

Sæsonprogram

For medlemmer i Jobbanken | januar-juni 2025

AARHUS



Museum Jorn og tur til Himmelbjerget

SANSERIG DAG
TORSDAG 15. MAJ
KL. 9.00-17.00

Aarhus Øje - tag med en tur til toppen

TUR TIL AARHUS Ø
ONSDAG 19. MARTS
KL. 13.00-15.30





Indhold

Side 2-3

Idræt og sundhed

Side 4-5

Netværksaktiviteter

Side 6-7

Kurser, undervisning og foredrag

Bagside

Tilmelding og kontaktinfo

HVER MANDAG - MØDETID KL. 10.30

Svømning og sauna

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 lære nyt, udvikle din svømmestil og blive en bedre svømmer? Der tilbydes teknisk fejlretning og videoanalyse inden for stilarterne bryst- og crawlsvømning og tages udgangspunkt i dine ønsker. 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.

NYT fra 2025: Med baggrund i de gode sundhedseffekter der af er af varme- og kuldeterapi, er du velkommen til at benytte sauna og koldvandsbad på Svømmestadion, uafhængigt af, om du også deltager på svømning.

Tid: Mandage - mødetid kl. 10.30 fra 6. januar
 Sted: Aarhus Svømmestadion
 Pris: GRATIS

Underviser: Erling. Tilmeld dig på 2536 8021

HVER TIRSDAG KL. 9.45-12.00

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 7. januar.
 Sted: Matchpadel, Sindalsvej 2, 8240 Risskov
 Pris: GRATIS

Underviser: Erling. Tilmeld dig på 2536 8021





HVER ONSDAG KL. 12.00-13.30

Yoga

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. Undervisningen tager afsæt i en mindful og funktionel tilgang, hvor ny viden om muskler, bindevæv og celler suppleres med traditionel østasiatisk visdom om kroppens balancer og samspil. 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 og der er mulighed for omklædning i nyrenoverede omklædningsrum i kælderen på Fjordsgades skole.

Tid: Onsdage kl. 12.00-13.30 fra 8. januar
Sted: Fjordsgades skole, N. J. Fjords Gade 2, 8000 Århus C, 2. sal
Pris: 275 KR. for 11 gange (8. januar-26. marts)

Underviser: Munna Hoffmann
 Tilmeld dig på 2536 8021

HVER TORSDAG KL. 13.30-15.00

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 væggtab? 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 9. januar.
Sted: DGI-Huset, Værkmestergade 17, 8000 Århus C, indgang B
Pris: GRATIS

Underviser: Erling. Tilmeld dig på 2536 8021



HVER FREDAG KL. 9.00-10.00

Havbadning

Få en frisk og hyggelig start på weekenden sammen med Jobbankens havbaderhold. Udover de positive sundhedseffekter ved kuldeterapi som mentalt og fysisk velvære, er havbadning også en enestående naturoplevelse, hvor vi ofte hilser på marsvin og sæler i morgensolen. Efter badeturen byder vi på kaffe og brød. 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 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 10. januar
Sted: Ballehage (v/Dyrehaven, Marselisborg skov)
Pris: GRATIS

Underviser: Erling. Tilmeld dig på 2536 8021

TIRSDAG 14. JANUAR KL. 13.30-15.00

Kom til nytårskaffe

Kig forbi Jobbanken til en hyggestund, hvor vi skyder det nye år i gang med sang, bobler, kaffe/te og kransekage.

Her er der mulighed for at tale med din vejleder, spørge til aktiviteterne i Jobbanken i den kommende tid og tilmelde sig.

Tid: Tirsdag 14. januar kl. 13.30-15.00
Sted: Jobbanken
Pris: GRATIS. Tilmeldingsfrist 7. januar

Tilmeld dig via din vejleder



TORSDAG 20. FEBRUAR KL. 9.30-11.30

Samtalesalon om jobberfaringer

Denne formiddag inviterer vi til erfaringsdeling blandt vores medlemmer. Vi interviewer tre af vores medlemmer, der er i arbejde, og hører om deres erfaringer med at være på forskellige arbejdspladser.

Bliv inspireret - uanset om du er i arbejde eller ej - og hør fx om hvordan det lykkedes at komme i arbejde, om skånejob og hensyn og hvordan det opleves at være på deltid på en arbejdsplads, hvor andre arbejder på fuld tid.

Tid: Torsdag 20. februar kl. 9.30-11.30
Sted: Jobbanken
Pris: GRATIS. Tilmeldingsfrist 13. februar

Tilmeld dig via din vejleder



TIRSDAG 28. JANUAR KL. 14.00-18.00

Minigolf og burger i Golfskoven

Sammen med Jobbankens afdeling i Herning tilbringer vi eftermiddagen i Golfskoven i Højbjerg, hvor vi skal prøve kræfter med deres indendørs golfbaner i miniformat. Der er også mulighed for at prøve andre spil som dart, pool, shuffleboard m.fl., så vi kommer ikke til at kede os. Med i deltagerprisen er en burgermenu inkl. en sodavand/øl.

