

# Sæsonprogram

Aktiviteter i Aarhus efterår 2019

Vi håber, du har haft en skøn sommer og er klar til igen at udfordre dig selv.

I vores nyhedsbrev kan du læse om de aktiviteter, vi tilbyder i løbet af det næste halve år. Bagerst finder du en kalender med alle aktiviteterne, så du let kan få overblik over, hvad du ønsker at deltage i.

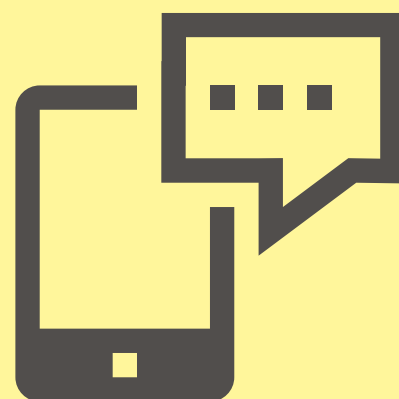
Husk også at tjekke facebook og [www.job-banken.nu](http://www.job-banken.nu), hvor vi lægger nye arrangementer op. Vi glæder os til at se dig.



Forbered dig til vores tur til Tunø eller Aarhus Walkathon med vores vandrehold hver tirsdag kl. 14.00-16.00. Vi går 6-8 kilometer i et passende tempo med indlagt pause undervejs og nyder den smukke natur omkring Aarhus.



Tag med i Den Gamle By i Aarhus i december, hvor der er masser af oplevelser og garanti for julestemning i de hyggelige gader blandt hestevogne, julepynt og lysende lanterner. En stemningsfuld eftermiddag hvor historiens vingesus kan opleves.



## Modtager du vores digitale nyhedsbrev?

Få nyt om vores tilbud og aktiviteter direkte i din mailboks.

**Tilmeld dig via [www.job-banken.nu](http://www.job-banken.nu)** så sender vi dig en mail med et link, du skal trykke på for at bekræfte tilmeldingen, og så er du klar til at få seneste nyt fra Jobbanken i din indbakke.

## HVORDAN BEREGNES MIN PENSION?

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.



## Har du fået nyt job?

Husk at ændre din forskudsopgørelse - både hvis du får nyt job og hvis du stopper i et job.

# Aktiviteter i Jobbanken Aarhus

## ♥ Idræt og sundhed

### SVØMNING

Bliv en bedre svømmer. Der er mulighed for individuel træningsvejledning, programlægning, videoanalyse af svømmestil og teknisk fejlretning primært inden for bryst- og crawl.

Man skal kunne holde sig flydende i vandet og være tryk i vandet. Medbring svømmebriller og hængelås til omklædningen.

Tidspunkt:	Mandage fra d. 29. juli kl. 14.45-16.00
Sted:	Aarhus Svømmestadion, F. Vestergaards Gade 5
Pris:	Gratis
Underviser:	Erling de Jong Krarup

### CYKLING I SKOVEN

Cykling på primært store skovstier med fokus på kredsløbstræning og naturoplevelse.

Aktiv udendørs påklædning påkrævet. Cykler og hjelme stilles til rådighed af Jobbanken.

Tidspunkt:	Tirsdage fra d. 30. juli kl. 9.00-11.00
Sted:	Vi cykler fra Jobbanken
Pris:	Gratis
Underviser:	Erling de Jong Krarup

### VANDRETURE

Vi går 6-8 kilometer i et passende tempo med indlagt pause undervejs og nyder den smukke natur omkring Aarhus. Husk gode vandresko og medbring eventuelt en lille rygsæk med en vandflaske.

Vi tilbyder også længere vandretræning kontakt Erling herom.

Tidspunkt:	Tirsdage fra d. 30. juli kl. 14.00-16.00
Sted:	Som udgangspunkt fra ishuset ved Tangkrogen
Pris:	Gratis
Underviser:	Erling de Jong Krarup

### FLOORBALL

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 et sjovt boldspil, hvor pulsen konstant er høj! Der er ikke et krav om kendskab til floorball. Kom som du er og husk indendørs tøj og sko. Øvrigt udstyr låner du af Jobbanken.

