



## HUSK

AT FORTÆLLE  
HVIS DU SKIFTER  
ADRESSE,  
MOBILNUMMER  
ELLER E-MAIL

## VIGTIGT

HUSK DU SKAL  
UNDERSKRIVE NY  
SAMTYKKEERKLÆRING  
I JOBBANKEN, HVIS DU  
IKKE ALLEREDE HAR  
GJORT DET

# Nyhedsbrev efterår 2018

Vi håber at du har haft en dejlig sommer og nu er klar til at være med til nogle af de spændende aktiviteter, som Jobbanken tilbyder i efteråret. Bagest finder du en kalender med alle aktiviteterne, så du let kan få overblik over, hvad du ønsker at deltage i. Husk også at tjekke vores hjemmeside, hvor vi lægger nye arrangementer op.



### UNDERVISNING

Vi tilbyder i efteråret Modul 1 - undervisning for dig, der gerne vil vide mere om samfundet og hvordan du agerer i det. Desuden er der kursus for iværksættere og kursus i markedsføring på sociale medier. Vi gør desuden opmærksom på vores netværk for iværksættere, som måske kunne være noget for dig.

Kontakt Annette på [aaj@job-banken.nu](mailto:aaj@job-banken.nu), hvis du vil tilmeldes eller har ønsker om andre kurser i Jobbanken.

### IDRÆT OG SUNDHED

Igen i efteråret vil der på idrætsfronten være rig mulighed for at få sig rørt. Jobbanken tilbyder i efteråret badminton, fitness i DGI-huset, vandreture og yoga. Yogaholdet starter op til efteråret og kommer til at koste 100 kr. for i alt 10 gange. I november afholder vi en sundhedsdag, der blandt andet byder på oplæg, en sund frokost i Jobbanken og muligheden for at få målt dit kondital.

Kontakt Allan Harbo ([ah@job-banken.nu](mailto:ah@job-banken.nu)) for tilmelding og mere information.



### NETVÆRKSAKTIVITETER

Vi har samlet et efterårsprogram spækket med netværksaktiviteter. Den 16. august starter vi ud med et "Velkommen tilbage fra ferie"-arrangement, hvor du præsenteres for efterårets program. Derudover kommer sæsonens program blandt andet også til at indholde en tur i H.C. Andersens fodspor og en rundvisning i Jyske Bank Boxen. Til december får du muligheden for at opleve Den Gamle By, og så er der selvfølgelig vores årlige, traditionsrige julefrokost. Læs om alle netværksaktiviteterne inde i nyhedsbrevet.

Kontakt Allan Harbo ([ah@job-banken.nu](mailto:ah@job-banken.nu)) for tilmelding og mere information.

### JOB OG VEJLEDNING

Jobbankens vejledere arbejder på at finde jobåbninger i virksomheder, og vi forsøger at skabe et godt match, så DU bliver glad for at arbejde. Sammen med dig forsøger vi at finde din nye arbejdsplads. Vi får mange henvendelser fra arbejdsvrige førtidspensionister, der ønsker job, men vi vil gerne hjælpe endnu flere. Så henvis gerne bekendte, der også ønsker et arbejde.

Kontakt Ane [asn@job-banken.nu](mailto:asn@job-banken.nu) eller Kirsten [kmw@job-banken.nu](mailto:kmw@job-banken.nu) for mere information om Jobbankens vejledning.



# Aktiviteter i Jobbanken

## 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. Mavemusklerne 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. 14.30 - 15.30  
Sted: Herning Badmintonklub, Holingknuden 3

### 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 andet idræt. Det er muligt at benyttet svømmehallen/badelandet efter fitness.

Tidspunkt: Tirsdage og torsdage kl. 10 - 12 eller kl. 14.30 - 16  
Sted: DGI-huset, Kousgaards Pl. 3

### 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 kilometer.

Tidspunkt: Onsdage kl. 14 - 16  
Sted: Vi mødes i Jobbanken

### YOGA OG AFSPÆNDING

Styrk din smidighed, balance, muskelstyrke og kropsbevidsthed 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: Start midt september (dato kommer på SMS)  
Sted: Jobbanken  
Pris: 100 kr. for 10 uger.  
Underviser: Simon Vittus Jasper Hansen

## Undervisning og kurser

Jobbankens kurser foregår i Jobbanken Herning. Der undervises på små hold og kurset aflyses, hvis der ikke er tilstrækkeligt antal tilmeldte.

