



Nyhedsbrev vinter 2016

Vi håber, du har haft en dejlig jul og er kommet godt ind i det nye år. Inde i nyhedsbrevet finder du en oversigt over og en beskrivelse af, hvilke aktiviteter vi har i løbet af det næste halvår, hvem der er ansvarlig for de forskellige aktiviteter, samt hvor og hvornår de finder sted. Bagerst finder du en kalender, hvor du får en samlet oversigt over vores kommende aktiviteter. Husk at tjekke vores hjemmeside for nye arrangementer og invitationer dertil.



UNDERVISNING

Vi starter det nye år med opstart af hjemmesidekursus 13. januar, Modul 1 kursus 14. januar og vores iværksætterkursus starter engang i marts måned. Der er stadig plads på holdene – er du interesseret, så hør mere om kurserne eller tilmeld dig hos Lene Susanne Pedersen (lsp@job-banken.nu). Vi har i slutningen af 2015 afholdt en række IT-events, med emner, der relaterer sig til jobsøgning, informationssøgning, sociale medier m.v. og vi tilbyder en ny række af events i 2016. Hold dig opdateret herom på vores hjemmeside eller kig forbi kontoret.

IDRÆT OG SUNDHED

Nyt på idrætssiden i Jobbanken er et tilbud om ski-forberedende træning på Jobbankens skiteam henover vinteren. Vi træner grundformen, styrke, udholdenhed og muskelkoordinering med forskellige skispecifikke øvelser. Gennem målrettet træning i januar-februar forbereder vi os på en 1-dags skitur til Norefjell i Norge – læs mere herom i særskilt invitation. Når foråret begynder at vise sig igen i marts måned erstattes skitræningen med vores Mountainbiketilbud. Bemærk at vi som noget nyt også tilbyder deltagelse på spinninghold i DGI-huset og formiddags-fitness, begge tilbud om torsdagen.



NETVÆRKSAKTIVITETER

Onsdag den 27. januar har vi sammensat et spændende program, hvor vi skal på udflugt til Horsens-egnen. Om formiddagen besøger vi Horsens Statsfængsel, og vi skal ud i naturen og se nærmere på Den Genfundne Bro, Vestbirk Vandkraftværk og Vestbirk Trikotagefabrik. I februar går turen lidt længere sydpå – vi besøger Flensborg, hvor der også venter os et historisk-kulturelt input. Bemærk at begge netværksaktiviteter foregår i samarbejde med vores Herning afdeling. I marts måned er der en sundhedstest på programmet, hvor man kan få testet sin fysiske form. For øvrige netværksaktiviteter frem til sommer bedes du orientere dig på vores hjemmeside eller forhøre dig på kontoret i Revalgade.

JOB OG VEJLEDNING

Jobbanken prøver at nå ud til så mange førtidspensionister som muligt, og det kan mærkes. Vi får flere og flere nye ansigter ind ad døren, som alle er interesseret i, hvad vi har gang i. Det er vi enormt glade for, og vi gør vores bedste for at tilfredsstille jeres jobønsker samt skabe nye jobåbninger på arbejdsmarkedet. Har du kendskab til andre førtidspensionister, der kunne have glæde af Jobbankens tilbud og/eller hjælp til at komme ind på arbejdsmarkedet igen, da hører vi meget gerne fra vedkommende.



Aktiviteter i Jobbanken

Idræt og sundhed

SVØMNING

Bliv en bedre svømmer eller kom og svøm som du altid har gjort. Mulighed for individuel træningsvejledning, programlægning, videoanalyse af svømmestil og teknisk fejlretning.

Hvor?	Aarhus Svømmestadion, F. Vestergaards Gade 5 8000 Aarhus C
Hvornår?	Mandage kl. 14.45 - 16
Ansvarlig?	Erling de Jong Krarup

SKITEAM

I løbet af januar og februar tilbyder Jobbanken skitræning, hvor der opbygges en god grundform til at kunne deltage i vores 1-dags skitur til Norge i starten af marts. Det kræver ingen forudsætning at deltage.

