

Sæsonprogram

For medlemmer i Jobbanken | august-december 2025

AARHUS

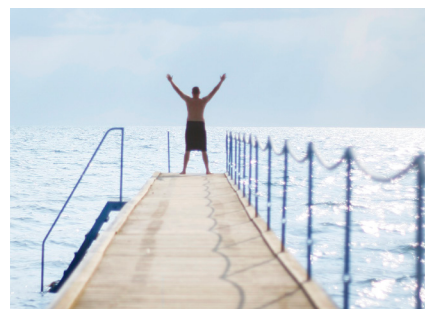


Gavlmalerier i Aarhus

SANSERIG TIRSDAG
16. SEPTEMBER
KL. 13.00-16.00

Saltcenter & Bramslev bakker

TUR TIL MARIAGER
ONSDAG 1. OKTOBER
KL. 8.30-18.00





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 crawl-svømning 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 meter for at deltage.

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

Tid: Mandage - mødetid kl. 10.30 fra 4. august
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 erfaring 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 minutter og spiller kampe efterfølgende. Efter dagens træning er der gratis kaffe. Kom og bliv bidt af et rigtig sjovt spil!

Tid: Tirsdage kl. 9.45-12.00 fra 5. august.
Sted: Matchpadel, Sindalsvej 2, 8240 Risskov
Pris: GRATIS

Underviser: Erling. 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 halvmaraton 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 7. august.

Sted: DGI-Huset, Værkmestergade 17, 8000 Århus C, indgang B

Pris: GRATIS

Underviser: Erling.

Tilmeld dig på 2536 8021



HVER ONSDAG KL. 12.00-13.30

Yoga for alle

På dette hold laver vi "hverdagsvenlig yoga"! Vi træner for at få sunde muskler, røde kinder, en stærk, fleksibel krop og et rolig sind.

Undervisningen består af opvarmning og herefter dynamiske øvelser, der træner kernestyrke, balance og et godt kredsløb.

Vi afslutter med dybe stræk, der hjælper kroppens bindevæv med at forblive blødt og elastisk, og bevarer evnen til at reparere effektivt efter belastninger.

Forudsætninger: Forløbet er for alle uanset kendskab til yoga, og du kan være med uanset alder og fysik.

Undervisningen foregår i et smukt og indbydende yogalokale og der er mulighed for omklædning. Nye deltagere tilbydes to gratis prøvegange.

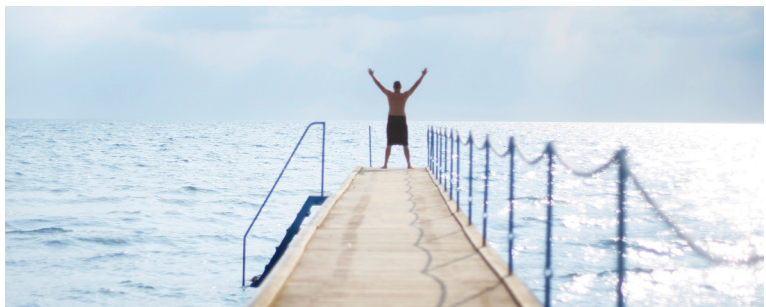
Tid: Onsdage kl. 12.00-13.30 fra 13. august

Sted: Fjordsgades skole, N. J. Fjords Gade 2, 8000 Århus C, 2. sal

Pris: 175 KR. for 9 gange (13. august-8. oktober)

Underviser: Munna Hoffmann

Tilmeld dig på 2536 8021



Havbadning

HVER FREDAG KL. 9.00-10.00

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 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 8. august

Sted: Ballehage (v/Dyrehaven, Marselisborg skov)

Pris: GRATIS

Underviser: Erling. Tilmeld dig på 2536 8021



ONSDAG 1. OKTOBER KL. 8.30-18.00

Mariager Saltcenter & Bramslev bakker

Vi tager på en spændende heldagstur med oplevelser for alle sanser!

Formiddagen tilbringes på Mariager Saltcenter, hvor vi hører om den 260 mio. år gamle salthorst og ser, hvordan saltet hentes op. Du har også mulighed for at prøve den varme saltvandspool "Det Døde Hav" – en sjov og anderledes oplevelse! (Husk badetøj).

Efter en lækker frokost i Café Salt sejler vi med "Svanen" ud på Mariager Fjord og ankommer til Bramslev Bakker. Her nyder vi en gåtur ad Panoramaruten – et smukt naturområde med udsigt over fjorden.

Prisen inkluderer entre, poolbesøg, frokost med drikkevarer, sejltur og transport tur/retur fra Jobbanken.

Tid: Onsdag 1. oktober kl. 8.30-18.00

Sted: Afgang fra Jobbanken

Pris: 275 KR.