### IVÆRKSÆTTERKURSUS

Går du rundt med iværksætterdrømme, eller er du allerede i gang, men mangler hjælp til at strukturere dine ideer? På kurset laver du en forretningsplan og får viden om virksomhedsformer, registrering, moms, skat, regnskaber og meget mere. Du skal have en konkret ide og lyst til at afprøve, om den kan bære som forretningsgrundlag.

Datoer: 22. og 29. august samt 5. og 19. september  
Tidspunkt: Onsdage kl. 12.30 - 16  
Pris: 150 kr.  
Underviser: Henrik Kjær  
Tilmelding: Senest den 9. august

### MARKEDSFØRING OG SOCIALE MEDIER

Praktisk introduktion til at arbejde med primært Facebook, Instagram, LinkedIn og YouTube som markedsføringsredskaber. Du lærer at udvælge en målgruppe, kommunikere til målgruppen og vælge den rigtige kommunikationskanal i forhold til din målgruppe. Herudover lærer du at lave en indholdskalender, så du får et godt overblik over, hvad der skal udgives hvornår på de sociale medier. Yderligere bliver der i løbet af kurset fokuseret på etik og kulturen på de sociale medier.

Kurset kræver, at du har gode it-kundskaber.

Datoer: 23. og 30. august samt 6., 20. og 27. september.  
Evt. en ekstra gang efter aftale  
Tidspunkt: Torsdage kl. 13 - 15.30  
Pris: 150 kr.  
Underviser: Mikkel Nørgaard  
Tilmelding: Senest 9. august

### MODUL 1

Ønsker du at forbedre dine muligheder for at få et godt arbejde, vil dette kursus hjælpe dig til at forstå samfundet, arbejdsmarkedet og hvordan en virksomhed er organiseret. Der undervises bl.a. i kommunikation på arbejdspladser og i privatøkonomi, så du får overblik over din økonomi, når du begynder at arbejde.

Datoer: 26. september, 3., 10., 25. og 31. oktober samt 7. november  
Tidspunkt: Onsdage kl. 9 - 12  
Pris: 200 kr.  
Tilmelding: Senest den 30. august

### IT WORKSHOP

Der vil i løbet af efteråret afholdes IT workshops med forskellige emner. Hold øje med vores facebookgruppe og hjemmeside for yderligere information.

# Netværksaktiviteter

## VELKOMMEN TILBAGE FRA FERIE

Jobbanken byder "velkommen tilbage fra ferien" med et DROP-IN arrangement. Her vil du blive præsenteret for efterårets aktiviteter indenfor undervisning, idræt og kulturture. Der vil blive budt på lidt godt til ganen.

Tidspunkt: Torsdag den 16. august kl. 14.30 - 16.30  
Tilmelding: Senest mandag den 13. august

## H.C. ANDERSEN

Tag med til en dag i Odense i H.C. Andersens fodspor. Vi skal på rundvisning i H.C. Andersens hus og have en guidet byvandring i hans fodspor. Der vil være frokost på dagen.

Tidspunkt: Onsdag den 12. september kl. 09 - 17  
Tilmelding: Først til mølle, dog senest onsdag den 5. september  
Pris: 200 kr., der inkluderer transport, guidet rundvisning, frokost (drikkevarer på egen regning)

## TIRSDAGSKAFFE MED OPLÆG OM SOCIALE MEDIER

I dag deler næsten alle mennesker oplevelser, billeder og holdninger på de sociale medier. Kom til tirsdagskaffe i Jobbanken, hvor vi vil kigge nærmere på, hvad vi kan bruge de sociale medier til, og hvad vi skal passe på.

Tidspunkt: Tirsdag den 25. september kl. 14 - 16  
Tilmelding: Først til mølle, dog senest fredag den 21. september

## TAPAS I JOBBANKEN OG RUNDVISNING I "JYSKE BANK BOXEN"

Jobbanken tilbyder en spændende rundvisning i Jyske Bank Boxen. Kom med og hør historien omkring Boxen og se hvor navne som Prince, Linkin Park, Eric Clapton, Rihanna, George Michael, Britney Spears, Rammstein, Paul Simon og Lady Gaga har spillet. Dagen starter ud med en let tapas i Jobbanken.