Tid: Tirsdag 28. januar kl. 14.00-18.00
Sted: Golfskoven, Søren Nymarks Vej 6a, 8270 Højbjerg
Pris: 125 KR. Tilmeldingsfrist 21. januar

Betal og tilmeld dig via MobilePay 68886



I LØBET AF MARTS - MERE INFO FØLGER

Branchedag

Tag med på et spændende besøg hos en virksomhed i Aarhus, hvor vi får indblik i forskellige jobfunktioner og hører om arbejdskulturen hos den pågældende virksomhed.

Måske kan dette inspirere dig til at søge job hos virksomheden eller hos en anden virksomhed i samme branche?

Hvilken virksomhed vi besøger, løfter vi sløret for senere.

GRATIS. Mere info med dato og tidspunkt følger i løbet af foråret.



ONSDAG 19. MARTS KL. 13.00-15.30

Aarhus Øje

Det er svært ikke at få øje på den 142 m høje bygning med 44 etager, der er opført yderst på Aarhus Ø. Der skulle være en helt formidabel panoramaudsigt fra toppen. Tag med en tur til toppen efter et besøg i udstillingen "Byen & Bugten", som fortæller om hvordan Aarhus er blevet formet af både naturen og mennesket gennem tiden. Efter topturen venter en god kop kaffe og kage på La Cabra rundt om hjørnet.

Tid: Onsdag 19. marts kl. 13.00-15.30
Sted: Aarhus Ø, Helga Pedersens Gade 81, 8000 Aarhus C
Pris: 100 KR. Tilmeldingsfrist 12. marts

Betal og tilmeld dig via MobilePay 68886



FOTO: AARHUS ØJE

TORSDAG 15. MAJ KL. 9.00-17.00

Museum Jorn og Himmelbjerget

Tag med på en oplevelsesrig heldagstur, hvor der både er noget til hovedet og kroppen. Vi sætter kursen mod Silkeborg om formiddagen og besøger det anmelderroste Museum Jorn. Her venter en guidet rundvisning i en eller flere af de aktuelle udstillinger. Efter frokost på museumscaféen kører vi til Himmelbjerget, hvor vi nyder udsigten og går en tur i det smukke område.

Tid: Torsdag 15. maj kl. 9.00-17.00
Sted: Jobbanken
Pris: 250 KR. (inkl. frokost). Tilmeldingsfrist 8. maj

Betal og tilmeld dig via MobilePay 68886



ONSDAG 18. JUNI KL. 17.00-20.00

Sommerfest i Jobbanken

Traditionen tro inviterer vi på lækker mad og drikke i Jobbanken, 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: Onsdag 18. juni kl. 17.00-20.00.
Sted: Jobbanken.
Pris: 150 KR. Tilmeldingsfrist 11. juni

Betal og tilmeld dig via MobilePay 68886



FOTO: MUSEUM JORN

TORS DAG 6. FEBRUAR KL. 11.00-14.00

Klar til job

KURSUS: Er du jobsøgende og ønsker at styrke dine muligheder på arbejdsmarkedet?

Du vil få indsigt i relevante uddannelsesmuligheder og den økonomiske situation som førtidspensionist. Derudover fokuserer vi på kompetenceafklaring og at udvikle din jobstrategi, der øger dine chancer for succes i jobsøgningen.

Kurset er en del af kursusrækken "Klædt på til job".

Tid: Torsdag 6. februar kl. 11.00-14.00
Sted: Jobbanken
Pris: GRATIS. Tilmeldingsfrist 28. januar

Underviser: Tina Blicher Buch
 Tilmeld dig via din vejleder



4 KURSUSDAGE MED OPSTART I FEBRUAR

Iværksætter

KURSUS: 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.

Tid: Forventet opstart medio februar. Mere info følger
Sted: Jobbanken
Pris: 100 KR.

Underviser: Henrik Kjær
 Tilmeld dig via din vejleder



TORS DAG 6. MARTS KL. 11.00-14.00

Kom i job

KURSUS: Ønsker du at styrke din jobsøgning og forberede dig bedst muligt på jobstart? På kurset gennemgår vi forskellige cv'er og arbejder med jobstrategi. Derudover fokuserer vi på jobsamtalen – hvad vælger du at fortælle om dig selv, og hvordan ønsker du at formidle din situation som førtidspensionist.

Kurset er en del af kursusrækken "Klædt på til job".

Tid: Torsdag 6. marts kl. 11.00-14.00
Pris: GRATIS. Tilmeldingsfrist 25. februar

Underviser: Tina Blicher Buch
 Tilmeld dig via din vejleder

EN DAG I UGE 11

Pengege

FOREDRAG: I uge 11 sætter vi fokus på privatøkonomi, og vi får en ekspert på besøg, der vil komme med gode ideer til at lægge et realistisk budget og give gode råd til økonomisk planlægning.

