

Sæsonprogram

Aktiviteter i Aarhus forår 2020

job-banken.nu
Herning · Aarhus · København

Vi ønsker dig et godt nytår og håber du er klar til igen at udfordre dig selv i 2020.

I vores sæsonprogram 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, hvor vi lægger nye arrangementer op. Vi glæder os til at se dig.



Velkommen til Nytårstaffel 2020 fredag den 10. januar. Vi håber, at rigtig mange af jer har lyst til at komme forbi og ønske hinanden GODT NYTÅR. Vi byder på bobler og kransekage og Erling fortæller mere om sæsonens aktiviteter indenfor idræt, netværksaktiviteter og uddannelse.



Der er ledige pladser på vores floorballhold. Du får sved på panden, kommer i god form og har det sjovt imens. Floorball minder om hockey, man spiller med stave og plastikbold på en indendørsbane. Alle kan være med, det kræver ingen forudsætninger. Vi spiller onsdage 13.30-15.00 i Brabrandhallen. Kom til en uforpligtende prøvetime.

Kender du andre førtidspensionister med følsomt sind i dit netværk?

Vi ønsker, at flest mulige får gavn af vores tilbud. Så du må meget gerne henvise til Jobbanken, hvis du har kendskab til andre førtidspensionister, der ønsker at arbejde.



Forskningens Døgn

Hvert år i slutningen af april løber den landsdækkende videnskabsfestival *Forskningens Døgn* af stablen. Her får danskerne en enestående mulighed for at få indsigt i den nyeste forskning, og vi vil i Jobbanken benytte muligheden til at booke et interessant foredrag til afholdelse i uge 17. Nærmere info om indhold, dato og tidspunkt følger. Foto: Søren Kjeldgaard

Er du i tvivl om, hvordan du retter din forskudsopgørelse, tjekker e-Boks eller andre digitale løsninger?

Kig forbi digitalt værksted den første tirsdag i måneden kl. 13.00-15.00 i Jobbanken Aarhus.

Her kan du komme og få hjælp til at bruge de mange digitale løsninger, som du har udfordringer med i hverdagen. Husk dit NemID.

Aktiviteter i Jobbanken Aarhus

♥ Idræt og sundhed

BEGYNDERSVØMNING

Lær at svømme. Vi arbejder med vandtilvæning, den grundlæggende teknik og vejrtrækningsrytme. Badetøj og svømmebriller skal medbringes.

Tidspunkt:	Mandage fra d. 6. januar kl. 13.00-14.00
Sted:	Badeanstalten Spanien, Spanien 1
Pris:	Gratis
Underviser:	Erling de Jong Krarup

SVØMNING

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

Man skal kunne svømme 200 m.

Medbring svømmebriller og hængelås til omklædningen.

Tidspunkt:	Mandage kl. 14.45-16.00 fra d. 6. januar
Sted:	Aarhus Svømmestadion, F. Vestergaards Gade 5
Pris:	Gratis
Underviser:	Erling de Jong Krarup

VANDRETURE

Vi går 6-8 kilometer i et passende tempo med indlagte pauser undervejs og nyder den smukke natur omkring Aarhus.

Husk gode vandresko og medbring eventuelt en lille rygsæk med en vandflaske.

Tidspunkt:	Tirsdage kl. 14.00-16.00 fra d. 7. januar
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 kl. 13.30-15.00 fra d. 8. januar
Sted:	Brabrandhallen, Engdalsvej 84, 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 kl. 11.30-13.00 fra d. 16. januar
Sted:	Jobbanken, Revalgade 1
Pris:	20 kr. pr. gang
Underviser:	Kamma Schmidt

FITNESS

Variere 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 kl. 13.30-15.00 fra d. 9. januar
Sted:	DGI-huset, Værkmestergade 17, indgang B
Pris:	Gratis
Underviser:	Erling de Jong Krarup

SPINNING

Kom og få en aktiv start på weekenden med en time med fuld knald på. Der er garanti for god musik og høj puls og et humør, der er i top efter timen! Der er et begrænset antal pladser, kontakt Erling for nærmere info. Medbring indendørs træningstøj, cykelbukser er en fordel men ikke et krav. Spinningsko kan lejes af DGI-Huset, hvis du ikke selv medbringer.

