

Sæsonprogram

Aktiviteter for medlemmer i Jobbanken Aarhus | 2. halvår 2021

job-banken.nu
Herning · Aarhus · København

I vores sæsonprogram for 2. halvår 2021 kan du læse om de idræts-, uddannelses- og netværksaktiviteter, vi tilbyder i løbet af det næste halve år. Bagest i programmet finder du en kalender med alle netværksaktiviteterne, så du let kan få overblik over, hvad du ønsker at deltage i.

Husk også at tjekke vores lukkede gruppe på Facebook og www.job-banken.nu, hvor vi lægger nye arrangementer op. Vi glæder os til at se dig i den nye sæson!



Er du tilmeldt Jobbankens digitale nyhedsbrev?

Få sidste nyt om vores tilbud og aktiviteter samt tips til et godt arbejdsliv og en sund og aktiv hverdag direkte i din mailboks.

SÅDAN GØR DU:

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.



Tag med på en oplevelsesrig og naturskøn heldagstur til Vadehavscentret og Mandø. Vi skal besøge Nationalpark Vadehavet, som grundet den enestående natur er på UNESCO's liste over verdensarv.

skat.dk

Forskudsopgørelse Betaling Skatteoplysninger Motor

Har du fået nyt job i 2021?

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



I oktober kan du tage med Jobbanken til foredrag med Pia Callesen, der er psykolog og forfatter til bogen *Lev mere, tænk mindre*. I dette aktuelle og tankevækkende foredrag får du en ny forståelse for, hvordan man med metakognitive metoder kan undgå stress, nedtrykthed, bekymringer og nervøsit.

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

For tilmelding kontakt Erling på SMS/ring til 2536 8021

SVØMNING

Få individuel træningsvejledning og programlægning samt teknisk fejlretning inden for bryst og crawl. Du skal kunne svømme 200 m. Medbring svømmebriller og hængelås til omklædningen.

Tidspunkt:	Mandage kl. 14.45-16.00 fra 2. august
Sted:	Aarhus Svømmestadion, F. Vestergaards Gade 5
Pris:	Gratis
Underviser:	Erling de Jong Krarup

PADEL TENNIS

Padel tennis er på vej frem i DK og det er der en grund til. Det er sjovt og relativt nemt at lære. Kom og prøv! Du låner udstyr af Jobbanken. Husk aktiv udendørs påklædning.

Tidspunkt:	Tirsdays kl. 9.45-12.00 fra 3. august
Sted:	Sindalsvej 2, 8240 Risskov
Pris:	275 kr. for 11 gange (3. august-12. oktober)
Underviser:	Erling de Jong Krarup

VANDRETURE

Vi går ca. 6 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:	Tirsdays kl. 14.00-15.30 fra 3. august
Sted:	Tangkrogen eller Risskov. Aftales på SMS
Pris:	Gratis
Underviser:	Erling de Jong Krarup

FLOORBALL

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 18. august
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:	Torsdays kl. 11.30-13.00 fra 26. august
Sted:	Jobbanken (Begrænset antal pladser)
Pris:	200 kr. for 8 gange (26. august-14. oktober)
Underviser:	Kamma Schmidt

HAVBADNING

Få en god start på weekenden med en dukkert fredag morgen i Aarhus Bugten! Vi krydrer den sanselige oplevelse med kaffe og rundstykker efterfølgende til de morgenfriske.

Tidspunkt:	Fredage kl. 9.00 fra 6. august
Sted:	Ballehage
Pris:	Gratis
Underviser:	Erling de Jong Krarup

ZUMBA FITNESS

Med fitness-inspirerede dansetrin vil du opleve koreografier fra merengue, samba og salsa. Forvent at få sved på panden og smil på læben!

Tidspunkt:	Fredage kl. 16.00-17.00 fra 6. august
Sted:	DGI-huset, Værkmestergade 17, Indgang A
Pris:	275 kr for 11 gange (6. august-15. oktober)

📄 Undervisning og kurser

Jobbankens kurser foregår i Jobbankens lokaler. Der undervises på små hold, og kurset aflyses, hvis der ikke er et tilstrækkeligt antal tilmeldte. Ændringer i datoer kan forekomme.