Betal og tilmeld dig via MobilePay 68886 | Skriv "Saltcenter"
Tilmeldingsfrist 24. september

TIRSDAG 16. SEPTEMBER KL. 13.00-16.00

Gavlmalerier i Aarhus

"17 Walls" er en fortolkning af FNs 17 verdensmål i form af smukke gavlmalerier udført af kunstnere fra hele verden. Måske har du allerede set et eller flere af disse, som blandt andet gemmer sig umiddelbart bag Jobbankens kontor på havnen i Aarhus?

Til dette netværksarrangement skal vi se dem alle 17! Vi går en tur rundt i Aarhus centrum (ca. 4-5 km) og slutter i Jobbanken med kaffe og kage.

Tid: Tirsdag 16. september kl. 13.00-16.00

Sted: Jobbanken

Pris: GRATIS

Tilmeld dig på 2536 8021

Tilmeldingsfrist 9. september



13. NOVEMBER 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 fuld tid. Vi starter arrangementet med morgenkaffe og rundstykker.

Tid: Torsdag 13. november kl. 9.30-11.30

Sted: Jobbanken

Pris: GRATIS

Tilmeld dig på 2536 8021

Tilmeldingsfrist 6. november

NYHED

Jobbankens Teatergruppe

Vi får indimellem fribilletter til kulturelle arrangementer i Aarhus – primært teaterforestillinger.

Vil du have mulighed for en fribillet, så tilmeld dig Jobbankens Teatergruppe ved at sende en sms til Erling på 25368021.

Når vi har billetter, sender vi en SMS med info (dato og tid). Du har et par dage til at svare, hvis du vil med i lodtrækningen.

Efter svarfristen får de heldige direkte besked via SMS.

Gratis
billetter



NYHED

Branchedag

Vi besøger en virksomhed i Aarhus-området. Formålet med besøget er at give inspiration til konkrete jobfunktioner og jobmuligheder inden for den pågældende virksomhed og branche.

Nærmere information om virksomhed og tidspunkt kommer snart.

TORSDAG 4. DECEMBER KL. 16.00-20.00

Julefest i Jobbanken

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

Tid: Torsdag 4. december kl. 16.00-20.00

Sted: Jobbanken

Pris: 150 KR.

Betal og tilmeld dig via MobilePay 68886 | Skriv "Julefest"
Tilmeldingsfrist 30. november



TIRSDAG 28. OKTOBER KL. 13.30-15.30
Brætspilcafé

Vi hygger et par timer i Jobbanken med forskellige spil, kaffe og kage. Vi har forskellige spil til rådighed og du er meget velkommen til at supplere med dit yndlingsspil!

Tid: Tirsdag 28. oktober kl. 13.30-15.30

Sted: Jobbanken.

Pris: GRATIS.

Tilmeld dig på 2536 8021

Tilmeldingsfrist 24. oktober





FRA TIRSDAG 21. OKTOBER KL. 11.00-14.00

Klædt på til job 1+2

Kurset er målrettet dig, der er jobsøgende og ønsker at styrke dine muligheder på arbejdsmarkedet.

Du får indsigt i relevante jobmuligheder og den økonomiske situation, når du som førtidspensionist har arbejde.

Derudover fokuserer vi på kompetenceafklaring og at udvikle din jobstrategi, der øger dine chancer for succes i jobsøgningen.

Du bliver klædt på til at styrke din jobsøgning og forberede dig bedst muligt på jobstart. Vi fokuserer på jobsamtalen og øver jobsamtalsituationer – hvad vælger du at fortælle om dig selv, og hvordan ønsker du at formidle din situation som førtidspensionist. Kurset forløber over 2 kursusgange.

Tid: Tirsdag 21. oktober og 4 november kl. 11.00-14.00

Sted: Jobbanken

Pris: GRATIS

Underviser: Mette Stenbæk Andersen

Tilmeld dig via din vejleder

Tilmeldingsfrist: Senest 13. oktober via din vejleder

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.