Tidspunkt:	Fredage fra d. 10. januar kl. 9.00-10.00
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 uddannelses tilbud. Kurserne udvikles i samarbejde med undervisere fra blandt andet Aarhus Universitet.

Du kan holde dig orienteret om kurserne på vores hjemmeside eller ved at kigge forbi kontoret.

Kontakt Lene Susanne Pedersen på lsj@job-banken.nu eller T: 8621 3064 for mere information om uddannelses tilbud.

KLÆDT PÅ TIL JOB

Ønsker du at styrke din jobsøgning og forberede dig bedst muligt på jobstart? I forløbet arbejder du bl.a. med kompetenceafklaring, jobsøgningsstrategier, jobsamtaletræning, 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.

Datoer:	4 gange - d. 17/2, 24/2, 9/3 og 16/3
Tid og sted:	kl. 9.00-12.00 i Jobbanken Aarhus
Pris:	Gratis
Tilmelding:	Senest d. 3. februar
Underviser:	Ane Sloth Nørgaard

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.

Datoer og tid:	Ikke fastlagt endnu
Sted:	Jobbanken Aarhus
Pris:	150 kr.
Tilmelding:	Ikke fastlagt endnu
Underviser:	Henrik Kjær

PENGEUGEN

I anledning af *Pengeugen* i uge 11 planlægger Jobbanken et spændende arrangement i økonomiens tegn. Hold øje med afdelingens Facebook-gruppe eller Jobbankens hjemmeside, hvor nærmere info om indhold, dato og tidspunkt kommer snarest.

Netværksaktiviteter

KOM TIL NYTÅRSTAFFEL

Vi håber, at rigtig mange af jer har lyst til at komme forbi et par hyggelige timer i det nye år og ønske hinanden GODT NYTÅR. Erling har sæsonprogrammet for 1. halvår klar - benyt dig af lejligheden til at tilmelde dig aktiviteter indenfor idræt og netværksarrangementer. Vi byder på bobler, kransekage, kaffe og frisk frugt.

Tidspunkt:	10. januar kl. 13.30-15.00
Sted:	Jobbanken, Revalgade 1, Aarhus
Pris:	Gratis
Tilmelding:	Senest d. 6. januar

FOREDRAG MED KRIGSFOTOGRAFEN JAN GRARUP

Jan Grarup tager os med helt ind bag facaden med sit foredrag "Hvor jernkorsene gror". Fra han som ung fotograf dækker sin første konflikt, over sit misbrug af alkohol og stoffer, diagnosticeringen med PTSD og livet som enlig forælder for tre børn efter ekskones død til en verden som prisvindende international krigsfotograf. Vi krydrer aftenen med socialt samvær og bespisning på Restaurant Piccolina, som er indeholdt i deltagerprisen

Tidspunkt:	D. 20. februar kl. 16.30-21.00
Sted:	Vi mødes ved Jobbanken
Pris:	150 kr.
Tilmelding:	Senest d. 13. februar

OPLEV POMPEJI PÅ MOESGAARD MUSEUM

Vi skal se særudstillingen "På vej mod katastrofen - Pompeji og Herkulanum", der bl.a. tager publikum med ind i den levende by, Pompeji, som byen tog sig ud på sit absolutte højdepunkt. Vi får en guide til at gøre oplevelsen endnu større. Guiden vil berige os med spændende historiske informationer og en levendegørelse af udstillingen.

Tidspunkt:	D. 17. marts kl. 9.00-14.00
Sted:	Moesgaard Museum
Pris:	150 kr.
Tilmelding:	Senest d. 10. marts

STUDIETUR TIL KØBENHAVN

Jobbanken tager på studietur til København. Vi skal på rundvisning på Christiansborg, hvorefter der vil være mulighed for at stille spørgsmål til politikere. Efterfølgende tager vi på kanalrundfart eller rundvisning på Christiania, inden vi slutter af i Tivoli.