Kontakt Lene Susanne Pedersen på isp@job-banken.nu eller 8621 3064 for mere information

KLÆDT PÅ TIL JOB

Ønsker du at styrke din jobsøgning og forberede dig bedst muligt på jobstart? Under 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.

Tidspunkt:	Start 5. oktober. 4 tirsdage kl. 12.30-15.30
Pris:	Gratis. Tilmelding via din vejleder
Underviser:	Tina Blicher Buch

NYT KURSUS: ARBEJDSGLÆDE

Har du en videregående uddannelse og flere års erfaring på arbejdsmarkedet, før du blev førtidspensionist? Så kan dette kursus være noget for dig. Du vil få oplysninger om dine muligheder for at arbejde og uddanne dig som førtidspensionist. Du får konkrete redskaber til din jobsøgning, kommer til at reflektere over hvad arbejdsglæde er for dig og mulighed for at sparre med andre i samme situation. Kurset afholdes over 4 gange - som fysisk kursus i Jobbanken eller som virtuelt kursus.

IVÆRKSÆTTERKURSUS

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. Deltagelse i kurset koster 150 kr.

ANDRE KURSER FOR IVÆRKSÆTTERE

Jobbanken afholder løbende kurser i markedsføring og hvordan man laver sin egen hjemmeside. Deltagelse i et kursus koster 150 kr.

IT-KURSUS

Undervisningen vil tage udgangspunkt i deltagernes digitale problemstillinger og kan bl.a. omhandle emner som Office-pakken (Word, Excel, PowerPoint), e-handel og sikkerhed på internettet, offentlige selvbetjeningsløsninger, IT i hverdagen, nye spændende apps m.m. Kurset er gratis og afholdes over 4 gange. Kom gerne med forslag til de emner, du har brug for at lære mere om.

NÅR DU TJENER PENGE ...

OPLÆG 21. SEPTEMBER KL. 13.00-15.00

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? Kan man tage en uddannelse på førtidspension?

Kom til oplægget i Jobbanken og hør nærmere om de regler, der gælder, og hvad du særligt skal være opmærksom på. Det er gratis at deltage.

Oplæg ved Annette Johansen, Jobbanken
Tilmelding senest d. 16. september til isp@job-banken.nu

Netværksaktiviteter

VELKOMMEN TILBAGE FRA FERIE-SAMMENKOMST

Kom og vær med til en hyggelig aften i afslappende omgivelser i Jobbankens lokaler, hvor du får mere at vide om efterårets aktiviteter i Jobbanken. Vi sørger for god mad og drikke!

Tidspunkt:	19. august kl. 17.00-20.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	100 kr. Tilmelding senest 10. august

HELDAGSTUR TIL VADEHAVSCENTRET OG MANDØ

Denne heldagstur bliver noget helt specielt. Vi skal besøge Nationalpark Vadehavet, som grundet den enestående natur er på UNESCO's liste over verdensarv. Vi starter på Vadehavscentret med en guidet rundvisning og introduktion til Mandø, som vi besøger efter en god frokost. Vi får selskab af Jobbankens afdeling fra Herning.

Tidspunkt:	14. september - heldagstur
Sted:	Afgang fra Jobbanken - nærmere info følger
Pris:	225 kr. Tilmelding senest 7. september

NETVÆRKSKAFFE I JOBBANKEN

Vær med til en hyggelig eftermiddag i Jobbanken, hvor du får mulighed for at netværke over en kop kaffe og et stykke kage.

Tidspunkt:	7. oktober kl. 14.30-16.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis. Tilmelding senest 30. september

FOREDRAG MED PIA CALLESEN: LEV MERE, TÆNK MINDRE

I dette tankevækkende og aktuelle foredrag giver psykolog Pia Callesen en introduktion til metakognitiv terapi - metoden, der vinder frem på verdensplan og som giver øget ro, overskud og selvværd.

