

Sæsonprogram

Aktiviteter for medlemmer i Jobbanken Aarhus | 2. halvår 2023

job-banken.nu
Herning · Aarhus · København



Kom og vær med til en hyggelig og aktiv aften i Mindeparken, hvor motionen er i fokus, men hvor der også er plads til hygge med mad og drikke og socialt samvær.



Tag med Jobbanken til hovedstaden på en heldagstur, hvor vi skal opleve stemningen i byen og se nærmere på nogle af de historiske og kulturelle højdepunkter.



Dans dig glad med silent groove

SOMMERDEAL: Dans dig glad til masse forskellig musik hver onsdag kl. 10.00-11.30 i Jobbankens lokaler. Undervisningen kræver ingen partner, tidligere danseerfaring eller rytmesans – alle kan være med! KUN 150 KR. FOR 11 GANGE! Læs mere på næste side.



KAFFEEVENT 14. NOV. KL. 13-15.30

Genbrug og bæredygtighed

Kom og hør forskellige bud på, hvad du bl.a. selv kan gøre for at ændre på nogle af de seriøse klima- og miljøudfordringer, vi oplever i verden. Tina Blicher Buch fra Jobbanken holder oplægget og vil komme med bud på måder til en mere bæredygtig livsstil. Der bydes på kaffe og kage.

Det er gratis at deltage – men husk tilmelding til lsp@job-banken.nu



Prøv havbadning med Jobbanken

Hver fredag kl. 9 mødes Jobbankens havbaderhold ved Ballehage til en frisk og hyggelig start på weekenden. Humøret er højt efter en tur i Aarhus Bugten og efter badeturen byder vi på kaffe og brød til alle. Kom og prøv – du vil givetvis blive overrasket over, hvad sådan en badetur gør ved dig!

Aktiviteter i Jobbanken Aarhus

Idræt og sundhed

Der er mulighed for en gratis prøvetime på alle idrætstilbud! SMS/ring til instruktør Erling Krarup på 2536 8021.

SVØMNING

Svømning er en motionsform, der både er skånsom og på samme tid en super god måde at træne hele kroppen på. Du kan få individuel træningsvejledning og blive en bedre svømmer med teknisk fejlretning inden for bryst og crawl. Du skal kunne svømme 200 m for at deltage. Husk svømmebriller og hængelås til omklædningen.

Tidspunkt:	Mandage kl. 14.45-16.00 fra 31. juli
Sted:	Aarhus Svømmestadion, F. Vestergaards Gade 5
Pris:	Gratis

PADEL TENNIS

Padel tennis er en af de hurtigst voksende idrætsgrene i Danmark. Og det er ikke uden grund! Det er super sjovt, socialt og nemt at lære. Kom og prøv og bliv bidt af et rigtig sjovt spil. Vi laver teknisk træning og spiller kampe efterfølgende.

Tidspunkt:	Tirsdage kl. 9.45-12.00 fra 1. august
Sted:	Sindalsvej 2, 8240 Risskov
Pris:	275 kr. for 11 gange (1. august-10. oktober)

VANDRETURE

Tag med på hyggelige vandreture i henholdsvis Marselissskoven og Risskov og styrk dit netværk. Vandreturene er på ca. 5 km og du går sammen med andre fra Jobbanken.

Tidspunkt:	Tirsdage kl. 14.00-15.30 fra 1. august
Sted:	Højbjerg Torv/Risskov. Aftales på sms/Facebook
Pris:	Gratis. Selvtæring - Erling koordinerer turene

SOMMERDEAL KUN 150 KR.: DANS DIG GLAD

Vi danser silent groove, som er en danseform med lette, simple og sjove trin, og hvor du danser med headset på. Dans dig glad til en masse forskellig musik, fx pop, rock, latin og disco. Du får bevæget hele kroppen på en sjov måde, og vi slutter af med afspænding. Undervisningen kræver ingen partner, tidligere danseerfaring eller rytmesans - alle kan være med!

Tidspunkt:	Onsdage kl. 10.00-11.30 fra 2. august
Sted:	Jobbanken ved instruktør Freja Steffens
Pris:	150 kr. for 11 gange (2. august-11. oktober)

PERSONLIG TRÆNING/FITNESS

På dette hold arbejder vi ud fra dine behov. Hvad er målet for dig med træning? Hvordan skal du komme dertil? Erling hjælper dig med at nå dit mål og lægger træningsprogram i samråd med dig.

Tidspunkt:	Torsdage kl. 13.30-15.00 fra 3. august
Sted:	DGI-huset, Værkmestergade 17, Indgang B
Pris:	Gratis

HAVBADNING

Kom og få en frisk og hyggelig start på weekenden med Jobbankens havbaderhold. Humøret er højt efter en tur i Århus Bugten og efter badeturen byder vi på kaffe og brød til alle.

