

Sæsonprogram

For medlemmer i Jobbanken | Januar-juni 2024

AARHUS



Uddan dig
og styrk dine
jobmuligheder

OPLÆG
TORSDAG 14. MARTS
KL. 9.30-11.30

Cykeltur på
Bryrupbane-
stien

AKTIV DAG
ONSDAG 12. JUNI
KL. 8.00-17.00



FOTO: SARAH GREEN



TIRSDAG 23. JANUAR KL. 16.30-19.30

Minigolf, morskab og et måltid mad

Tag med til en hyggelig eftermiddag/aften hvor legen er i fokus. Vi spiller et slag minigolf på nogle rigtige gode og sjove minigolfbaner hos Camping Book1 Design Hostel (Det gamle hovedbibliotek i Århus). Efterfølgende byder vi på aftensmad og lidt at drikke.

Tid: 23. januar kl. 16.30-19.30
Sted: BOOK1 Design Hostel,
Møllegade 3a, 8000 Århus C
Pris: 100 kr. alt inkluderet.
Tilmeldingsfrist 16. januar



TORSDAG 14. MARTS KL. 9.30-11.30

Uddan dig og styrk dine jobmuligheder

Til dette netværksarrangement stiller vi skarpt på uddannelsesmulighederne som førtidspensionist og vi inviterer nogle af vores medlemmer til at fortælle om deres erfaringer med at uddanne sig og hvordan det har hjulpet dem til beskæftigelse. Vi byder på formiddagskaffe og rundstykker.

Tid: 14. marts kl. 9.30-11.30.
Sted: Jobbanken
Pris: GRATIS! Tilmeldingsfrist 7. marts



TORSDAG 8. FEBRUAR KL. 13.00-16.00

Brug Chat-GPT når du søger job

Kom med til en eftermiddag om ChatGPT-teknologien. Lær hvordan du kan optimere din jobsøgning og øve din jobsamtale. ChatGPT er en intelligent sprogmodel, der kan hjælpe dig med at redigere tekst, foreslå alternative formuleringer og forbedringer til din ansøgning og øve din jobsamtale. Medbring computer (alternativt mobil).

Tid: 8. februar kl. 13.00-16.00
Sted: Jobbanken
Pris: GRATIS! Tilmeldingsfrist 1. februar



EN DAG I UGE 17

Forskningens Døgn

Forskningens Døgn er en landsdækkende videnskabsfestival, der skaber mødesteder mellem forskere og borgere. Festivalen forløber over en hel uge i slutningen af april 2024. Vi håber at kunne præsentere en forsker, der lægger vejen forbi Jobbanken og fortæller om et spændende emne. Dato og tid tilgår i slutningen af februar måned.

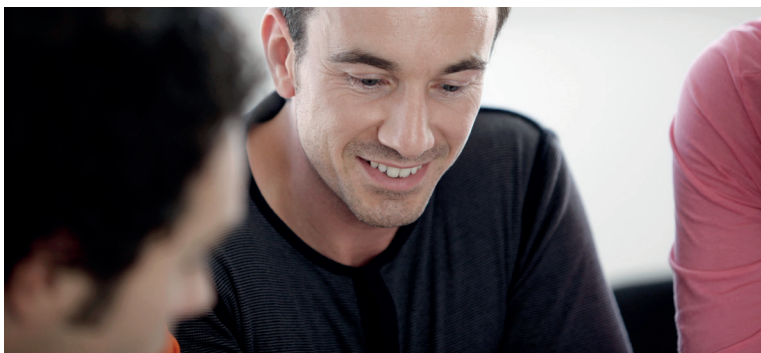
Mere info følger i løbet af foråret.

FORÅRET 2024

Branchedag med Jobbanken

I løbet af foråret inviterer Jobbanken dig til en spændende branchedag, hvor vi ser nærmere på jobtyper indenfor en bestemt branche. Du får mulighed for at stille spørgsmål til ansatte i branchen, når vi besøger en relevant virksomhed og viden om hvilke kompetencer, der er nødvendige.

Mere info følger i løbet af foråret.



