

Sæsonprogram

For medlemmer i Jobbanken | januar-juni 2026

AARHUS



Spil og burger i Golfskoven

**HYGGELIG MANDAG
12. JANUAR
KL. 15.00-19.00**

Heldagstur til Ebeltoft og Nationalparken

**TUR TIL EBELTOFT
TIRSDAG 24. MARTS
KL. 8.45-18.00**





Indhold

Side 2-3

Idræt og sundhed

Side 4-5

Netværksaktiviteter

Side 6

Kurser, undervisning og foredrag

Bagside

Tilmelding og kontakinfo

HVER MANDAG - MØDETID KL. 10.30

Svømning og sauna

Svømning er en skånsom motionsform, der samtidig træner hele kroppen. Måske vil du bare gerne svømme fast hver mandag og savner nogle at svømme sammen med?

Måske vil du gerne lære nyt, udvikle din svømmestil og blive en bedre svømmer? Der tilbydes teknisk fejlretning og videoanalyse inden for stilarterne bryst- og crawl-svømning og tages udgangspunkt i dine ønsker.

Husk svømmebriller og en lille hængelås til omklædningen. Du skal være opmærksom på, at vanddybden er 1,80 m på Aarhus Svømmestadion, og at du skal kunne svømme 50 meter for at deltage.

Med baggrund i de gode sundhedseffekter der er af varme- og kuldeterapi, er du velkommen til at benytte sauna og koldt vandsbad på Svømmestadion, uafhængigt af, om du også deltager i svømning.

Tid: Mandage - mødetid kl. 10.30 fra 5. januar
Sted: Aarhus Svømmestadion
Pris: GRATIS

Underviser: Erling
Tilmeld dig på 2536 8021

HVER TIRSDAG KL. 9.45-12.00
Padeltennis

Padeltennis har efterhånden fået bidt sig fast i Danmark, og det er ikke uden grund! Det er et sjovt og socialt spil, der er relativt nemt at lære for de fleste.

Vi stiller ikke krav om erfaring med boldspil, men du skal være indstillet på at lære nyt og udvikle dit spil - det bliver det kun sjovere af.

Vi laver teknisk træning i ca. 30 minutter og spiller kampe efterfølgende. Efter dagens træning er der gratis kaffe. Kom og bliv bidt af et rigtig sjovt spil!

Tid: Tirsdage kl. 9.45-12.00 fra 6. januar.
Sted: Matchpadel, Sindalsvej 2, 8240 Risskov
Pris: GRATIS

Underviser: Erling. Tilmeld dig på 2536 8021





HVER ONSDAG KL. 12.00-13.30

Hverdagsvenlig Yoga

Vi træner for at få sunde muskler, røde kinder, en stærk, fleksibel krop og et roligt sind. Undervisningen består af opvarmning og herefter dynamiske øvelser, der træner kernestyrke, balance og et godt kredsløb.

Vi afslutter med dybe stræk, der hjælper kroppens bindevæv med at forblive blødt og elastisk, og bevare evnen til at reparere effektivt efter belastninger.

Forudsætninger: Forløbet er for alle uanset forudgående kendskab til yoga, og du kan være med uanset alder og fysik. Undervisningen foregår i et smukt og indbydende yogalokale og der er mulighed for omklædning.

Tid: Onsdage kl. 12.00-13.30 fra 14. januar
Sted: Fjordsgades skole, N. J. Fjords Gade 2, 8000 Århus C, 2. sal
Pris: 250 KR. for 10 gange (14. januar - 25. marts)