Tidspunkt:	D. 7. maj kl. 7.00 -23.30
Sted:	Jobbanken
Pris:	400 kr.
Tilmelding:	Senest d. 6. marts

NATUREN OMKRING RY

Heldagstur med Jobbanken, hvor der er fokus på naturoplevelse og motion i den smukke natur omkring Ry. Vi skal gå ca. 10 km og spiser en lækker frokost på Hotel Ry efter vandreturen, inden vi returnerer til Aarhus.

Tidspunkt:	D. 12. maj heldagstur
Sted:	Nærmere information følger om mødested
Pris:	125 kr.
Tilmelding:	Senest d. 5. maj

SOMMERAFSLUTNING I JOBBANKEN

Traditionen tro afholder vi et hyggeligt arrangement i Jobbanken, hvor vi skal have noget godt at spise og hvor der er mulighed for at netværke og høre nærmere om folks sommerferieplaner.

Tidspunkt:	D. 18. juni kl. 17.00-20.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	150 kr.
Tilmelding:	Senest d. 4. juni

Tilmelding og kontakt

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.

SE MERE PÅ VORES HJEMMESIDE:

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.

KONTAKTOPLYSNINGER:

Idræts- og netværksansvarlig	Erling de Jong Krarup ek@job-banken.nu T: 2536 8021
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 www.job-banken.nu

ÅBNINGSTIDER:

Mandag - torsdag	kl. 9.00-16.00
Fredag	kl. 9.00-15.00

Sæt kryds

Januar

- 10. NYTÅRSTAFFEL**
Vi ønsker hinanden godt nytår
D. 10. januar kl. 13.30-15.00

Februar

- 20. FOREDRAG MED KRIGS-FOTOGRAFEN JAN GRARUP**
Foredraget "Hvor jernkorsene gror"
D. 20. februar kl. 16.30-21.00

Marts

- 17. MOESGAARD MUSEUM**
Udstilling og rundvisning om Pompeji
D. 17. marts kl. 9.00-14.00

April

- 02. NETVÆRKSKAFFE**
Hyggeligt samvær med kaffe og kage
D. 2. april kl. 14.30-16.00

Maj

- 07. STUDIETUR TIL KØBENHAVN**
Rundvisning på Christiansborg, kanalrundfart og tur i Tivoli
D. 7. maj kl. 7.00-23.30
- 12. NATUREN OMKRING RY**
Heldagstur i den smukke natur omkring Ry
D. 12. maj heldagstur

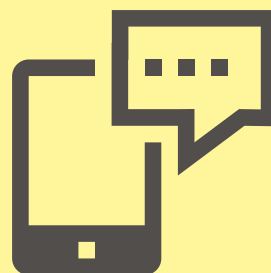
Juni

- 18. SOMMERAFSLUTNING I JOBBANKEN**
Vores traditionelle sommerafslutning
D. 18. juni kl. 17.00-20.00



Er du medlem af vores lukkede facebookgruppe?

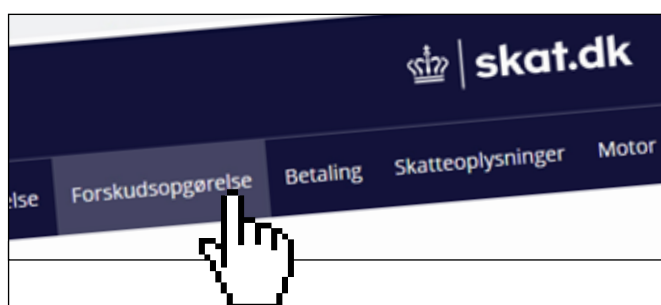
Husk du kan også følge med i alle vores tilbud i vores lukkede facebookgruppe. Gruppen hedder "Jobbanken Aarhus afdeling". I gruppen kan du få oplysninger omkring, idræt, netværksaktiviteter, undervisning og meget andet. Det er en let måde, at følge Jobbankens arrangementer og meget andet. Anmod om medlemskab nu!



Modtager du Jobbankens digitale nyhedsbrev?

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

Tilmeld dig via 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.



Har du fået nyt job?

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