Tidspunkt:	Onsdage fra d. 31. juli kl. 13.30-15.00
Sted:	Brabrandhallen, Engdalsvej 84, 8220 Brabrand.
Pris:	Gratis
Underviser:	Erling de Jong Krarup

### MINDFULNESS YOGA/PILATES

Styrk din smidighed, balance, muskelstyrke og kropsbevidsthed og arbejd med at skabe harmoni i krop, sind og bevidsthed. Passende indendørs aktiv påklædning påkrævet.

Tidspunkt:	Torsdage fra d. 15. august kl. 11.30-13.00
Sted:	Jobbanken, Revalgade 1, 8000 Aarhus C
Pris:	10 kr. pr. gang
Underviser:	Kamma Schmidt

### FITNESS

Variierende træning med fokus på kredsløb, muskelstyrke og udholdenhed. Der er mulighed for individuelt programlægning. Ingen krav til fysisk tilstand. Aktiv indendørs påklædning påkrævet.

Tidspunkt:	Torsdage fra d. 1. august kl. 13.30-15.00
Sted:	DGI-huset, Værkmestergade 17, indgang B
Pris:	Gratis
Underviser:	Erling de Jong Krarup

## 📖 Undervisning og kurser

I Jobbanken har du altid rig mulighed for at styrke dine kompetencer med vores forskellige uddannelsesstilbud. Kurserne udvikles i samarbejde med undervisere fra blandt andet Aarhus Universitet.

Vi vil som udgangspunkt starte forløb af Hjemmesidekursus, Modul 1 og Iværksætterkursus i efteråret. Kun sidstnævnte er fastlagt med startdato. Du kan holde dig orienteret om kurserne på vores hjemmeside eller ved at kigge forbi kontoret.

**Kontakt Lene Susanne Pedersen på [isp@job-banken.nu](mailto:isp@job-banken.nu) eller T: 8621 3064 for mere information om uddannelsesstilbud.**

### MODUL 1

På Modul 1 forbedres dine muligheder for at få et godt arbejde og fastholde det. En stor del af undervisningen drejer sig om din personlige kommunikation, hvilket kvalificerer dig til arbejdsmarkedet, gør dig mere attraktiv for en arbejdsgiver og styrker din position på en arbejdsplads.

Kurset giver dig et overblik over samfundet, arbejdsmarkedet, og hvordan en virksomhed er organiseret. Der undervises også i privatøkonomi for at give dig et overblik over den effekt, det har på din økonomi, at du begynder at arbejde.

### IVÆRKSÆTTERKURSUS

Går du rundt med en lys idé og en iværksætterdrøm? Realiser idéen med Jobbankens iværksætterkursus. Danmark er et af de bedste lande i verden til at starte ny virksomhed i, og det er derfor oplagt at prøve kræfter med iværksætteri, hvis du allerede har en god idé. 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.

### MARKEDSFØRING

Gør din virksomhed til en succes med Jobbankens kursus i markedsføring. Med udgangspunkt i din forretningsplan får du styr på markedsføring og lærer, hvordan du optimerer dine kunders oplevelse af dit koncept. Kurset er for dig, der allerede har en virksomhed eller en klar ide om, hvilken virksomhed du ønsker at starte. Kurset fokuserer på mikrovirksomheder, der typisk består af én enkelt eller meget få personer.

### NÅR DU TJENER PENGE ...

Hvad sker der, når du som førtidspensionist begynder at tjene penge? Hvordan påvirker det din pension og hvad skal du særligt være opmærksom på? Kan et fleksjob eventuelt være en god løsning? Får du sparet nok op til din alderdom? Må du tage en uddannelse mens du modtager førtidspension?

Som førtidspensionist har man mulighed for både at arbejde og tage en uddannelse, men spørgsmålene kan være mange. Kom til Jobbankens arrangement og hør nærmere om de regler der gælder og hvad du særligt skal være opmærksom på.