Underviser: Munna Hoffmann
 Tilmeld dig på 2536 8021

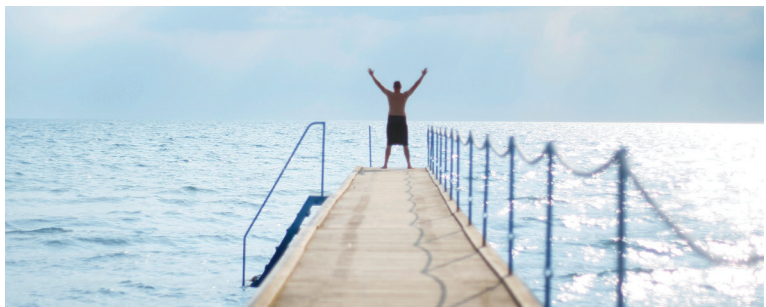
HVER TORSDAG KL. 13.30-15.00

Personlig træning /fitness

På Jobbankens fitnesshold arbejder vi med personlige målsætninger. Her har vi fokus på dig og dine behov. Måske ønsker du en generel bedre fysisk form og at øge din muskelstyrke, så du bedre kan klare dagligdags aktiviteter? Måske vil du træne dig op til at gennemføre et halvmaraton og arbejde med din udholdenhed? Eller måske er dit ønske at genoptræne efter en overbelastning/skade eller et vægttab? Mulighederne er mange på vores fitnesshold og vi træner både individuelt og i grupper alt efter dit ønske. Der er omklædningsmulighed i tilslutning til fitnessområdet.

Tid: Torsdage kl. 13.30-15.00 fra 8. januar.
Sted: DGI-Huset, Værkmestergade 17, 8000 Århus C, indgang B
Pris: GRATIS

Underviser: Erling.
 Tilmeld dig på 2536 8021



Havbadning

HVER FREDAG KL. 9.00-10.00

Få en frisk og hyggelig start på weekenden sammen med Jobbankens havbaderhold. Udover de positive sundhedseffekter ved kuldeterapi som mentalt og fysisk velvære, er havbadning også en enestående naturoplevelse, hvor vi ofte hilser på marsvin og sæler i morgensolen. Efter badeturen byder vi på kaffe og brød. Kom og prøv - du vil blive overrasket over, hvad sådan en badetur gør ved dig. Advarsel: Det er stærkt vanedannende! Der er mulighed for omklædning ved Ballehage og du bestemmer selv, om du bader med eller uden badetøj på. Der er ikke mulighed for sauna ifm. badning.

Tid: Fredage kl. 9.00-10.00 fra 9. januar
Sted: Ballehage (v/Dyrehaven, Marselisborg skov)
Pris: GRATIS

Underviser: Erling. Tilmeld dig på 2536 8021

NYHED

Jobbankens Teatergruppe

Vi får indimellem fribilletter til kulturelle arrangementer i Aarhus – primært teaterforestillinger.

Vil du have mulighed for en fribillet, så tilmeld dig Jobbankens Teatergruppe ved at sende en sms til Erling på 25368021.

Når vi har billetter, sender vi en SMS med info (dato og tid). Du har et par dage til at svare, hvis du vil med i lodtrækningen.

Efter svarfristen får de heldige direkte besked via SMS.



ONSDAG 18. FEBRUAR KL. 14.00-17.00

Kunstnerisk inspirationsdag på ARoS

Vi besøger et af Aarhus største kendetegn: ARoS Museum. Denne eftermiddag vil en guide tage os med i den spændende udstilling "Step Inside". Udstillingen er anden del af ARoS' udstillingstrilogi Making New Worlds, der undersøger, hvordan samtidskunsten tilbyder nye fortællinger om, hvem vi er, og hvordan vi lever sammen i en tid præget af accelererende teknologi, eksistentiel uro og sansemæssig overstimulering. Vi slutter besøget på ARoS med kaffe og kage i ARoS Café.

Tid: Onsdag 18. februar kl. 14.00-17.00
Sted: ARoS Museum, hovedindgangen
Pris: 150 KR.

Betal og tilmeld dig via MobilePay 68886 | Skriv "Aros"
 Tilmeldingsfrist 15. februar



MANDAG 12. JANUAR KL. 15.00-19.00

Spil og burger i Golfskoven

Vi gentager succes'en med en hyggelig eftermiddag i Golfskoven med indendørs minigolf, pool, shuffleboard, dart, petanque og brætspil. Efter legen får vi en lækker burger med pommes frites og en øl eller sodavand. Kom og få et par sjove timer!