Tidspunkt: Tirsdag den 23. oktober 2018 kl. 13 - 16  
Tilmelding: Først til mølle, dog senest tirsdag den 16. oktober  
Pris: 75kr.

## SUNDHEDSDAG

Kom til en spændende dag i sundhedens tegn og reflekter over, hvad du spiser, og hvordan idræt påvirker din energibalance og almene sundhedstilstand. Dagen indeholder oplæg, en sund frokost i Jobbankens lokaler og afslutningsvist en måling af kondital og fedtprocent (frivilligt). Der er deltagerbegrænsning på 15 personer.

Tidspunkt: Tirsdag d. 20. november kl. 10 - 16  
Tilmelding: Først til mølle, dog senest d. 13. november  
Pris: Gratis

## JULEFROKOST

Jobbanken slår endnu engang dørene op for den traditionsrige julefrokost, hvor vi tilbyder lækker julebuffet, julesange, drikkevarer og godt selskab.

Tidspunkt: Torsdag d. 6. december kl. 17 - 20  
Tilmelding: Først til mølle, dog senest 28. november.  
Pris: 150 kr.

## DEN GAMLE BY

Kom med på en tidsrejse i Den Gamle By og oplev en af de mest unikke seværdigheder i Aarhus. Her kan du møde mennesker, der forestiller at leve i slutningen af 1800-tallet og i 1927. Du kan også gå en tur i din egen eller dine forældres tid i en hel bydel med gader, lejligheder, butikker, baggårde og værksteder fra 1970'erne.

Tidspunkt: Onsdag d. 19. december kl. 9 - 16.30  
Tilmelding: Først til mølle, dog senest d. 12. december  
Pris: 175 kr., som inkluderer transport og frokost inkl. drikkevarer

## SE MERE PÅ WEB

Læs meget mere om vores arrangementer og nyheder på [www.job-banken.nu](http://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:

Idræts- og netværksansvarlig Allan Harbo  
ah@job-banken.nu

Vejledere Kirsten Mark Würtz  
kmw@job-banken.nu

Ane Sloth Nørager  
asn@job-banken.nu

Uddannelses- koordinator og kontraktansvarlig Annette Andsbjerg  
Johansen  
aaj@job-banken.nu

Kontakt os, hvis du har spørgsmål.

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

## TILMELDING:

Netværksværksaktiviteter og undervisning kræver tilmelding, og man er først endelig tilmeldt de beløbsfaste aktiviteter, når man har betalt. Betaling kan foregå kontant eller ved MobilePay:

MobilePay: 47000

## VIGTIGT

JOBANKEN HAR  
FÅET NYT FEMCIFRET  
MOBILEPAY NUMMER.

47000

## REMINDER

HUSK AT FORTÆLLE,  
HVIS DU SKIFTER  
JOB ELLER BARE  
STOPPER I DET,  
DU HAR

# Kalenderoversigt

## August

### VEKOMMEN TILBAGE FRA FERIE

*Hyggeligt samvær i Jobbanken*

Torsdag d. 16. august, kl. 14.30 - 16.30

16

### IVÆRKSÆTTERKURSUS

*Kom i gang med din iværksætterdrøm*

Fra onsdag d. 22. august kl. 12.30 - 16

22

### MARKEDSFØRING OG SOCIALE MEDIER

*Optimer dine kunders oplevelse*

Fra torsdag d. 23. august kl. 13 - 15.30

23

## September

### H.C. ANDERSEN

*En dag i H.C. Andersens fodspor*

Onsdag d. 12. september, kl. 9 - 17

12

### TIRSDAGSKAFFE MED OPLÆG

*Hyggeligt samvær i Jobbanken*

Tirsdag d. 25. september, kl. 14 - 16

25

### MODUL 1

*Bliv klædt på til arbejdsmarkedet*

Fra onsdag d. 26. september, kl. 9 - 12

26

## Oktober

### JYSKE BANK BOXEN

*Tapas efterfulgt af rundvisning*

Tirsdag d. 23. oktober, kl. 13 - 16

23

## November

### SUNDHEDSDAG

*En dag i sundhedens tegn*

Tirsdag d. 20. november, kl. 10 - 16

20

## December

### JULEFROKOST

*Hyggeligt samvær i Jobbanken*

Torsdag d. 6. december, kl. 17 - 20

6

### DEN GAMLE BY

*En eventyrlig rejse tilbage i tiden*

Onsdag d. 19. december, kl. 9 - 16.30

19