ONSDAG 12. JUNI KL. 8.00-17.00

Cykeltur på Bryrupbanestien

Tag med på en aktiv dag, hvor vi skal cykle i historiens fodspor. Naturstien Horsens-Silkeborg er anlagt på den gamle Bryrupbane, der lukkede i 1968 og siden er blevet asfalteret til glæde for naturelskere og cykelfolket. På den 61 km lange og smukke cykeltur lægger vi blandt andet vejen forbi "Den Genfundne Bro" som er en stor attraktion på de kanter. Vi holder frokost-, kaffe- og kagestop ved den berømte bager Huusom i Brædstrup, der har de mest imponerende kager.

Tid: 12. juni kl. 8.00-17.00
Sted: Afgang fra Jobbanken
Pris: 100 kr. Tilmeldingsfrist 12. maj



FOTO: SARAH GREEN



TIRSDAG 14. MAJ KL. 7.45-19.15

Kulturhistorie og vild natur i Nordjylland

En spændende dagstur, hvor vi starter med at lægge vejen forbi den imponerende kulturhistoriske perle, Lindholm Høje. Her kan du se flere hundrede skibssætninger og over 700 grave fra jernalderen/vikingetiden. Næste stop på ruten er Rubjerg Knude Fyr, som i 2019 blev flyttet 70 meter ind i landet af frygt for, at fyret skulle styrte i havet grundet naturens vilde kræfter. Efter en lækker frokost på Fiskehuset ved Thorup Strand byder eftermiddagen på en smuk gåtur langs Vesterhavet til Bulbjerg Kalkstensknude.

Tid: 14. maj kl. 7.45-19.15
Sted: Afgang fra Jobbanken
Pris: 175 kr. alt inkluderet. Tilmeldingsfrist 1. maj



ONSDAG 19. JUNI KL. 17.00-20.00

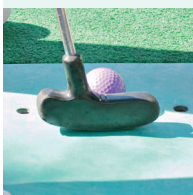
Sommerfest i Jobbanken

Traditionen tro inviterer vi på lækker mad og drikke i Jobbanken samt hyggeligt samvær, spil og fællessang, inden vi lukker ned i Jobbanken i et par uger i sommerferien. Der er en deltagerbegrænsning til arrangementet grundet vores begrænsede lokalekapacitet, så vil du være sikker på en plads, så tøv ikke med at tilmelde dig.

Tid: 19. juni kl. 17.00-20.00.
Sted: Jobbanken
Pris: 150 kr. Tilmeldingsfrist 12. juni

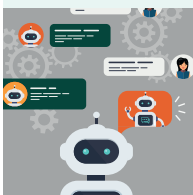
KALENDER

JANUAR-JUNI 2024



23. januar kl. 16.30-19.30

Minigolf, morskab og et måltid mad



8. februar kl. 13.00-16.00

Brug Chat-GPT når du søger job



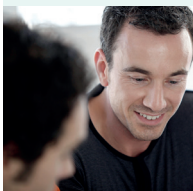
14. marts kl. 9.30-11.30

Uddan dig og styrk dine jobmuligheder



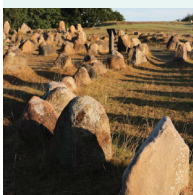
En dag i uge 17

Forskningens Døgn



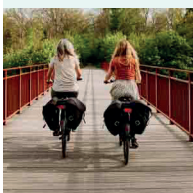
I løbet af foråret 2024

Branchedag



14. maj kl. 7.45-19.15

Kulturhistorie og vild natur i Nordjylland



12. juni kl. 8.00-17.00

Cykeltur på Bryrupbanestien



19. juni kl. 17.00-20.00

Sommerfest i Jobbanken

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

Gratis arrangementer tilmelder du dig via din vejleder eller på 8621 3064.

Der tages forbehold for trykfejl og ændringer.

Kontakt

—
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

JOB BANKENS TELEFON ER ÅBEN:

—
Mandag - 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.

Idrætstilbud januar-juni 2024



NYHED: YOGA



Idræt i Jobbanken Aarhus

Kom i god form, styrk din sundhed og dit psykiske velbefindende med idræt i Jobbanken. Alle medlemmer i Jobbanken kan være med uanset erfaring eller niveau – du skal blot have lyst til at røre dig! Alle vores idrætstilbud GRATIS med undtagelse af yoga (25 kr./gang).