Tidspunkt:	25. oktober kl. 19.00-21.30
Sted:	VIA Campus C, bygn. A, Ceresbyen 24, 8000 Aarhus
Pris:	195 kr. Tilmelding senest 18. oktober

ADVENTUREGOLF I GOLFSKOVEN

Kom og prøv kræfter med minigolf på de lækreste baner du længe har set. Vi spiller 18 huller på baner, der er bygget op som rigtige golfbaner. Det bliver en god start på weekenden!

Tidspunkt:	12. november kl. 13.00-15.00
Sted:	Golfskoven, Søren Nymarksvej 6, 8270 Højbjerg
Pris:	Gratis. Tilmelding senest 5. november

JULEAFSLUTNING I JOBBANKEN

Jobbanken slår endnu engang dørene op for vores traditionsrige juleafslutning. Vi står klar med en lækker julebuffet, julesange og julebanko med masser af gode præmier!

Tidspunkt:	25. november kl. 17.00-20.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	150 kr. Tilmelding senest 16. november

JULETUR TIL DEN GAMLE BY I AARHUS

Kom i julehumør med et besøg i Den Gamle By. Vi skal på en guidet rundtur, se de smukke juleudstillinger og mærke nostalgien i den historiske by. Vi får selskab af Jobbankens afdeling fra Herning og slutter dagen med kaffe og kage på det hyggelige konditori Bonnich.

Tidspunkt:	15. december kl. 13.00-16.30
Sted:	Nærmere info følger
Pris:	125 kr. Tilmelding senest 8. december

Tilmelding og kontakt

TILMELDING:

Alle aktiviteter kræver tilmelding, og man er først endelig tilmeldt de beløbsfaste aktiviteter, når man har betalt. Betaling kan foregå kontant, via hjemmeside eller MobilePay. Husk at angive navn, samt hvilken aktivitet du har betalt for. Pengene returneres ikke, hvis du bliver forhindret i at deltage.

MobilePay: 68886.

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
M: 2536 8021

Uddannelses-koordinator
Lene Susanne Pedersen
lsp@job-banken.nu
M: 4053 3051

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

Erling de Jong Krarup
ek@job-banken.nu
M: 2536 8021

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

ÅBNINGSTIDER:

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

Sæt kryds

August

- 19. VELKOMMEN TILBAGE EFTER FERIE**
Hyggelige timer med god mad og drikke
19. august kl. 17.00-20.00

September

- 14. TUR TIL VADEHAVSCENTRET OG MANDØ**
Heldagstur med enestående naturoplevelser
14. september
- 21. NÅR DU TJENER PENGE**
Oplæg: Hvad sker der, når du tjener penge?
21. september kl. 13.00-15.00

Oktober

- 07. NETVÆRKSKAFFE**
Hyggelig eftermiddag med kaffe og kage
7. oktober kl. 14.30-16.00
- 25. FOREDRAG MED PIA CALLESEN: LEV MERE, TÆNK MINDRE**
Foredrag med psykolog Pia Callesen
25. oktober kl. 19.00-21.30

November

- 12. ADVENTUREGOLF I GOLFSKOVEN**
Kom og prøv kræfter med minigolf
12. november kl. 13.00-15.00
- 25. JULEAFSLUTNING**
Hyggeligt samvær med julemad, julesange og banko med masser af præmier!
25. november kl. 17.00-20.00

December

- 15. TUR TIL DEN GAMLE BY**
Kom i julehumør på en stemningsfuld tur med Jobbanken i Den Gamle By
15. december kl. 13.00-16.30

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.



Hyggelig netværkstur med adventuregolf

Kom og prøv kræfter med minigolf på de lækreste baner du længe har set i Golfskoven i Højbjerg. Vi spiller 18 huller på baner, der er bygget op som rigtige golfbaner. Det bliver en god start på weekenden!
Se mere om tilmelding under "Netværksaktiviteter".



Er du med i vores lukkede gruppe på Facebook – kun for medlemmer af Jobbanken?

Vær med i et fællesskab, hvor vi deler jobberfaringer, inspiration og tips om job, uddannelse og et sundt og aktivt liv. Du kan også få sidste medlemsnyt om netværksaktiviteter, idræt, undervisning og meget andet.

Gå ikke glip af noget – anmod om medlemskab nu!