Mere information følger – hold dig opdateret på Facebook og via SMS.

GRATIS. Mere info med dato og tidspunkt følger i starten af året.



EN DAG I LUGE 17

Forskningens Døgn

FOREDRAG: Forskningens Døgn er en landsdækkende videnskabsfestival, der skaber mødesteder mellem forskere og borgere. Festivalen forløber over en hel uge i slutningen af april 2025. Vi håber at kunne præsentere en forsker, der lægger vejen forbi Jobbanken og fortæller om et spændende emne.

GRATIS. Mere info med dato og tidspunkt følger i løbet af foråret.



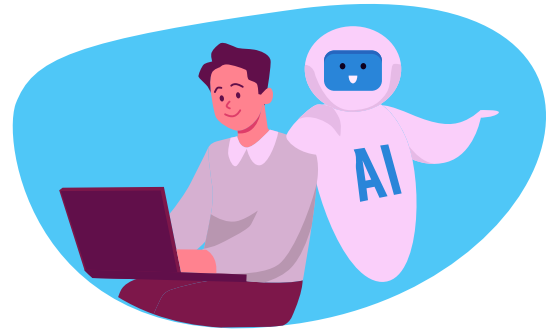
TORSDAG 15. MAJ KL. 13.00-16.00

Google Docs

Med dette program får du et værktøj til at bearbejde tekst på flere måder, som er anvendeligt i forskellige sammenhænge herunder ved udarbejdelse af jobansøgninger og CV'er. Gennem øvelser vil vi arbejde med at bruge Google Docs som skriveværktøj og lære at anvende de grundlæggende funktioner, herunder opsætning af layout, indsættelse af billeder og meget mere. Husk at medbringe en computer.

Tid: Torsdag 15. maj kl. 13.00-16.00
Sted: Jobbanken
Pris: GRATIS. Tilmeldingsfrist 6. maj

Underviser: Tina Blicher Buch
 Tilmeld dig via din vejleder



TORSDAG 10. APRIL KL. 13.00-16.00

AI i jobsøgningen

KURSUS: Lær hvordan du kan optimere din jobsøgning med AI, som kan hjælpe dig med at redigere tekst, foreslå alternative formuleringer og øve din jobsamtale. Kurset er en praktisk tilgang til teknologien, hvor du vil lære funktioner og muligheder, så du kan få mest muligt ud af den i din jobsøgning. Derudover vil du sandsynligvis finde ud af, at AI snart bliver en uundværlig del af din dagligdag, da den kan bruges til meget mere end bare jobsøgning. Husk at medbringe en computer. *Kurset er en del af kursusrækken "Klædt på til job".*

Tid: Torsdag 10. april kl. 13.00-16.00
Sted: Jobbanken
Pris: GRATIS. Tilmeldingsfrist 1. april

Underviser: Tina Blicher Buch
 Tilmeld dig via din vejleder

TORSDAG 12. JUNI KL. 13.00-16.00

Kommunikation og konflikthåndtering

Kommunikation og konflikthåndtering
 Har du lyst til at blive mere bevidst om din kommunikation og konflikthåndtering? Så mød op til en dag, hvor vi vil gennemgå forskellige måder at tackle situationer på. Du kan bruge dette både i et job og i privatlivet. Du skal være klar på at være lyttende og aktivt deltagende.

Tid: Torsdag d. 12. juni kl. 13.00-16.00
Pris: GRATIS.
 Tilmeldingsfrist 3. juni

Underviser: Tina Blicher Buch
 Tilmeld dig via din vejleder





LAVERE SKAT I 2025 KAN GIVE BAGSLAG

Husk at tjekke din forskudsopgørelse

Fra 2025 får alle danskere i arbejde en skattelettelse, når beskæftigelsesfradraget hæves.

Beskæftigelsesfradraget gives til alle danskere, der betaler AM-bidrag af deres løn eller har et overskud i deres virksomhed.

Hvis du indberetter en højere indkomst på forskudsopgørelsen, end du rent faktisk har, får du et for højt beskæftigelsesfradrag målt i kroner og øre og betaler dermed for lidt i skat. I så fald vil du skulle betale penge tilbage til Skat året efter.

Sørg for at holde din økonomi opdateret, så du undgår ubehagelige overraskelser.

Kontakt din vejleder, hvis du er i tvivl om, hvordan du retter din forskudsopgørelse på www.skat.dk

Sådan tilmelder du dig

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

Prissatte aktiviteter er du først tilmeldt, når du har betalt via **MobilePay til 68886**. OBS: 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.

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

Vejleder

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

Vejleder

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

JOBANKENS 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



Med ønsket
om et godt
nytår fra
alle os i
Jobbanken