Tid: Mandag 12. januar kl. 15.00-19.00
Sted: Golfskoven, Søren Nymarks Vej 6A, 8270 Højbjerg
Pris: 125 KR. (inkl. mad og en drikkevarer)

Betal og tilmeld dig via MobilePay 68886 | Skriv "Golfskoven"
 Tilmeldingsfrist 8. januar



3. MARTS OG 9. JUNI Brætspils- eftermiddage

Det er efterhånden ved at udvikle sig til en tradition med de tilbagevendende brætspils-eftermiddage i Jobbanken. Her bliver der hygget med gode grin så det kan høres oppe på kontoret! Tag dit yndlingsspil med eller kom og prøv de spil, vi har til rådighed i Jobbanken. Gennem tiden er der både blevet spillet forskellige brætspil og mini-curling, ja sågar dystet i musikquiz. Mulighederne er mange, kom og vær med, det er gratis. Vi lægger lokale til og sørger for at der er kaffe på kanden og kage til alle!

Tid: 3. marts og 9. juni kl. 13.30-15.30
Sted: Jobbanken
Pris: GRATIS

Tilmeld dig på 2536 8021
 Tilmeldingsfrist hhv. 1. marts og 7. juni.



TIRSDAG 24. MARTS KL. 08.45-18.00

Tur til Ebeltoft og Nationalparken

Tag med på en oplevelsesrig dag på Djursland. Vi starter på Fregatten Jylland og spiser frokost på en lokal restaurant i Ebeltoft, hvor der også bliver tid til en tur gennem de hyggelige gader. Derefter besøger vi Glasmuseet, hvor du kan lave din egen glasmosaik. Turen slutter ved Trehøje i Nationalpark Mols Bjerger med en fantastisk udsigt. Prisen inkluderer transport i minibus, entré til Fregatten Jylland og Glasmuseet samt frokost.

Tid: Tirsdag 24. marts kl. 08.45-18.00
Sted: Jobbanken.
Pris: 275 KR.

Betal og tilmeld dig via MobilePay 68886 | Skriv "Ebeltoft"
Tilmeldingsfrist 17. marts

EN DAG I UGE 17

Forskningens Døgn

Forskningens Døgn er en landsdækkende videnskabsfestival, der skaber mødesteder mellem forskere og borgere. Festivalen forløber over en hel uge i slutningen af april 2026. Er du nysgerrig og ønsker at få ny viden om et aktuelt emne så kig forbi Jobbanken og hør oplægget. Dato, tid og forsker tilgår i løbet af marts måned.

Tid: En dag i uge 17 (mere info kommer)
Sted: Jobbanken
Pris: GRATIS

Tilmeld dig på 2536 8021
Tilmeldingsfrist 15. april



MANDAG 11. MAJ KL. 13.00-16.00
Cykeltur i Aarhus

Vi tager på en smuk cykeltur i Aarhusområdet med afgang fra Jobbanken. Cykeldistance vil være ca. 20-30 km. Der vil være stop undervejs (efter behov) og i løbet af dagens etape bliver der også behov for kaffe og kage/is :) Der er mulighed for at låne en MTB og cykelhjelm i Jobbanken (begrænset antal).

Tid: Mandag 11. maj kl. 13.00-16.00
Sted: Jobbanken.
Pris: GRATIS.

Tilmeld dig på 2536 8021
Tilmeldingsfrist 8. maj

ONSDAG 17. JUNI KL. 17.00-20.00

Sommerfest

Traditionen tro inviterer vi på lækker mad og drikke i Jobbanken, hyggeligt samvær, spil og fællessang, inden vi lukker ned i Jobbanken i et par uger i sommerferien. Der er en deltagerbegrænsning til arrangementet grundet vores begrænsede lokalekapacitet, så vil du være sikker på en plads, så tøv ikke med at tilmelde dig.

Tid: Onsdag 17. juni kl. 17.00-20.00
Sted: Jobbanken
Pris: 150 KR.

Betal og tilmeld dig via MobilePay 68886 | Skriv "Sommerfest"
Tilmeldingsfrist 10. juni.

DATO KOMMER SENERE

Branchedag

Vi besøger en virksomhed i Aarhus, hvor vi får indblik i forskellige jobfunktioner og hører om arbejdskulturen hos den pågældende virksomhed. Måske dette kan inspirere dig i din jobsøgning.

Hvilken virksomhed vi besøger, løfter vi sløret for senere.



2 KURSUSDAGE FRA 14. APRIL

Klædt på til job 1+2

Kurset henvender sig til dig, der er jobsøgende og vil styrke dine muligheder på arbejdsmarkedet.