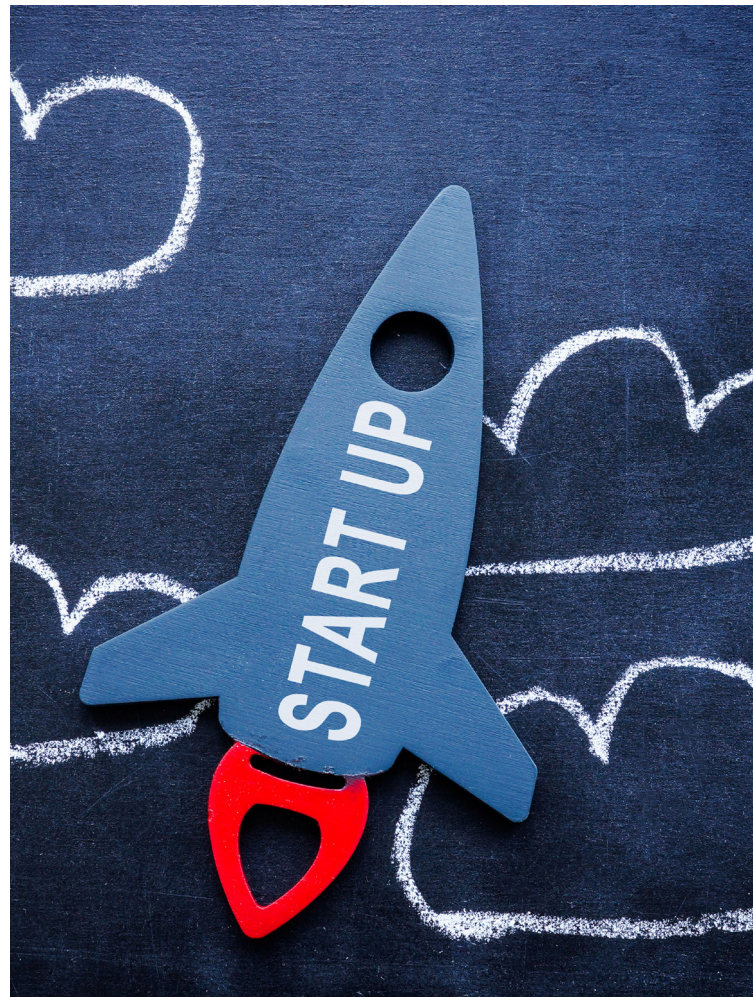
Tid: Mere info om opstart følger

Sted: Jobbanken

Pris: 75 KR.

Underviser: Mere info følger

Tilmeld dig via din vejleder



Sådan får du mest ud af Jobbanken



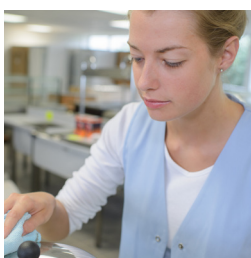
BRUG DIN VEJLEDER

Når vi har fundet det rette job, og du er ansat, holder vi kontakt og hjælper dig med at komme godt i gang. Opstår der konflikter, eller trives du ikke i en ansættelse, kan du altid kontakte din vejleder og få sparring omkring din situation. Ender dit ansættelsesforhold, forsøger vi at hjælpe dig med at finde et andet job.



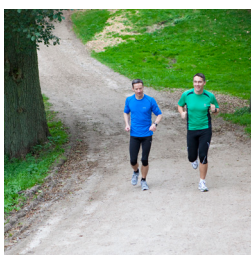
VÆR ÆRLIG OMKRING DIN SITUATION

Hav tillid til din vejleder og vær ærlig omkring din livssituation. Fortæl os, hvis du har det dårligt eller i hvilke situationer, du er særlig sårbar. Gennem en tæt dialog, hvor vi får kortlagt dine styrker og skånehensyn, kan vi opnå de bedste resultater. Det, du fortæller os, behandles altid med fortrolighed.



HØJE AMBITIONER ER GODT

Det er godt med høje ambitioner, men brug din vejleder til sparring og til at sætte realistiske mål f.eks. i forhold til timeantal og arbejdsområde. Vi kan altid sætte nye mål, når du er godt i gang med dit job.



UDVIKLE DIG GENNEM VORES TILBUD

Opkvalificér dine faglige kompetencer ved at deltage i Jobbankens kurser eller uddannelser hos eksterne udbydere. Benyt også vores netværks- og idrætstilbud, hvor du udover at blive sundere, komme i form og få en masse oplevelser, kan møde nye mennesker og blive klogere på dig selv.

Jeg har fået mere selvværd og føler mig mere respekteret, når folk spørger, hvad jeg laver. Hvis man har et arbejde, har man også noget at snakke om. Man gør en forskel.

KALENDER

AUGUST-DECEMBER 2025



26. august kl. 07.00-19.00

Cykeltur på Samsø



16. september kl. 13.00-16.00

Gavlmalerier i Aarhus



1. oktober kl. 8.30-18.00

Mariager Salt-center & Bramslev bakker



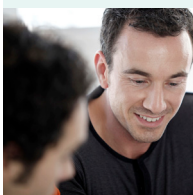
21. oktober kl. 11.00-14.00

Klædt på til job



28. oktober kl. 13.30-15.30

Brætspilscafé



13. november kl. 9.30-11.30

Samtalesalon om jobberfaringer



4. december kl. 16.00-20.00

Julefest i Jobbanken



Mere informationer følger

Iværksætterkursus

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 via SMS på 2536 8021.

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

Tia Ulsøe
tu@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.