



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 et helt nyt modul 3 om kommunikation som starter 3. februar. Vores iværksætterkursus starter 4. februar og Modul 1 starter 24. februar. Der er stadig plads på nogle af holdene - er du interesseret, så hør mere om kurserne eller tilmeld dig hos Annette Johansen (aaj@job-banken.nu). Vi har i slutningen af 2015 afholdt en række IT-events, med emner, der relaterer sig til jobsøgning, informationssøgning, sociale medier, sikkerhed på nettet m.v. og vi forventer at genoptage dette efter påske. Hold dig opdateret herom på vores hjemmeside eller kig forbi kontoret.

IDRÆT OG SUNDHED

Vi fastholder udbuddet af ugentlige idrætsaktiviteter og fortsætter således med badminton mandag i Holing fra 14.30 - 15.30, fitness tirsdage og torsdage i DGI-huset fra 14.30 - 16 samt yoga om tirsdagen i Jobbanken fra 16 - 17.

Der tilbydes desuden korte eller lange cykelture onsdage kl. 14-16 - tilmelding nødvendig.



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 Aarhus-afdeling. Derudover kan vi igen invitere jer til en tur forbi kontoret på Nygade, hvor vi holder årets påskefrokost tirsdag den 22. marts.

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, så hører vi meget gerne fra vedkommende.



Aktiviteter i Jobbanken

Idræt og sundhed

BADMINTON

Badminton kræver god fysik samt evnen til at tænke taktisk og læse spillet. Når man dyrker badminton, træner man særligt styrken i lårene og balderne. Mavemusklerne og rygmusklerne bliver også brugt en del. Der er altså god mulighed for at få trænet det meste af kroppen. Desuden får man trænet sin kondition, når man farer rundt på badmintonbanen.

Hvor?	Herning Badmintonklub, Holingknuden 3, 7400 Herning
Hvornår?	Mandage kl. 14.30 - 15.30
Ansvarlig?	Allan Harbo

FITNESS I DGI-HUSET

Vi tilbyder varierende træning med fokus på kredsløb, muskelstyrke og udholdenhed. Mulighed for individuelt program.

Hvor?	DGI-huset, Kousgaards Pl. 3, 7400 Herning
Hvornår?	Tirsdage og torsdage kl. 14.30-16
Ansvarlig?	Allan Harbo

YOGA OG AFSPÆNDING

Styrk din smidighed, balance, muskelstyrke og kropsbevidsthed. Yoga hjælper dig med at skabe harmoni mellem krop, sind og bevidsthed.

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.

Hvor?	Jobbanken
Hvornår?	Tirsdage kl. 16-17.00
Underviser?	Lotus Ananda
Ansvarlig?	Allan Harbo

CYKLING

Cykelmotion forbedrer konditionen, så dit åndedræt bliver mere roligt, fordi evnen til at optage ilt i kroppen bliver bedre. Hjerterets muskler og venepumpen styrkes. Cykling involverer især alle de større muskelgrupper i nederste del af kroppen. Ikke mindst nogle af kroppens største - nemlig forsiden af låret og sædemusklerne. Derfor er det god konditionstræning. Store muskler, der arbejder, kræver nemlig god betaling for det.

Hvor?	Jobbanken
Hvornår?	Onsdage kl. 14 - 16
Ansvarlig?	Allan Harbo

Undervisning og kurser

MODUL 3

Onsdag den 3. februar kl. 9.30 - 13 sætter vi et helt nyt modul 3 i gang, hvor du lærer en masse om kommunikation i en virksomhed og på arbejdsmarkedet. Det koster 100 kr. at deltage og foregår over 4 uger.

