

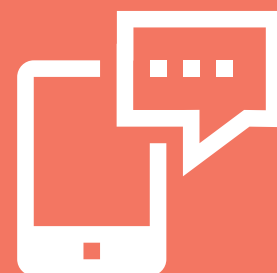
Sæsonprogram

Aktiviteter for medlemmer i Jobbanken Herning | 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:

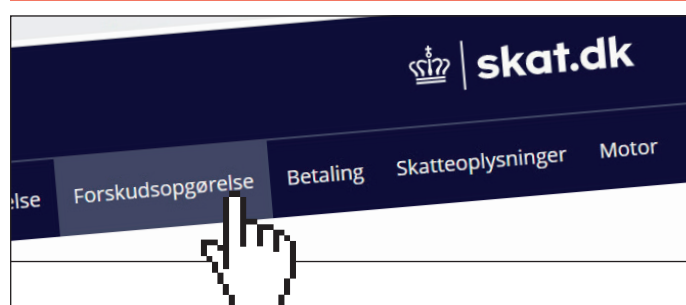
Tilmeld dig via www.job-banken.nu, så sender vi dig en mail med et link, du skal trykke på for at bekræfte tilmeldingen, og så er du klar til at få seneste nyt fra Jobbanken i din indbakke.



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.



Oplev Fængslet i Horsens, der lukkede som statsfængsel i 2006 efter mere end 150 år. Vi skal på en guidet rundvisning og høre fortællingen om Fængslets historie, anekdoter om fangerne og Fængslets funktion i dag.



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.

Kom forbi til Digitalt værksted

Har du svært ved at benytte de mange selvbetjeningsløsninger på nettet, er der hjælp at hente i Jobbanken. Du kan fx få hjælp til indberetninger hos SKAT, brug af e-boks og andre ting, som du synes er svært. Foregår første mandag i hver måned kl. 13.00-15.00. Tilmelding ikke nødvendigt. Husk dit NemID!

Aktiviteter i Jobbanken Herning

♥ Idræt og sundhed

BADMINTON

Badminton giver god fysik samt evnen til at tænke taktisk og læse spillet. Når du dyrker badminton, træner du særligt styrken i lår og balder. Mavemuslerne og rygmusklerne bliver også brugt en del. Der er altså god mulighed for at få trænet det meste af kroppen. Desuden får du trænet din kondition, når du farer rundt på badmintonbanen.

Tidspunkt:	Mandage kl. 13.30-15.30 [fysisk træning, øvelser, taktiktræning de første 60 min] fra 2. august
Sted:	Herning Badmintonklub, Holingknuden 3
Pris:	15 kr. pr. gang på MobilePay
Underviser:	Allan Harbo

VANDRING

For dig der har lyst til at bevæge dig i de smukke naturområder omkring Herning. Vandreture sætter gang i kroppen, og når du går raskt til, træner du dit kredsløb og bliver mere udholdende. Du skal kunne klare en gangdistance på minimum 5 km.

Tidspunkt:	Mandage kl. 10.00-12.00 fra 2. august Fredage kl. 10.00-12.00 fra 6. august
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	Gratis
Underviser:	Allan Harbo

FITNESS I DGI-HUSET

Vi tilbyder varierende træning med fokus på kredsløb, muskelstyrke og udholdenhed. Der er mulighed for at få et individuelt træningsprogram. Fitness forbedrer din generelle fysik og er et godt supplement til anden idræt. Det er muligt at benytte svømmehallen/badelandet efter fitness.

Tidspunkt:	Tirsdage fra kl. 10.00 og fra kl. 14.30 fra 3. august Torsdage fra kl. 10.00 og fra kl. 14.30 fra 5. august
Sted:	DGI-huset, Kousgaards Plads 3
Pris:	Gratis
Underviser:	Allan Harbo

YOGA OG AFSPÆNDING

Styrk din smidighed, balance, muskelstyrke og kroppsbevidsthed og arbejd med at skabe harmoni mellem krop, sind og bevidsthed. Alle er velkomne uanset fysisk form og tidligere erfaring med yoga. Jobbanken sørger for yogamåtter og andet udstyr.

Tidspunkt:	Tirsdage kl. 16.00-17.00 fra 31. august
Sted:	Jobbanken
Pris:	100 kr. for 10 uger
Underviser:	Simon Vittus Jasper Hansen

GOLF

Golf er en sport, der kræver koncentration, fokus, et yderst udviklet boldøje og masser af øvelse hele livet igennem. Vi vil øve og udvikle disse kompetencer.

Tidspunkt:	Onsdage kl. 14.00-16.00 fra 4. august
Sted:	Vi mødes i Herning Golf Klub, Golfvej 24
Pris:	Mere info kommer senere
Underviser:	Allan Harbo

BOWLING

Kom med til en hyggelig time i bowlinghallen. Udover at bowling er en social sportsgren, så bliver du også udfordret på motorik, balance, koordination og koncentration.

Tidspunkt:	Fredage kl. 13.00-14.00 fra 20. august
Sted:	Vi mødes i Herning Bowlinghal, Fyrrevej 6
Pris:	100 kr. for 8 uger inkl. leje af sko
Underviser:	Allan Harbo

📅 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.

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, jobsamtaletæning, 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 7. september. 4 tirsdage kl. 9.00-12.00
Pris:	Gratis. Tilmelding via din vejleder
Underviser:	Tina Blicher Buch

NYT KURSUS: ARBEJDSLÆDE

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 er gratis og afholdes over 4 gange - som fysisk kursus i Jobbanken eller som virtuelt kursus.

