

# Sæsonprogram

Aktiviteter i Herning efterår 2019

job-banken.nu  
Herning · Aarhus · København

Vi håber, du har haft en skøn sommer og er klar til igen at udfordre dig selv.

I vores nyhedsbrev kan du læse om de aktiviteter, vi tilbyder i løbet af det næste halve år. Bagerst finder du en kalender med alle aktiviteterne, så du let kan få overblik over, hvad du ønsker at deltage i.

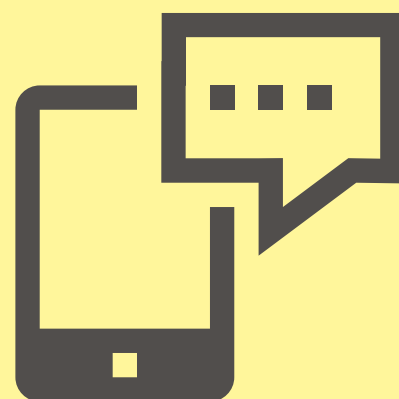
Husk også at tjekke facebook og [www.job-banken.nu](http://www.job-banken.nu), hvor vi lægger nye arrangementer op. Vi glæder os til at se dig.



Glæd dig til oktober, hvor vi besøger Museum Jom i Silkeborg. Kom med på en spændende rundvisning på museet efterfulgt af en hyggelig gåtur i den flotte natur.



Tag med i Den Gamle By i Aarhus i december, hvor der er masser af oplevelser og garanti for julestemning i de hyggelige gader blandt hestevogne, julepynt og lysende lanterner. En stemningsfuld eftermiddag hvor historiens vingesus kan opleves.



## Modtager du vores digitale nyhedsbrev?

Få nyt om vores tilbud og aktiviteter direkte i din mailboks.

**Tilmeld dig via [www.job-banken.nu](http://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.

## HVORDAN BEREGNES MIN PENSION?

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.



## Har du fået nyt job?

Husk at ændre din forskudsopgørelse - både hvis du får nyt job og hvis du stopper i et job.

# 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. 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. 13.30-15.30 (fysisk træning, øvelser, taktiktræning den første time) fra d. 5. august
Sted:	Herning Badmintonklub, Holingknuden 3
Pris:	15 kr. pr. gang på MobilePay
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 kl. 10.00-12.00 og torsdage kl. 14.30-16.00 fra d. 30. juli
Sted:	DGI-huset, Kousgaards Plads 3
Pris:	Gratis
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:	Onsdage kl. 14.00-16.00 fra d. 31. juli
Sted:	Vi mødes i Jobbanken
Pris:	Gratis
Underviser:	Allan Harbo

### 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:	Tirsdage kl. 16.00-17.00 fra d. 1. oktober
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. Ændringer i datoer kan forekomme.

**Kontakt Annette på aaj@job-banken.nu for tilmeldinger og information.**

### HJEMMESIDEKURSUS

På kurset lærer du at opbygge en hjemmeside, hvilke funktioner du skal bruge og hvordan du holder den opdateret. Kurset er relevant for dig, hvis du har et produkt, du vil sælge eller fortælle andre om. Det kan være at du er iværksætter og har eget firma eller planlægger at starte et. Det kan også være at du ønsker et kontorjob og gerne vil kunne tilbyde at opdatere firmaets hjemmeside sammen med andre kontoropgaver. Medbring gerne egen pc.

Tidspunkt:	6 gange - torsdage kl. 12.30-15.00
Datoer:	5. sep., 12. sep., 19. sep., 26. sep., 3. okt. og 10. okt.
Underviser:	Mikkel Nørgaard
Pris:	150 kr.
Tilmelding:	Senest d. 20. august

### 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.

Tidspunkt:	4 gange - onsdage kl. 12.30-16.00
Datoer:	25. sep., 2. okt., 9. okt., 23. okt.
Underviser:	Henrik Kjær
Pris:	150 kr.
Tilmelding:	Senest d. 10. september

### 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 indholds kalender, så du får et godt overblik over, hvad der skal udgives hvornår på de sociale medier. I løbet af kurset bliver der fokuseret på etik og kulturen på de sociale medier. Kurset kræver du har gode it-kundskaber. Medbring gerne egen pc.

Tidspunkt:	4 gange - torsdage kl. 12.30 - 15.00
Datoer:	24. okt., 31. okt., 7. nov., 14. nov.
Underviser:	Mikkel Nørgaard
Pris:	150 kr.
Tilmelding:	Senest d. 8. oktober

### NÅR DU TJENER PENGE ...

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? Må du tage en uddannelse mens du modtager førtidspension?

Som førtidspensionist har man mulighed for både at arbejde og tage en uddannelse, men spørgsmålene kan være mange. Kom til Jobbankens arrangement og hør nærmere om de regler der gælder og hvad du særligt skal være opmærksom på.

