

Sæsonprogram

For medlemmer i Jobbanken | august-december 2024

AARHUS



Vandretur Anholt rundt

TRE-DAGES TUR
TIRSDAG-TORS DAG
10.-12. SEPTEMBER

DHL-Stafet med Jobbanken

AKTIV DAG
TIRSDAG 20. AUGUST
KL. 16.30-22.00



FOTO: SARAH GREEN



TIRSDAG 20. AUGUST KL. 16.30-22.00

DHL-Stafet med Jobbanken

Igen i år deltager Jobbanken i den traditionsrige DHL-stafet i Mindeparken. En aften med socialt samvær og motion i fokus og som slutter med et formidabelt festfyrværkeri. Vi hygger med mad og drikke, som er inklusiv i deltagerprisen, når vi ikke er aktive på løbe-/gåruten. Tilmeld dig som løber (5 km), walker (5 km) eller som hepper.

Tid: 20. august kl. 16.30-22.00
Sted: Mindeparken
Pris: Løber/walker: 100 kr.
Hepper: 50 kr.
Tilmeldingsfrist 13. august.



ONSDAG 28. AUGUST KL. 9.30-11.00

Branchedag hos Ejner Hessel

Tag med til en spændende branchedag, hvor vi besøger virksomheden Ejner Hessel, som er en af landets største bilforhandlere. Vi bliver introduceret til virksomheden, får en rundvisning og får indsigt i hvilke jobfunktioner, der er hos Ejner Hessel. Måske står virksomheden og mangler én som dig til en specifik funktion?

Tid: 28. august
Sted: Ejner Hessel, Agerøvej 49, 8381 Tilst
Pris: GRATIS. Tilmeldingsfrist 21. august

TRE-DAGES TUR TIRS.-TORS. 10.-12. SEP.

Vandretur Anholt rundt

I september besøger vi Kattegats perle, Anholt. En ø der ligger for sig selv, med den mest enestående natur. Få en helt unik ø-oplevelse og nyd den storslåede natur og bedrift det er at tilbagelægge 25 km vandring på samme dag!

Tag med på denne tre-dages tur med to overnatninger på det hyggelige vandrerhjem "Casablanca" tæt ved Anholt Havn og færgen. På ankomstdagen venter en introduktion til øen og en kort men meget smuk vandretur op til Anholt by og fælles aftensmad. Andendagen går vi langs kysten hele vejen rundt om Anholt - 25 km i alt. Undervejs holder vi flere pauser, hvor der både er tid til at spise, drikke, bade og kigge på sæler. Om aftenen hygger vi med god aftensmad og socialt samvær ovenpå den store bedrift at gå øen rundt! På tredjedagen rejser vi hjem fra morgenstunden med morgenmad ombord på færgen.

Tid: 10.-12. september.
Sted: Grenå Havn
Pris: 600 kr. (inkl. måltider)
Hvis du ønsker eneværelse er der et tillæg på 375 kr. Tilmeldingsfrist 10. august.



FOTO: VISIT AARHUS



— PRAKTISK INFO:

Bemærk at du selv skal transportere dig til/fra Grenå - vi prøver at se om vi kan arrangere noget samkørsel.

Der vil være obligatorisk, fælles fortræning til turen i august-september (to vandreture) og udlevering af træningsprogram, så vi sikrer os, at alle er i stand til at gå distancen på Anholt. Tag en snak med Erling, hvis du er i tvivl, om du kan klare gangdistancen.

TIRSDAG 17. SEPTEMBER KL. 13.30-16.00

Når du tjener penge

Hvad sker der, når du som førtidspensionist begynder at tjene penge? Hvordan påvirker det din pension og evt. andre sociale ydelser? Hvad skal du være særligt opmærksom på? Får du sparet nok op til din alderdom? Kom til oplæg i Jobbanken og hør nærmere om de regler, der gælder, og hvad du skal huske at gøre. Der vil være mulighed for at stille spørgsmål. Oplæg ved Henrik Kjær, lektor i økonomi.

Ud over oplæg byder vi på kaffe/te, kage og frugt

Tid: 17. sep. kl. 13.30-16.00
Sted: Jobbanken
Pris: GRATIS. Tilmeldingsfrist 10. sep.



TORSDAG 7. NOVEMBER KL. 9.30-12.00

Iværksætteri – noget for dig?

Kom og hør spændende oplæg fra nogle af Jobbankens iværksættere. Hør om hvordan det er at gå fra en idé til at starte egen virksomhed. Hør om sejrene og de udfordringer der helt sikkert har været på vejen. Måske vil du også prøve kræfter med at være iværksætter og starte på Jobbankens iværksætterkursus, hvor du bliver klædt på til at starte selvstændig virksomhed? Jobbanken byder på kaffe/te og morgenbrød til dette arrangement.

Tid: 7. november kl. 9.30-12.00.
Sted: Jobbanken
Pris: GRATIS. Tilmeldingsfrist 31. oktober



ONSDAG 2. OKTOBER KL. 13.00-15.30

Man er, som man er, eller kan vi ændre os?

