

Die Veranstaltungen sind grundsätzlich kostenfrei, außer es ist ein Kostenbeitrag angegeben!

* Mit der Rubrik „Von Arbeitslosen für Arbeitslose“ möchten wir das Potential von derzeit arbeitslosen Menschen nutzen, um wiederum anderen Arbeitslosen etwas anbieten zu können. Wenn Sie sich ebenfalls mit Ihren Fähigkeiten/Interessen einbringen möchten, wenden Sie sich einfach an uns! Wir freuen uns auf Ihre Ideen!

QEST
ZERTIFIZIERT

In Kooperation: KAB-Bildungswerk Bamberg e.V.

Bewerberbüro

Immer während unserer Öffnungszeiten gibt es die Möglichkeit das Bewerberbüro zu nutzen. Sie können auch zu anderen Zeiten an den PC, wenn sie vorher telefonisch einen Termin vereinbaren.

Öffnungszeiten:

Montag	09.00 – 12.00 Uhr
Dienstag	13.00 – 15.00 Uhr
Mittwoch	09.00 – 12.00 Uhr

Noch ein Hinweis in eigener Sache:

Die Sparbeschlüsse der Erzdiözese Bamberg haben ergeben, dass das Personal der Beratungsstelle reduziert wurde. Wir bitten deshalb um Verständnis für die langen Wartezeiten bei Beratungen und um Mithilfe z.B. unter der Rubrik „Von Arbeitslose für Arbeitslose“. Außerdem sind wir mehr denn je auf finanzielle Unterstützung angewiesen!

Spenden an:

Liga Bank Bamberg (BLZ 750 90 300) Kto 490 190 73

„Die Idee“

Ludwigstr. 25 • 96052 Bamberg

(in der Post gegenüber vom Bahnhof, 1. Stock)

Tel.: 0951 / 20 28 70



**Ökumenische
Arbeitslosenberatung**

Ludwigstr. 25

96052 Bamberg

Tel: 0951 / 20 28 70

Fax: 0951 / 20 82 890

email: die-idee@arbeitnehmerpastoral-bamberg.de

www.arbeitnehmerpastoral-bamberg.de

Veranstaltungsprogramm Juni – September 2013

Kräuterwanderung

PC-Kurs: Grundlagen der Textverarbeitung

Gesundes und günstiges Essen

Workshop: Entspannung und Tanz

Bewerbungsberatung

Offener Gesprächskreis

Heinrichsfest

Aquarellmalen im Hain mit Ulli

Wanderung

VON ARBEITSLOSEN FÜR ARBEITSLOSE*

Montag, 10.06.13 **Kräuterwanderung**
9.00 – ca. 12.00 Uhr verbindliche Anmeldung bis 03. Juni

Während unseres Spazierganges lernen wir verschiedene heilkräftige Pflanzen, deren Wirkung und Anwendung kennen. Wer möchte, kann Blätter und Blüten für Tees, Badezusätze und Kosmetik sammeln. Genaue Handhabung und Trocknungsanleitung wird gegeben.

VON ARBEITSLOSEN FÜR ARBEITSLOSE*

Mo 17./ Di 18./ **Grundlagen der Textverarbeitung**
Do 20./ Fr 21. Juni **PC- Kurs**
10.00 – 12.30 Uhr
Anmeldung bis 10. Juni 2013 (begrenzte TeilnehmerInnenzahl)

Bewerbungen werden heute standardmäßig mit dem PC geschrieben. Nur nicht jeder hat die notwendigen Kenntnisse für die Erstellung der Bewerbungsunterlagen. In dem vierteiligen Kurs sollen deshalb die Grundlagen der Textverarbeitung mit dem Programm Word vermittelt werden, um dann selbständig Briefe, Bewerbungen und Lebensläufe am PC erstellen und als PDF per E-Mail versenden zu können.

Geleitet wird der Kurs von Elke March-Bubenik.

24.06. / 08.07. / 16.09. **Gesundes und günstiges Essen**
Immer montags von 9.00 – ca. 13.00 Uhr
kurzfristige Anmeldung möglich!

Gemeinsam wollen wir ein gesundes, saisonales und dennoch preiswertes Essen selbst herstellen. Kochen und essen Sie mit.

Dienstag, 09.07.13 **Entspannung und Tanz**
10.00 – ca. 13.30 Uhr **workshop**
Verbindliche Anmeldung bis 03. Juli (begrenzte Teilnehmerzahl)
Kostenbeitrag: 2,- €

Dieser Workshop bietet die Möglichkeit über verschiedene Wege in die Achtsamkeit und Entspannung zu finden. Körperübungen aus den Bereichen Qi Gong, Yoga, Feldenkrais, Tanz und die Progressive Muskelrelaxion werden dabei erprobt.

Bitte mitbringen: Matte oder Decke, bequeme Kleidung und Verpflegung.

Geleitet wird der Kurs von der Tanz- und Bewegungstherapeutin/-pädagogin Claudia Girtgen Diehl.

Dienstag, 18.06. / **Bewerbungsberatung**
09.07. / 23.07. / 06.08.
von 15.00 – ca. 17.30 Uhr **Anmeldung erforderlich!**

Iris Reus, eine ehrenamtliche Mitarbeiterin, informiert in Einzelberatung was eine gute Bewerbung ausmacht und erarbeitet mit Ihnen Ihre individuellen Bewerbungsunterlagen.

Dienstag, 11.06. / 23.07. **Offener Gesprächskreis**
08.10.13
von 10.00 – ca. 11.30 Uhr

Einmal im Monat treffen sich Arbeitslose, die sich mit anderen über ein bestimmtes Thema austauschen und informieren möchten. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, an diesen Vormittagen vorbeizuschauen. Fragen Sie einfach bei uns nach!

Sonntag, 14. 07.13 **Heinrichsfest**

Die Arbeitslosenberatungsstellen werden sich mit einem Informationsstand am diesjährigen Heinrichsfest beteiligen. Es findet wieder der traditionelle Lebkuchenverkauf statt. Der Gewinn fließt dem Solidaritätsfonds für Arbeitslose der Erzdiözese Bamberg zu.

VON ARBEITSLOSEN FÜR ARBEITSLOSE*

Dienstag, 23.07.13 **Aquarellmalen im Hain mit Uli**
9.00 – ca. 12.00 Uhr
Verbindliche Anmeldung bis 22. Juli notwendig!

Uli hat an der Pädagogischen Hochschule Freiburg mehrere Semester Kunst belegt und als Keramikmalerin in BA gearbeitet.

Farben, Pinsel und Papier werden gestellt. Bitte mitbringen: 1 weicher Bleistift 2 B; Papiertaschentücher, saugfähige Baumwolllappen, Malunterlagen 35 x 45 cm (z.B. fester Karton, Hartfaser, Holzplatte), Wasserflasche, Wassergefäß.

VON ARBEITSLOSEN FÜR ARBEITSLOSE*

Montag, 30.09.13 **Wanderung auf dem Kraiberg**
Abfahrt: 9.00 Uhr / Anmeldung bis 23. September

Wir fahren nach Baunach und werden von dort aus auf den Kraiberg, das „Fränkische Masuren“, wandern. Nach einem stärkenden Mittagessen zum Abschluss geht es wieder auf Bamberg. Gutes Schuhwerk und körperliche Grundkondition sind erforderlich!