Tidspunkt:	Fredage kl. 9.00 fra 4. august
Sted:	Ballehage
Pris:	Gratis

Undervisning og kurser

Jobbankens kurser foregår i Jobbankens lokaler. Der undervises på små hold, og kurset aflyses, hvis der ikke er et tilstrækkeligt antal tilmeldte. Ændringer i datoer kan forekomme.

Kontakt Lene Susanne Pedersen på ls@job-banken.nu eller 8621 3064 for mere information.

KLÆDT PÅ TIL JOB

Ønsker du at styrke din jobsøgning og forberede dig bedst muligt på jobstart? Under forløbet arbejder du bl.a. med kompetenceafklaring, jobsøgningsstrategier, jobsamtaletræning, arbejdspladskultur og kommunikation på arbejdspladsen. Med konkrete redskaber og ny viden klæder forløbet dig godt på til job, og samtidig opnår du større indsigt i dine egne kompetencer og dine kommunikative vaner.

Tidspunkt:	Fra 3. oktober. 4 tirsdage kl. 12.30-15.30
Pris:	100 kr. Tilmelding via din vejleder
Underviser:	Tina Blicher Buch

ARBEJDSGLÆDE

Har du en videregående uddannelse og flere års erfaring på arbejdsmarkedet, før du blev førtidspensionist? Så kan dette kursus være noget for dig. Du vil få oplysninger om dine muligheder for at arbejde og uddanne dig som førtidspensionist. Du får konkrete redskaber til din jobsøgning, kommer til at reflektere over hvad arbejdsglæde er for dig og mulighed for at sparre med andre i samme situation.

Tidspunkt:	Ikke fastlagt endnu. En gang i ugen. 4 gange à 3 timer
Pris:	100 kr. Tilmelding via din vejleder
Underviser:	Tina Blicher Buch

IT-KURSUS

Vil du gerne blive klogere på tekstbehandling, selvbetjeningsløsninger på nettet, apps og onlinehandel? Så tilmeld dig vores it-kursus. På kurset bliver du bl.a. klogere på Google Docs og hvordan du kan bruge det, når du skriver cv og ansøgninger. Du bliver også introduceret for offentlige online selvbetjeningsløsninger, smarte hverdags-app's og online-handel.

Tidspunkt:	Fra 3. oktober 4 tirsdage kl. 9.00-11.00
Pris:	100 kr. Tilmelding via din vejleder
Underviser:	Tina Blicher Buch

IVÆRKSÆTTERKURSUS

Går du rundt med en lys idé og en iværksætterdrøm? Realiser idéen med Jobbankens iværksætterkursus. Undervisningen tager udgangspunkt i din idé, og du tilegner dig kompetencer, der er vigtige ved opstart af egen virksomhed. Du præsenteres for redskaber, der kan gøre din idé til en realitet, og når kurset er fuldført, er du godt på vej til at starte din egen virksomhed.

Tidspunkt:	Fra d. 22. august. 4 tirsdage kl. 10.00-13.00
Pris:	100 kr. Tilmelding via din vejleder
Underviser:	Henrik Kjær

MARKEDSFØRING VIA SOME

Har du brug for at markedsføre din virksomhed via sociale medier? Kunne du tænke dig at blive klogere på indholdsorienteret markedsføring og få hjælp til opbygningen af din markedsføringsstrategi? På kurset vil du blive rustet til at analysere, vurdere og i praksis løse kommunikationsopgaver inden for sociale medier, og du vil få en forståelse for, hvilken rolle sociale medier har i relation til andre mennesker, samarbejdspartnere, internt i virksomheder, mv.

Tidspunkt:	Ikke fastlagt endnu. En gang i ugen. 4 gange à 3 timer
Pris:	100 kr. Tilmelding via din vejleder
Underviser:	Mathias Kjærgaard Holm

Netværksaktiviteter

DHL-STAFET MED JOBBANKEN

Tag med til en hyggelig og festlig aften i Mindeparken med motionen i fokus. Vi hygger med mad, drikke og socialt samvær. Tilmeld dig som løber (5 km), walker (5 km) eller som hepper.

Tid:	22. august kl. 16.30-22.00
Sted:	Mindeparken
Pris:	Løber/walker: 100 kr. Hepper: 50 kr. Tilmeldingsfrist 15. august.