Du får indsigt i jobmuligheder og økonomi som førtidspensionist med arbejde.

Vi arbejder med kompetenceafklaring og udvikling af din jobstrategi, så du står stærkere i jobsøgningen og ved jobstart.

Du bliver klædt på til jobsamtalen – både til at fortælle om dig selv og formidle din situation som førtidspensionist.

Kurset varer 2 kursusgange.

Tid: Tirsdag 14. april og 28. april kl. 11.00-14.00

Sted: Jobbankens lokaler

Pris: GRATIS

Underviser: Mette Stenbæk Andersen

Tilmeld dig via din vejleder

Tilmeldingsfrist: Senest 31. marts via din vejleder



TIRSDAG 19. MAJ KL. 13.00-15.00

Når du tjener penge

Hvad sker der, når du som førtidspensionist begynder at tjene penge? Hvordan påvirker det din pension og evt. andre sociale ydelser?

Hvad skal du være særligt opmærksom på? Får du sparet nok op til din alderdom?

Kom til oplæg og hør nærmere om de regler, der gælder, og hvad du skal huske at gøre.

Der vil være mulighed for at stille spørgsmål.

Tid: Tirsdag 19. maj kl. 13.00-15.00

Sted: Jobbanken

Pris: GRATIS

Tilmelding via din vejleder

Tilmeldingsfrist 5. maj

3 KURSUSDAGE FRA 17. FEBRUAR

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.

Tid: Tirsdag 17. feb, 24. feb og 10. mar kl. 10.00-14.00

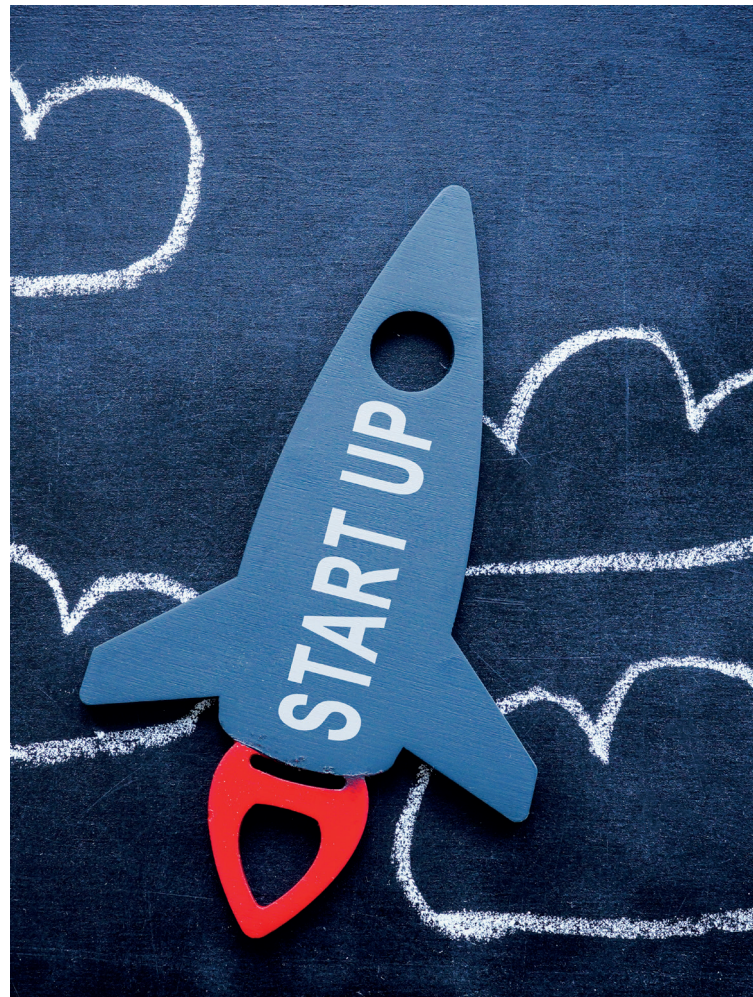
Sted: Jobbankens lokaler

Pris: 75 KR.