Tilmelding

Tilmeld dig et eller flere hold hos idrætsansvarlig Erling de Jong Krarup på 2536 8021.

Husk at melde afbud

Når du er tilmeldt et hold forventes det, at du kommer hver gang til aktiviteten. Er du forhindret skal du huske at melde afbud på SMS til 2536 8021.

Svømning

Svømning er en skånsom motionsform, der samtidig træner hele kroppen. Måske vil du bare gerne svømme fast hver mandag og savner nogle at svømme sammen med? Måske vil du gerne blive en bedre svømmer og få teknisk fejlretning inden for stilarterne bryst- og crawlsvømning? Eller måske har du mod på at lære en ny svømmestil? Vi tager udgangspunkt i dine ønsker og glæder os til at have dig med på Jobbankens svømmehold! Husk svømmebriller og en lille hængelås til omklædningen. Du skal være opmærksom på, at vanddybden er 1,80 m på Aarhus Svømmestadion og at du skal kunne svømme 200 m for at deltage.

Tid: Mandage kl. 14.45-16.00 fra 8. januar
Sted: Aarhus Svømmestadion
Instruktør: Erling
Pris: GRATIS

Padeltennis

Padeltennis har efterhånden fået bidt sig fast i Danmark, og det er ikke uden grund! Det er et sjovt og socialt spil, der er relativt nemt at lære for de fleste. Vi stiller ikke krav om forudgående erfaringer med boldspil, men du skal være indstillet på at lære nyt og udvikle dit spil – det bliver det kun sjovere af. Vi laver teknisk træning i ca. 30 min og spiller kampe efterfølgende. Efter dagens træning er der gratis kaffe og kage. Kom og prøv og bliv bidt af et rigtig sjovt spil!

Tid: Tirsdage kl. 9.45-12.00 fra 9. januar
Sted: Matchpadel, Sindalsvej 2, 8240 Risskov
Instruktør: Erling
Pris: GRATIS

NYHED: Yoga

Undervisningen består af guidede øvelser på gulvet og lettere undervisning i en komplementær tilgang til kroppen. Undervisningen indeholder yin-stræk, pulseringer, blide flows, nærværs- og åndedrætsøvelser, der understøtter kroppens evne til at regenerere og rehabilitere efter skade, traume og stress og smidiggør muskler, led og bindevæv. Vi har gennem bevægelse og nærværstræning fokus på at opbygge kontakt og tillid til kroppen og øge fysisk og mental robusthed. Undervisningen foregår i et smukt og indbydende yogalokale på 2. sal på Fjordsgades Skole, hvor der er mulighed for at klæde om i nyrenoverede omklædningsrum i kælderen.

Tid: Onsdage kl. 13.30-15.00 fra 10. januar
Sted: Fjordsgades Skole, N.J. Fjords Gade 2, 8000 Århus C, 2. sal
Instruktør: Munna Hoffmann
Pris: 250 kr. for 10 gange (10. januar-20. marts)
GRATIS PRØVETIME

Personlig træning/fitness

På Jobbankens fitnesshold arbejder vi med personlige målsætninger. Her har vi fokus på dig og dine behov. Måske ønsker du en generel bedre fysisk form og at øge din muskelstyrke, så du bedre kan klare dagligdags aktiviteter? Måske vil du træne dig op til at gennemføre et halvmaratonløb og arbejde med din udholdenhed? Eller måske er dit ønske at genoptræne efter en overbelastning/skade eller et vægttab? Mulighederne er mange på vores fitnesshold og vi træner både individuelt og i grupper alt efter dit ønske. Der er omklædningsmulighed i tilslutning til fitnessområdet.

Tid: Torsdage kl. 13.30-15.00 fra 4. januar
Sted: DGI-Huset, Værkmestergade 17, 8000 Århus C, indgang B
Pris: GRATIS

Havbadning

Få en frisk og hyggelig start på weekenden sammen med Jobbankens havbaderhold. Udover mentalt og fysisk velvære er havbadning også en enestående naturoplevelse. Humøret er højt efter en tur i Århus Bugten og efter badeturen byder vi på kaffe og brød til alle friske havbadere. Kom og prøv – du vil givetvis blive overrasket over, hvad sådan en badetur gør ved dig. Advarsel: Det er stærkt vanedannende! Der er mulighed for omklædning ved Ballehage og du bestemmer helt selv, om du bader med eller uden badetøj på. Der er ikke mulighed for sauna ifm. badning.