Tidspunkt:	Onsdag d. 9. oktober kl. 13.00-15.00
Sted:	Jobbanken, Revalgade 1, 8000 Aarhus C
Pris:	Gratis
Tilmelding:	Senest d. 2. oktober

## Netværksaktiviteter

### DHL-STAFET

Jobbanken tager igen udfordringen op til DHL-stafetten. Deltag som løber, walker eller hepper, og tilbring aftenen i Mindeparken med madkurv, hyggeligt samvær og et festligt fyrværkeri at slutte aftenen af med. Tag passende tøj på til arrangementet og husk skiftetøj til efter du har løbet.

Tidspunkt:	Tirsdag d. 20. august kl. 16.30-21.30
Sted:	Vi mødes ved Jobbanken
Pris:	100 kr.
Tilmelding:	Senest tirsdag d. 13. august

### TUNØ RUNDT

Gå ikke glip af en oplevelsesrig sensommertur til Tunø, den lille hyggelige og atmosfærefyldte ø i Aarhus Bugten. Vi skal se nærmere på øens natur og kultur. Da vi skal gå omkring 10 km denne dag er det en rigtig god idé med gode vandresko, rygsæk og en vandflaske. Jobbanken sørger for forplejning i form af rundstykker og kaffe på udrejsen på færgen, sandwich til frokost og kaffe og kage om eftermiddagen.

Tidspunkt:	Tirsdag d. 24. september kl. 07.45-18.15
Sted:	Vi mødes ved Jobbanken
Pris:	200 kr.
Tilmelding:	Senest tirsdag d. 17. september

### "KAN MAN SPISE SIG RASK?" FOREDRAG MED PIA NORUP

Spændende foredrag med læge, sundhedsrådgiver, tv-vært og forfatter Pia Norup med titlen "Kan man spise sig rask?" som også er navnet på TV2's populære programserie "Kan man spise sig rask?" hvor Pias Norup er medvært. Vi krydrer aftenen med lidt godt at spise på Street Food, Ny Bane-gårdsgade 46 inden foredraget.

Tidspunkt:	Tirsdag d. 22. oktober kl. 17.00-21.00
Sted:	Vi mødes udenfor Street Food
Pris:	175 kr.
Tilmelding:	Senest tirsdag d. 15. oktober

### JULEAFSLUTNING

Jobbanken slår endnu engang dørene op for den traditionsrige juleafslutning. Vi står klar med en lækker julebuffet, julesange og hyggeligt selskab.

Tidspunkt:	Torsdag d. 28. november kl. 17.00-20.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	150 kr.
Tilmelding:	Senest d. 18. november

### JULETUR I DEN GAMLE BY I AARHUS

Der er masser af oplevelser og garanti for julestemning i de hyggelige gader blandt hestevogne, julepynt og lysende lanterner i Den Gamle By. En stemningsfuld eftermiddag hvor historiens vingesus kan opleves.

Tidspunkt:	Onsdag d. 11. december kl. 13.00-17.00
Sted:	Vi mødes i Jobbanken
Pris:	100 kr.
Tilmelding:	Senest onsdag d. 4. december

## Kontakt

### SE MERE PÅ VORES HJEMMESIDE:

Læs meget mere om vores arrangementer og nyheder på [www.job-banken.nu](http://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:

Idræts- og netværksansvarlig	Erling de Jong Krarup ek@job-banken.nu
Uddannelses-koordinator	Lene Susanne Pedersen lsp@job-banken.nu
Vejledere	Anne Dalsgaard ad@job-banken.nu
	Erling de Jong Krarup ek@job-banken.nu
	Line Cassøe lic@job-banken.nu
Jobbanken	Revalgade 1 8000 Aarhus T: 8621 3064 post@job-banken.nu job-banken.nu

### TILMELDING:

Aktiviteter kræver tilmelding, og man er først endelig tilmeldt, når man har betalt. Du kan tilmelde dig ved at betale via Mobile-Pay til 68886. Husk altid at angive, hvilket arrangement du ønsker at tilmelde dig. Du kan også betale via vores hjemmeside ved at vælge de aktiviteter du ønsker at deltage i, og betale gennem indkøbskurven. Pengene returneres ikke, hvis du bliver forhindret i at deltage.