Gå på opdagelse i dig selv, og dit sprog om dig og andre. Denne eftermiddag sætter vi fokus på selvforståelse og personlig udvikling. Vi sætter fokus på DIG og på din forståelse af, hvordan du tror, du bliver opfattet af andre. Vi ser nærmere på sprogbrug og almindelige talemåder, og hvad det kan gøre ved os som menneske. Oplæg ved Anette Buhl, terapeut og pædagog. Ud over læring byder vi på kaffe/te, kage og frugt.

Tid: Onsdag 2. oktober kl. 13.00 -15.30
Sted: Jobbanken
Pris: GRATIS. Tilmeldingsfrist 25. september



TORSDAG 5. DECEMBER KL. 16.00-20.00

Julefest i Jobbanken

Jobbanken slår endnu engang dørene op for vores traditionsrige julefest. Vi står klar med julebanko, julesange, julebag og lækker julemad.

Arrangementet starter med julebanko kl. 16.00-17.00, hvor vi serverer kaffe/te og julebag. Herefter er der mulighed for en gåtur på havnen forinden julemiddagen serveres kl. 17.30.

Undervejs synger vi dejlige julesange.

Vi glæder os til en hyggelig julefest!

Tid: 5. december kl. 16.00-20.00
Sted: Jobbanken
Pris: 150 kr. Tilmeldingsfrist 27. nov.

KALENDER

AUGUST-DECEMBER 2024



20. august kl. 16.30-22.00
**DHL-Stafet med
Jobbanken**



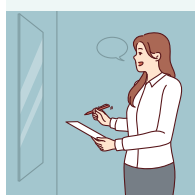
28. august kl. 9.30-11.00
**Branchedag hos
Ejnar Hessel**



Tre-dages tur 10.-12. september
**Vandretur
Anholt rundt**



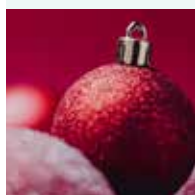
17. september kl. 13.30-15.30
**Når du
tjener penge**



2. oktober kl. 13.00-15.30
**Man er, som
man er eller kan
vi ændre os?**



7. november kl. 9.30-12.00
**Iværksætter
– noget for dig?**



5. december kl. 16.00-20.00
**Julefest i
Jobbanken**

Sådan tilmelder du dig

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

Betaling via MobilePay. Husk at angive hvilken aktivitet du har betalt for. Ved kontant betaling i Jobbanken bedes du medbringe aftalte penge. Pengene returneres ikke, hvis du bliver forhindret i at deltage.

MobilePay: 68886

Gratis arrangementer tilmelder du dig 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

JOBBANKENS 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.

Undervisning aug.-dec. 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 isp@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. Samtidig kommer vi godt omkring ChatGPT - Hvad er det? Hvordan kan du bruge det? Lær at lave CV og ansøgning ved hjælp af ChatGPT.

Tidspunkt: Tirsdag d. 1/10, 8/10, 22/10 og 29/10
kl. 9.00-12.00

Pris: 100 kr.

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, jobsamtale-træning, 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. 1/10, 8/10, 22/10 og 29/10
kl. 13.00-16.00

Pris: 100 kr.

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. 3/9, 10/9, 17/9 og 24/9
kl. 10.00-13.00

Pris: 100 kr.

Underviser: Henrik Kjær

Onlinekursus: Brugen af sociale medier

Vil du blive klogere på sociale medier? Kurset giver et overblik over de mest brugte sociale medier i Danmark, deres styrker og svagheder og en mere teknisk forståelse af brugen af de forskellige sociale platforme. Du lærer at oprette profiler og bliver rustet til at analysere, vurdere og i praksis løse kommunikationsopgaver inden for sociale medier.

Tidspunkt: Mandag d. 11/11, 18/11, 25/11 og 2/12 kl. 9.00-12.00
Sted: Online. Du kan også deltage online i Jobbankens lokaler - medbring din egen pc.

Pris: GRATIS

Underviser: Charlotte Grouleff Høegh

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

Pris: 100 kr.

Underviser: Tina Blicher Buch



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.

Idrætstilbud aug.-dec. 2024



NYT: YIN 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 er 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 29. juli
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 hos Matchpadel. Kom og prøv og bliv bidt af et rigtig sjovt spil!

Tid: Tirsdage kl. 9.45-12.00 fra 30. juli
Sted: Matchpadel, Sindalsvej 2, 8240 Risskov
Instruktør: Erling
Pris: GRATIS

Yin yoga

I yin yoga arbejder vi dybt i kroppens bindevæv og øger samtidig vores mobilitet. Vi bevæger os mellem lange stræk, blide flows og pulseringer. Igennem skånsomme twist og stræk påvirker vi kroppens bindevævsforløb, der har kontakt til vores indre organer, kar og dybtliggende væv. Holdet er for alle - uanset tidligere erfaringer med yoga. Undervisningen foregår på 2. sal på Fjordsgades Skole, hvor der er mulighed for at klæde om i nyrenoverede omklædningsrum i kælderen.

Tid: Onsdage kl. 12.00-13.30 fra 14. august
Sted: Fjordsgades Skole, N.J. Fjords Gade 2, 2. sal 8000 Århus C
Instruktør: Munna Hoffmann
Pris: 225 kr. for 9 gange (14. august-9. oktober)
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 1. august
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 2. august
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.