Tid: Fredage kl. 9.00-10.00, fra 5. januar.
Sted: Ballehage (ved Dyrehaven, Marselisborg skov)
Pris: GRATIS



Instruktører



Erling de Jong Krarup (Svømning, Padeltennis, Fitness og havbadning)

Erling har 14 års erfaring som underviser i idræt fra Jobbanken og som højskolelærer. Han har beskæftiget sig med mange forskellige idrætsgrene og har undervist både nybegyndere og øvede. Han har i sin undervisning fokus på at gøre idrætten sjov at deltage i og at alle får et udbytte af undervisningen, uanset niveau og forudsætninger. Erling har en kandidatgrad i Idræt fra AU, suppleret med flere trænerkurser.



Munna Hoffmann-Jørgensen (Yoga)

Munna beskæftiger sig med rehabilitering, modstandsdygtighed, fysisk og mental mestring som mentor, yogaunderviser og praktiserende akupunktør. Hun underviser i og afholder workshops for DGI-huset, FO, FOF og Livet er en højskole. Munna har en kandidatgrad i sociologi, driver Fenua Akupunktur & yoga, samt er stifter og forkvinde i Livet er en Højskole.

Undervisning januar-juni 2024



Undervisning i Jobbanken Aarhus

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.

Tilmelding

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

Vind 4.000 kr. til kursus efter eget ønske!

Deltag i lodtrækningen om 4.000 kr. til et eksternt kursus efter eget ønske. Du deltager automatisk, hvis du gennemfører mindst 3 ud af 4 kursusdage.

IT-kursus

Undervisningen er tiltænkt dig, som har brug for hjælp til helt basale ting på computeren. Vi vil arbejde med Google Docs (tekstbehandling), e-handel og sikkerhed på internettet, offentlige selvbetjeningsløsninger og nyttige apps på din mobiltelefon.

Tidspunkt: Tirsdag d. 30/1, 6/2, 20/2 og 27/2
kl. 9.00-12.00 (max. 6 deltagere)
Pris: 100 kr. Tilmelding via din vejleder
Underviser: Tina Blicher Buch

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, job-samtaletæning, 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: Tirsdag d. 30/1, 6/2, 20/2 og 27/2
kl. 13.00-16.00 (max. 6 deltagere)
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: Tirsdag d. 12/3, 19/3, 2/4 og 9/4
kl. 10.00-13.00 (max. 6 deltagere)
Pris: 100 kr. Tilmelding via din vejleder
Underviser: Henrik Kjær

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: Tirsdag d. 7/5, 21/5, 28/5 og 4/6
kl. 12.30-15.30 (max. 6 deltagere)
Pris: 100 kr. Tilmelding via din vejleder
Underviser: Tina Blicher Buch

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. Én gang i ugen. 4 gange à 3 timer
Pris: 100 kr. Tilmelding via din vejleder

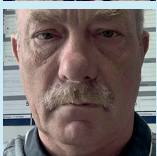


Undervisere



Tina Blicher Buch (IT-kursus, Klædt på til job, Arbejdsglæde)

Tina har 4 års undervisningserfaring fra Jobbanken samt en solid baggrund som uddannet lærer. Kurserne er dialogbaserede, hvor deltagernes erfaringer og perspektiver bliver en integreret del af læringsoplevelsen. I undervisningen prioriteres både faglighed og en rummelig tilgang samtidig med, at der er opmærksomhed på den individuelle deltager.



Henrik Kjær (Iværksætterkursus)

Henrik Kjær er uddannet Cand.Merc. og underviser på Aarhus Universitet (AU) på institut for forretningsudvikling. I den forbindelse er han medforfatter på lærebogen "Finansiering af innovativ virksomhed". Fra sit virke i familiens virksomhed har Henrik erfaring med løn/ansættelser, moms og generel virksomhedsdrift samt en dyb indsigt i transport og logistikvirksomhed.