WORKSHOP MED BIRGER HANZEN OM STRESSREDUKTION VHA. ÅNDEDRÆTTET OG MENTAL TRÆNING

Rigtig mange kæmper desværre med stress i deres liv. Kom og hør Birger Hanzens foredrag og hans egen historie, hvor han fokuserer på, hvordan vi med noget så simpelt som vores åndedræt kan tage kontrollen over stress. Birger Hanzen, der er inspireret af Wim Hof, vil også komme omkring kuldeterapi som intervention ift. stressreduktion.

På workshoppen laver vi åndedrætsøvelser, som du efterfølgende kan integrere i din hverdag.

Tid:	12. september kl. 14.00-15.30.
Sted:	Jobbanken
Pris:	75 kr. Tilmeldingsfrist 7. september



NETVÆRKSTUR TIL KØBENHAVN

Tag med Jobbanken til hovedstaden på en heldagstur, hvor vi skal opleve stemningen i byen og se nærmere på nogle af de historiske og kulturelle højdepunkter.

Vi krydrer dagen med en havnerundfart og du skal forvente, at vi kommer til at gå en del rundt denne dag.

Jobbanken sørger for sandwich til busturen hjem, forplejning derudover er for egen regning.

Tid:	10. oktober kl. 7.00-22.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	200 kr. Tilmeldingsfrist 20. september



KAFFE-EVENT "GENBRUG OG BÆREDYGTIGHED"

Kom og hør forskellige bud på, hvad du bl.a. selv kan gøre for at ændre på nogle af de seriøse klima- og miljøudfordringer, vi oplever i verden. Tina Blicher Buch fra Jobbanken holder oplægget og vil komme med bud på måder til en mere bæredygtig livsstil.

Det er gratis at deltage - men husk tilmelding til isp@job-banken.nu. Der bydes på kaffe, te, kage og frugt.

Tid:	14. november kl. 13.00-15.30
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis. Tilmeldingsfrist 7. november

JULEFEST I JOBBANKEN

Vær med til vores traditionsrige julearrangement, hvor vi starter med julebanko med flotte præmier, synger julesange og nyder en dejlig julemenu.

Tid:	7. december kl. 16.00-20.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	175 kr. Tilmeldingsfrist 30. november

Sådan tilmelder du dig

Alle aktiviteter og kurser i sæsonprogrammet kræver tilmelding, og du er først endelig tilmeldt de beløbfastsatte aktiviteter, når du har betalt.

Betaling kan foregå ved kontant betaling i Jobbanken eller via MobilePay. Husk at angive hvilken aktivitet du har betalt for. Pengene returneres ikke, hvis du bliver forhindret i at deltage.

MobilePay: 68886

Der tages forbehold for trykfejl og ændringer.

Sæt kryds

August

22. DHL-STAFETTEN MED JOBBANKEN

En aktiv og hyggelig dag i Mindeparken
22. august kl. 16.30-22.00

September

12. WORKSHOP MED BIRGER HANZEN

*Om stressreduktion vha. åndedrættet og
mental træning*
12. september kl. 14.00-15.30

Oktober

10. HELDAGSTUR TIL KØBENHAVN

Oplevelsesrig dag i vores hovedstad
10. oktober kl. 7.00-22.00

November

14. KAFFE-EVENT: "GENBRUG OG BÆREDYGTIGHED"

*Tips og tricks til en mere
bæredygtig livsstil*
14. november kl. 13.00-15.30

December

7. JULEFEST I JOBBANKEN

*Vi hygger med julesange, julebanko
og god mad og drikke*
7. december kl. 16.00-20.00

Kontaktinfo

KONTAKTOPLYSNINGER:

Idræts-,
netværksansvarlig
og vejleder

Erling Krarup
ek@job-banken.nu
M: 2536 8021

Uddannelses-
ansvarlig

Lene Susanne Pedersen
lsp@job-banken.nu
M: 4053 3051

Vejledere

Anne Dalsgaard
ad@job-banken.nu
M: 4060 1420

Birgitte Buhl Bondrop
bbb@job-banken.nu
M: 2562 6190

Jobbanken

Revalgade 1, 8000 Aarhus
T: 8621 3064
post@job-banken.nu
www.job-banken.nu

ÅBNINGSTIDER:

Mandag - torsdag

kl. 9.00-16.00

Fredag

kl. 9.00-15.00

SE MERE PÅ VORES HJEMMESIDE:

Læs meget mere om vores arrangementer og
nyheder på www.job-banken.nu.

Du kan også følge os på Facebook og LinkedIn.



Er du med i vores Facebookgruppe – kun for medlemmer af Jobbanken?

Vær med i et fællesskab, hvor vi deler jobberfaringer,
inspiration og tips om job, uddannelse og et sundt og
aktivt liv.

Du kan også få sidste medlemsnyt om netværks-
aktiviteter, idræt, undervisning og meget andet.

Gå ikke glip af noget – bliv medlem via din vejleder