Hvor?	DGI-huset, Værkmestergade 17 8000 Aarhus C, indgang B
Hvornår?	Tirsdage kl. 14 - 15.30
Ansvarlig?	Erling de Jong Krarup

MOUNTAINBIKE

Når foråret begynder at vise sig igen i marts måned erstattes skitræningen med vores mountainbiketilbud. Mountainbike er for dig, der har lyst til en fed naturoplevelse, krydret med kredsløbstræning og udfordringer.

Hvor?	Jobbanken
Hvornår?	Tirsdage fra d. 8. marts kl. 14 - 16
Ansvarlig?	Erling de Jong Krarup

BOLDSPIL

Boldspil er for dig, der har lyst til at glemme alt om tid og sted og i stedet blive opslugt af legen. Kom og vær med til sjove boldspil, hvor pulsen konstant er høj!

Hvor?	Læssøegadeskole, Læssøesgade 24, 8000 Aarhus C.
Hvornår?	Onsdage kl. 14.45 - 16
Ansvarlig?	Erling de Jong Krarup

SPINNING

Som noget nyt kan du også nu komme med til spinning torsdag morgen. Spinning er kredsløbstræning, hvor der virkelig bliver svedt igennem. Der er fokus på bevægelse til høj musik.

Hvor?	DGI-huset, Værkmestergade 17 8000 Aarhus C, indgang B
Hvornår?	Torsdage kl. 9 - 10
Ansvarlig?	Erling de Jong Krarup

FITNESS

Varierende træning med fokus på kredsløb, muskelstyrke og udholdenhed. Mulighed for individuelt program.

Hvor?	DGI-huset, Værkmestergade 17 8000 Aarhus C, indgang B
Hvornår?	Torsdage kl. 10 - 11
Ansvarlig?	Erling de Jong Krarup

YOGA OG AFSPÆNDING

Vores yogahold er som altid populært, og vi har mange interesserede på ventelisten. Det skal dog ikke afholde dig fra at tilmelde dig - du kan altid få en plads på ventelisten, og måske er du heldig at få tilbudt en fast plads på holdet. Alle er velkomne uanset fysisk form og tidligere erfaring med yoga, da vores dygtige underviser vil skræddersy undervisningen til jeres niveau fra gang til gang. Jobbanken vil sørge for yogamåtter og andet

yogaudstyr. Mød blot op i tøj, som du kan bevæge dig frit i.

Du får styrket din smidighed, balance, muskelstyrke og kropsbevidsthed, og du arbejder med at skabe harmoni mellem krop, sind og bevidsthed.

Underviser?	Kamma Smith
Hvor?	Jobbanken
Hvornår?	Torsdage kl. 11 - 13
Ansvarlig?	Erling de Jong Krarup

Undervisning og kurser

HJEMMESIDEKURSUS

Få lavet din egen hjemmeside - hvad enten det drejer sig om en hobby-side eller professionel hjemmeside, hvor du ønsker at sælge varer. Onsdag den 13. januar kl. 13 - 15.30 starter et lille hold med op til 8 deltagere i Jobbanken. Det koster 100 kr. at deltage og foregår over 6 uger.

Underviser:	Mikkel Stegenborg Nørgaard
Forudsætninger:	Ingen, men det forventes at du deltager aktivt i undervisningen.
Tilmelding:	Først til mølle
Hvor?	Jobbanken
Hvornår?	Onsdage d. 13/1, 20/1, 27/1, 3/2, 10/2 og 17/2 kl. 13-15.30
Ansvarlig?	Lene Susanne Pedersen

MODUL 1

Har du lyst til at vide mere om virksomheder og blive klædt på til et job på det ordinære arbejdsmarked? Hvordan tænker virksomhederne, og hvilke regler er de underlagt? Hvordan kommunikerer der på en arbejdsplads? Torsdag den 14. januar kl. 9 - 12.30 starter et lille hold med op til 8 deltagere i Jobbanken. Det koster 100 kr. at deltage og foregår over 6 uger. Frokost er inkluderet i prisen.