Der tages forbehold for trykfejl og ændringer.

# Sæt kryds

## August

- 20. DHL-STAFET**  
*Deltag som løber, walker eller hepper*  
Tirsdag d. 20. august kl. 16.30-21.30

## September

- 05. NETVÆRSKAFTE**  
*Kaffe, kage og hyggeligt samvær*  
Torsdag d. 5. september kl. 14.30-16.00

- 24. TUNØ RUNDT**  
*Dagstur til den lille hyggelige og atmosfærefyldte ø i Aarhus Bugten*  
Tirsdag d. 24. september kl. 07.45-18.15

## Oktober

- 22. "KAN MAN SPISE SIG RASK?"**  
*Foredrag med Pia Norup*  
Tirsdag d. 22. oktober

## November

- 28. JULEAFSLUTNING**  
*Hyggeligt samvær i Jobbanken*  
Torsdag d. 28. november

## December

- 11. JULETUR I DEN GAMLE BY I AARHUS**  
*Gå på opdagelse i de historiske huse og se hvornår juletraditionerne opstod*  
Onsdag d. 11. december kl. 13.00-17.00

### UNDERVISNING

I programmet kan du læse mere om de kurser, Jobbanken tilbyder. Der er endnu ikke fastlagt en opstart for alle holdene, men er du interesseret i at høre mere, kan du kontakte Lene Susanne Pedersen (lsp@job-banken.nu).

Du kan holde dig orienteret om kurserne på vores hjemmeside eller ved at kigge forbi kontoret. Der kommer også information om uddannelsesstilbudene på Facebookgruppen. Er du endnu ikke tilmeldt gruppen, men ønsker at blive det, kan du kontakte Jobbankens personale.

### IDRÆT OG SUNDHED

I efteråret 2019 år tilbyder vi 6 ugentlige idræts tilbud. Der er plads på alle hold på nær vores meget populære yoga-hold, hvor man kan blive skrevet på venteliste/afbudliste. Vi har indgået et samarbejde med Hørning motionsfiorball, som vores floorball-hold spiller med fast den første tirsdag i hver måned. Er det noget for dig, så kom til en prøvegang, det kræver ikke særlige forudsætninger.

Træn dig op til vores Tunø netværkstur i september på vores vandrehold, der går hver tirsdag eftermiddag. Har du mod på at gå endnu længere og deltage i Aarhus Walkathon 28. september (ruter på op til 21 km), så tilbyder Jobbanken ekstra vandretning i forlængelse af vores sædvanlige vandrehold, tirsdag eftermiddage.

### NETVÆRSKRAFTIVITETER

I efteråret har vi flere forskellige, spændende oplevelser på programmet.

Tag bl.a. med på en heldagstur til Tunø, hvor vi går rundt om den atmosfærefyldte ø i Aarhus Bugt. "Kan man spise sig rask?" spørger læge, sundhedsrådgiver, tv-vært og forfatter Pia Norup i sit foredrag, der giver sit bud på den kost og livsstil, der beskytter den enkelte bedst muligt mod sygdom og hvad der skal til, så man kan leve længe og holde sig sund og rask både fysisk og mentalt.

I december er der mulighed for at jule igennem med en stemningsfuld tur i Den Gamle By i Aarhus. Hold dig opdateret på vores hjemmeside for kommende netværksaktiviteter.

### JOB OG VEJLEDNING

Jobbankens vejledere arbejder på at finde jobåbninger i virksomheder, og vi forsøger at skabe et godt match, så DU bliver glad for at arbejde. Sammen med dig forsøger vi at finde din nye arbejdsplads.

Vi ønsker at flest mulige får gavn af vores tilbud, så henvi gerne til Jobbanken hvis du har kendskab til andre førtidspensionister, der ønsker at arbejde.