Underviser: Hans Peter Wolsing

Tilmeld dig via din vejleder

Tilmeldingsfrist 3. februar



Sådan får du mest ud af Jobbanken



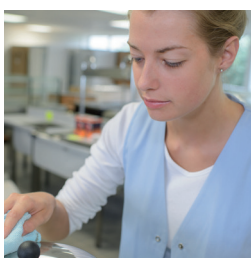
BRUG DIN VEJLEDER

Når vi har fundet det rette job, og du er ansat, holder vi kontakt og hjælper dig med at komme godt i gang. Opstår der konflikter, eller trives du ikke i en ansættelse, kan du altid kontakte din vejleder og få sparring omkring din situation. Ender dit ansættelsesforhold, forsøger vi at hjælpe dig med at finde et andet job.



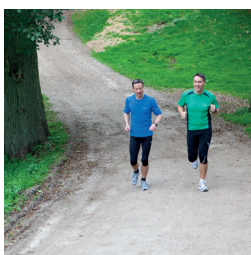
VÆR ÆRLIG OMKRING DIN SITUATION

Hav tillid til din vejleder og vær ærlig omkring din livssituation. Fortæl os, hvis du har det dårligt eller i hvilke situationer, du er særlig sårbar. Gennem en tæt dialog, hvor vi får kortlagt dine styrker og skånehensyn, kan vi opnå de bedste resultater. Det, du fortæller os, behandles altid med fortrolighed.



HØJE AMBITIONER ER GODT

Det er godt med høje ambitioner, men brug din vejleder til sparring og til at sætte realistiske mål f.eks. i forhold til timeantal og arbejdsområde. Vi kan altid sætte nye mål, når du er godt i gang med dit job.



UDVIKL DIG GENNEM VORES TILBUD

Opkvalificér dine faglige kompetencer ved at deltage i Jobbankens kurser eller uddannelser hos eksterne udbydere. Benyt også vores netværks- og idrætstilbud, hvor du udover at blive sundere, udvikle dine idrætsfærdigheder og få en masse oplevelser, kan møde nye mennesker og blive klogere på dig selv.

Jeg har fået mere selvværd og føler mig mere respekteret, når folk spørger, hvad jeg laver. Hvis man har et arbejde, har man også noget at snakke om. Man gør en forskel.

KALENDER

JANUAR-JUNI 2026



12. januar kl. 15.00-19.00

Spil og burger i Golfskoven



Fra 17. februar kl. 10.00-14.00

Iværksætter- kursus



18. februar kl. 14.00-17.00

Inspirationsdag på AROs



Fra 3. marts

Brætspil i Jobbanken



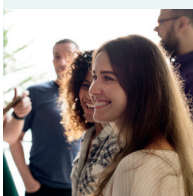
24. marts kl. 8.45-18.00

Tur til Ebeltoft



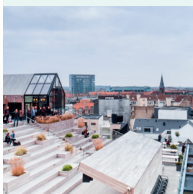
Fra 14. april kl. 11.00-14.00

Klædt på til job



En dag i uge 17

Forsknings Døgn



11. maj kl. 13.00-16.00

Cykeltur i Aarhus-området



17. juni kl. 17.00-20.00

Sommerfest

Sådan tilmelder du dig

Alle aktiviteter og kurser i sæsonprogrammet kræver tilmelding, og du er først endelig tilmeldt de beløbfastsatte aktiviteter, når du har betalt.

Betaling kan foregå ved kontant betaling i Jobbanken eller via MobilePay. Husk at angive hvilken aktivitet du har betalt for. Pengene returneres ikke, hvis du bliver forhindret i at deltage.

MobilePay: 68886

Gratis arrangementer tilmelder du dig via din vejleder eller via SMS på 2536 8021.

Der tages forbehold for trykfejl og ændringer.

Kontakt

Idræts-,
netværksansvarlig
og vejleder

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

Uddannelses-
ansvarlig

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

Vejledere

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

Tia Ulsøe
tu@job-banken.nu
M: 2562 6190

Jobbanken

Revalgade 1, 8000 Aarhus
T: 8621 3064
post@job-banken.nu
www.job-banken.nu

JOBBANKENS TELEFON ER ÅBEN:

Mandag - fredag kl. 9.00-15.00

SE MERE PÅ VORES HJEMMESIDE:

Læs meget mere om vores arrangementer og nyheder på www.job-banken.nu.

Du kan også følge os på Facebook og LinkedIn.