Underviser:	Simon S. Torp og Mariann Hansen
Forudsætninger:	Ingen, men det forventes at du deltager aktivt i undervisningen.
Tilmelding:	Først til mølle
Hvor?	Jobbanken
Hvornår?	Torsdage d. 14/1, 21/1, 28/1, 4/2, 11/2 og 18/2 kl. 9-12.30
Ansvarlig?	Lene Susanne Pedersen

IT-EVENT

Den 18. januar afholder vi IT-event, som denne gang omhandler oprydning og rensning af din computer, så den både kommer til at kunne yde mere og holde længere.

Den 8. februar afholder vi igen IT-event. Denne gang vil emnet være sikkerhed på nettet, herunder hvad cookies er, hvad man skal være opmærksom på ved E-handel og sikkerhed mere generelt på nettet.

Underviser:	Kasper Bøgeskov Johnsen
Forudsætninger:	Ingen, men det forventes at du deltager aktivt i undervisningen.
Tilmelding:	Alle er velkomne
Hvor?	Jobbanken
Hvornår?	Mandag d. 18/1 og 8/2 kl. 13 - 16
Ansvarlig?	Lene Susanne Pedersen

Netværksaktiviteter

HORSENS STATSÆNGSEL

Turen går til Fængslet i Horsens, hvor en guide fortæller os om Fængslets historie, og hvad Fængslets funktion er i dag. Efter rundvisningen serveres brunch i Fængslet. Eftermiddagens program går til området omkring Vestbirk, hvor vi besøger Den Genfundne Bro. I forbindelse med besøget ved Den Genfundne Bro lægger vi også vejen forbi Vestbirk Vandkraftværk og Trikotagefabrik. Gåturen er ca. 3-4 km. Husk passende påklædning.

Tilmelding:	Sidste tilmeldingsfrist er onsdag den 20. januar.
Pris:	125 kr, som inkluderer transport, entré, guider, brunch og frugt. Skriv "Fængslet" i emnefeltet.
Hvor?	Jobbanken
Hvornår?	Onsdag d. 27. januar kl. 9 - 17
Ansvarlig?	Erling de Jong Krarup

FLENSBORG

Vi tager til Flensborg, hvor vi får en guidet tur på Rom- og sukkerturen. Denne bytur forbinder de historiske købmandshuse, gamle pakhuse, gårde og romhuse. Fra Flensborgs gamle bydel hen til det historiske Johaniskvarter, der vidner om den oversøiske handel med kolonien dansk/vestindien fra 1755.

Tilmelding:	Senest 17. februar
Pris:	150 kr., som inkluderer transport, guidet tur og frokost.
Hvor?	Jobbanken
Hvornår?	Onsdag d. 24. februar 2016 kl. 10 - 19
Ansvarlig?	Erling de Jong Krarup

TORSDAGSKAFFE

Vi åbner endnu engang op for vores torsdagskaffe arrangement, der denne gang handler om positiv psykologi, hvor vi inviterer en udefra til at komme og holde et oplæg. Der vil blive serveret kaffe og kage.

Hvor?	Jobbanken
Hvornår?	Torsdag d. 25. februar kl. 14.30 - 16
Ansvarlig?	Lene Susanne Pedersen

SKITUR

Tag udfordringen op og få en fed dag på ski uanset om du er nybegynder eller har været afsted før. Der er mulighed for både at prøve kræfter med alpint skiløb og langrend. For at deltage på turen kræver det minimum 75 % fremmøde til Jobbankens nystartede Skiteam-træning tirsdage og én anden ugentlig idrætsaktivitet i Jobbanken i perioden 13. januar - 25. februar.

Tilmelding:	Senest mandag d. 1. februar
Pris?	750 kr, som inkluderer transport, fuld forplejning på færgen samt 1-dags liftkort.
Hvor?	Jobbanken
Hvornår?	Mandag d. 29. februar - onsdag d. 2 marts.
Ansvarlig?	Erling de Jong Krarup

PÅSKEFROKOST

Vi byder på påskefrokost med påskebord, hvor der vil blive lagt op til en hyggelig aften i godt selskab. Vi sørger for god mad og drikke til de deltagende, hvor vi fejrer påsken.