IT-WORKSHOP

Første mandag i hver måned har vi fokus på forskellige digitale udfordringer som Office-pakken (Word og Excel), onlinehandel og sikkerhed på internettet, offentlige selvbetjeningsløsninger, IT i hverdagen, nye spændende apps m.m.

Tidspunkt:	Start 6. september. 1. mandag hver måned kl. 13.00-15.00
Pris:	Gratis. Tilmelding og info kontakt Tina på 4591 0008
Underviser:	Tina Blicher Buch

KURSER FOR IVÆRKSÆTTERE

Jobbanken afholder løbende kurser for nye iværksættere, ligesom der er mulighed for kursus i markedsføring og i, hvordan man laver sin egen hjemmeside. Deltagelse i et kursus koster 150 kr.

IVÆRKSÆTTERNETVÆRK

Gruppen udspringer af Jobbankens iværksætterkursus og førtidspensionister med egne iværksætterprojekter. Gruppen mødes en gang om måneden i Jobbanken. Her drøftes udfordringer for selvstændige, og hvordan det går med de enkelte projekter. Hvis du har lyst at være med i Jobbankens netværk i Herning, kan du kontakte Christine for nærmere oplysninger.

NÅR DU TJENER PENGE ...

OPLÆG 20. AUGUST KL. 11.00-13.00*

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. 17. august til aaj@job-banken.nu
efter først-til-mølle da der er et begrænset deltagerantal
*TV Midtvest vil være til stede og filme arrangementet

⚙️ Netværksaktiviteter

VELKOMMEN TILBAGE FRA FERIE

Kom og vær med til en hyggelig aften i afslappende omgivelser i Jobbankens lokaler, hvor I 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 Aarhus.

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

FÆNGSLET I HORSENS

Turen går til Fængslet i Horsens, der lukkede som statsfængsel i 2006 efter mere end 150 år. Vi skal på en guidet rundvisning og høre fortællingen om Fængslets historie, anekdoter om fangerne og Fængslets funktion i dag.

I prisen er inkluderet transport, guidet rundvisning og frokost (drikkevarer for egen regning).

Tidspunkt:	13. oktober kl. 10.00-16.00
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	225 kr. Tilmelding senest 6. oktober

JULEAFSLUTNING I JOBBANKEN

Jobbanken slår endnu engang dørene op for vores traditionsrige juleafslutning.

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 Aarhus og slutter dagen med kaffe og kage på det hyggelige konditori Bonnich.

Tidspunkt:	15. december kl. 9.00-16.30
Sted:	Nærmere info følger
Pris:	200 kr. Tilmelding senest 8. december

JULEHYGGE I JOBBANKEN

Kom med til julehygge i Jobbanken. Vi holder et drop-in arrangement, hvor vi serverer æbleskiver og gløgg og ønsker hinanden en god jul. Derudover vil du have mulighed for at se din vejleder en sidste gang dette år.

Tidspunkt:	17. december kl. 14.00-16.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis. Ingen tilmelding

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, ved kontooverførsel, 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.

Reg. nr. 2210. Konto. nr. 7556738801
MobilePay: 47000

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 også tilmelde dig vores elektroniske nyhedsbrev og følge os på Facebook og LinkedIn.

KONTAKTOPLYSNINGER:

Idræts- og netværksansvarlig
Allan Harbo
ah@job-banken.nu
M: 6070 6192

Uddannelses-koordinator
Annette A. Johansen
aaj@job-banken.nu
M: 4060 1416

Vejledere
Tina Blicher Buch
tbb@job-banken.nu
M: 4195 0008

Mathias Kjærgaard Holm
mkh@job-banken.nu
M: 2277 8017

Christine Pedersen
cp@job-banken.nu
M: 2277 8073

Kirsten Mark Würtz
kmw@job-banken.nu
M: 4060 1417

Jobbanken
Nygade 4, 7400 Herning
T: 9722 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
- 20. NÅR DU TJENER PENGE**
Oplæg: Hvad sker der, når du tjener penge?
20. august kl. 11.00-13.00

September

- 14. TUR TIL VADEHAVSCENTRET OG MANDØ**
Heldagstur med enestående naturoplevelser
14. september

Oktober

- 13. FÆNGLSET I HORSENS**
Guidet rundvisning i det gamle statsfængsel
13. oktober kl. 10.00-16.00

November

- 25. JULEAFSLUTNING**
Hyggeligt samvær med god mad og drikke
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. 9.00-16.30
- 17. JULEHYGGE I JOBBANKEN**
Kom til julehygge med æbleskiver og gløgg
17. december kl. 14.00-16.00

Kender du andre førtidspensionister med følsomt sind i dit netværk?



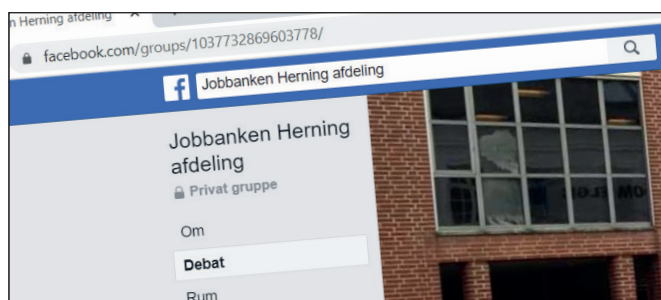
Vi ønsker, at flest mulige får gavn af vores tilbud. Så du må meget gerne henvise til Jobbanken, hvis du har kendskab til andre førtidspensionister, der ønsker at arbejde.



Kurser for iværksættere

Jobbanken afholder løbende kurser for nye iværksættere, ligesom der er mulighed for kursus i markedsføring, og hvordan man laver sin egen hjemmeside.

Kontakt din vejleder og hør mere.



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!