Underviser:	Mariann Hansen
Tilmelding:	Først til mølle
Hvor?	Jobbanken
Hvornår?	Onsdage d. 3/2, 10/2, 17/2 og 24/2 kl. 9.30 - 13
Ansvarlig?	Annette Andsbjerg Johansen

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 kommunikeres der på en arbejdsplads? Onsdag den 24. januar kl. 12.30 - 16 starter et lille hold med op til 8 deltagere i Jobbanken. Det koster 150 kr. at deltage og foregår over 6 uger.

Underviser:	Ebbe Rasmussen og Mariann Hansen
Tilmelding:	Først til mølle - senest 1. februar.
Hvor?	Jobbanken
Hvornår?	Onsdage d. 24/2, 2/3, 9/3, 16/3, 30/3 og 6/4 kl. 12.30-16
Ansvarlig?	Annette Andsbjerg Johansen

IVÆRKSÆTTERKURSUS

Har du en god idé, og går du med drømmen om at starte din egen virksomhed? Har du lyst til at vide, hvad man skal gøre for at komme i gang med sin egen virksomhed, og hvad det kræver for at få det hele til at løbe rundt? Torsdag den 4. februar kl. 12.30 - 16 starter et iværksætterhold. Det koster 75 kr. at deltage og foregår over 3 uger.

Underviser:	Henrik Kjær
Tilmelding?	Først til mølle
Hvor?	Jobbanken
Hvornår?	Torsdage d. 4/2, 11/2 og 18/2 kl. 12.30 - 16
Ansvarlig?	Annette Andsbjerg Johansen

Netværksaktiviteter

HORSENS STATSFÆNGSEL

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? Allan Harbo

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? Allan Harbo

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? Allan Harbo

SOMMERAFSLUTNING

Sommeren nærmer sig, og det er tid til at samles, før vi alle spredes igen i sommerperioden. Jobbanken inviterer derfor til sommerafslutning i vores egne lokaler, hvor vi får hygget og ønsket hinanden god sommer. Vi sørger for mad og drikke.

Tilmeldning: Senest torsdag d. 16. juni.
Pris: 125 kr, som inkludere mad og drikkevarer
Hvor? Jobbanken
Hvornår? Torsdag d. 23. juni kl. 17.30 - 20
Ansvarlig? Allan Harbo

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:

Direktør	Birgit Jeppesen
Idrætsansvarlig	Allan Harbo
Vejledere	Monica Christa Jakobsen Birger Gudmandsen Christine Pedersen (Barsel)
HR & Økonomi	Christian Vig
Uddannelses-koordinator og kontraktansvarlig	Annette Andsbjerg Johansen
IT-ansvarlig	Peter Møller Andersen

Kontakt os, hvis du har spørgsmål.

T: 9722 3064
E: post@job-banken.nu

TILMELDING:

Netværkssværksaktiviteter og undervisning kræver tilmelding, og man er først endelig tilmeldt de beløbsfaste aktiviteter, når man har betalt.

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

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.

Kalenderoversigt

Januar

OPSTART AF IDRÆT

Forbedr din kondition og sundhed

Mandag d. 4. januar, kl. 14.30-15.30



HORSENS STATSFÆNGSEL

Få et tilbageblik i historien

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



MODUL 1

Klædt på til arbejdsmarkedet

Onsdag d. 24. februar, kl. 12.30 - 16



FLENSBORTUR

Kultur i det tyske

Onsdag d. 23. februar, kl. 10 - 19



Februar

MODUL 3

Kommunikation i virksomheder

Onsdag d. 3. februar kl. 9.30 - 13



IVÆRKSÆTTERKURSUS

Kom i gang med din iværksætterdrøm

Torsdag d. 4. februar, kl. 12.30 - 16



Marts

PÅSKEFROKOST

Hyggeligt samvær

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



Juni

SOMMERAFSLUTNING

Hyggeligt samvær

Torsdag d. 23. juni, 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



Påskefrokost
Tirsdag den 22. marts
kl. 17.30 - 20.00



Sommerafslutning
Torsdag den 23. juni
kl. 17.30 - 20.00