Tilmelding:	Senest tirsdag d. 15. marts
Pris?	125 kr, som inkluderer mad og drikkevarer.
Hvor?	Jobbanken
Hvornår?	Tirsdag d. 22. marts kl. 17.30 - 20
Ansvarlig?	Lene Susanne Pedersen

SUNDHEDSTEST

Kom til en inspirerende dag i Jobbanken i sundhedens tegn! Her vil der være mulighed for at få testet din fysiske sundhedstilstand og få viden omkring, hvordan man bedst forbedrer sin fysiske form. Du kan få målt resultatet af den idræt, som du har dyrket og blive inspireret til at sætte nye idrætsmål.

Hvor?	Jobbanken
Hvornår?	Tirsdag d. 15. marts kl. 10 - 15
Ansvarlig?	Erling de Jong Krarup

SE MERE PÅ WEB

Læs meget mere om vores arrangementer og nyheder på www.job-banken.nu. Du kan følge os på Facebook og LinkedIn - kontakt os for mere information.

ÅBNINGSTIDER:

Mandag - torsdag	Kl. 09 - 16
Fredag	Kl. 09 - 15

KONTAKTOPLYSNINGER:

Idrætsansvarlig	Erling de Jong Krarup ek@job-banken.nu
Uddannelses-koordinator	Lene Susanne Pedersen lsp@job-banken.nu
Vejleder	Tia Ulsøe Merrild tum@job-banken.nu

Kontakt os, hvis du har spørgsmål.

Tlf. 8621 3064
M: post@job-banken.nu

TILMELDING:

Aktiviteter kræver tilmelding, og man er først endelig tilmeldt de beløbfastsatte aktiviteter, når man har betalt.

Overførsel kan ske på konto:
Reg. nr. 2210
Konto. nr. 7556738801

Kalenderoversigt

REMINDER

HUSK AT
FORSKUDSREGISTRERE VED
ÆNDRET INDKOMST

Pension beregnes ved årets start på grundlag af forskudsregistrering hos Skat. Udbetaling Danmark modtager desuden hver måned indkomstoplysninger fra Skat. Hvis din indkomst overstiger det, som er forskudsregistreret, omregnes pensionen. Hvis omregning resulterer i lavere/højere pension, modtager du brev fra Udbetaling Danmark herom.

Januar

OPSTART AF IDRÆT

Forbedr din kondition og sundhed

Mandag d. 4. januar, kl. 13-15



HJEMMESIDEKURSUS

Lav din egen hjemmeside

Onsdag d. 13. januar, kl. 13-15.30



MODUL 1

Klædt på til arbejdsmarkedet

Torsdag, d. 14. januar, kl. 9-12.30



IT-EVENT

Kommunikation med det offentlige

Mandag d. 18. januar, kl. 13 - 16



HORSENS STATSÆNGSEL

Få et tilbageblik på historien

Onsdag d. 27. januar, kl. 9 - 17



Februar

IT-EVENT

Få din computer til at holde længere

Mandag d. 8. februar, kl. 13 - 16



FLENSBORGTUR

Kultur i det tyske

Onsdag d. 24. februar, kl. 9 - 17



TORSDAGSKAFFE

Oplæg om positiv psykologi

Torsdag d. 25. februar, kl. 14.30 - 16



MINI-SKITUR

Oplev Norges bjerge

Mandag d. 29. februar, kl. 14 - onsdag d. 2. marts kl. 10.30



Marts

SUNDHEDSTEST

Få testet din sundhed

Tirsdag d. 15. marts, kl. 10 - 15



IVÆRKSÆTTERKURSUS

Kom i gang med din iværksætterdrøm

Ikke programsat endnu



PÅSKEFROKOST

Hyggeligt samvær

Tirsdag d. 22. marts, kl. 17.30 - 20



Horsens Statsfængsel
Onsdag den 27. januar
kl. 9.00 - 17.00



Kulturtur til Flensborg
Onsdag den 24. februar
kl. 10.00 - 19.00



Mini-skitur til Norge
Mandag den 29. februar
- onsdag den 2. marts



Påskefrokost
Tirsdag den 22. marts
kl. 17.30 - 20.00