Tidspunkt:	Torsdag d. 7. november. kl. 13.00-15.00
Pris:	Gratis
Tilmelding:	Senest d. 31. oktober

## Netværksaktiviteter

### VELKOMMEN TILBAGE FRA FERIE

Vi inviterer til et par uformelle timer, hvor vi præsenterer Jobbankens efterårsprogram og holder fernisering af nye malerier. Vi byder på lækre kaffemuligheder serveret af Café Dyrby's - samt kolde drikke og kage-tapas.

Tidspunkt:	Torsdag d. 22. august kl. 14.30-16.30
Pris:	Gratis
Tilmelding:	Ingen tilmelding og du må tage en pårørende med

### GIBRALTAR-DANMARK (BOYS-NIGHT)

Torsdag d. 5. september kl. 20.45 spiller Danmark EM-kvalifikationskamp mod Gibraltar.

Vi starter dagen ud med en runde fodboldgolf, hvorefter vi tager i Jobbanken og laver lidt god mad sammen og ser at Danmark forhåbentlig slå Gibraltar.

Tidspunkt:	Torsdag d. 5. september kl. 15.00-23.00
Pris:	75 kr.
Tilmelding:	Senest d. 29. august

### UDFLUGT TIL BLÅVAND - TIRPITZ MUSEUM

Tag med Jobbanken på det anmelderroste museum "Tirpitz", som tager os med tilbage i historien omkring 2. Verdenskrig og den danske vestkyst. *(Begrænset antal pladser).*

Tidspunkt:	Onsdag d. 18. september
Pris:	250 kr.
Tilmelding:	Først-til-mølle og senest d. 11. september.

### MADLAVNINGSKURSUS MED JON FRA "DEN STORE BAGEDYST"

Jobbanken holder et madlavningskursus sammen med Jon fra "Den store bagedyst". Mere info kommer midt i august.

### BRUNCH

Kom til traditionel brunch i Jobbanken. Tag gerne en pårørende med.

Tidspunkt:	Lørdag d. 12. oktober kl. 10.00-12.00
Pris:	30 kr.
Tilmelding:	Senest d. 4. oktober

### RUNDVISNING PÅ MUSEUM JORN I SILKEBORG

Kom med på en spændende rundvisning på museet efterfulgt af en hyggelig gåtur i den flotte natur. Der vil blive serveret en lækker frokost. Du skal kunne gå 4-6 km for at kunne deltage på turen.

Tidspunkt:	Onsdag d. 23. oktober kl. 09.00-16.00
Pris:	200 kr. (Drikkevarer er ikke inkluderet i prisen)
Tilmelding:	Senest d. 16. oktober

### JULEAFSLUTNING

Jobbanken slår endnu engang dørene op for den traditionsrige juleafslutning. Vi står klar med en lækker julebuffet, julesange og hyggeligt selskab. *(Begrænset antal pladser).*

Tidspunkt:	Torsdag den 28. november kl. 17.00-20.00
Pris:	150 kr.
Tilmelding:	Først-til-mølle og senest d. 21. november

### DEN GAMLE BY

Kom med på en guidet rundvisning i byen og julehistorien. Der vil være mulighed for at besøge de hyggelige små butikker og få lidt tid på egen hånd.

Tidspunkt:	Onsdag d. 18. december kl. 09.00-16.30
Pris:	200 kr. (Inklusiv transport, guidet rundvisning og frokost inkl. drikkevarer)
Tilmelding:	Først-til-mølle og senest d. 11. december

## Kontakt

### SE MERE PÅ VORES HJEMMESIDE:

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

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

### ÅBNINGSTIDER:

Mandag - torsdag	kl. 09-16
Fredag	kl. 09-15

### KONTAKTOPLYSNINGER:

Idræts- og netværksansvarlig Allan Harbo  
[ah@job-banken.nu](mailto:ah@job-banken.nu)

Uddannelses-koordinator Annette Andsbjerg Johansen  
[aaj@job-banken.nu](mailto:aaj@job-banken.nu)

Vejledere Christine Pedersen  
[cp@job-banken.nu](mailto:cp@job-banken.nu)

Ane Sloth Nørager  
[asn@job-banken.nu](mailto:asn@job-banken.nu)

Kirsten Mark Würtz  
[kmw@job-banken.nu](mailto:kmw@job-banken.nu)

Jobbanken Nygade 4  
7400 Herning  
T: 9722 3064  
[post@job-banken.nu](mailto:post@job-banken.nu)  
[job-banken.nu](http://job-banken.nu)

### TILMELDING:

Netværksaktiviteter og undervisning kræver tilmelding, og man er først endeligt tilmeldt de beløbsfaste aktiviteter, når man har betalt. Betaling kan foregå kontant, ved kontooverførsel eller MobilePay. 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.*

# Sæt kryds

## August

- 22. VELKOMMEN TILBAGE FRA FERIE**  
*Hyggelig start på sæsonen*  
Torsdag d. 22. august kl. 14.30-16-30

## September

- 05. GIBRALTAR-DANMARK**  
*"Boys-Night" EM-kvalifikation*  
Torsdag d. 5. september kl. 15.00-23.00

- 18. UDFLUGT TIL TIRPITZ**  
*Besøg det anmelderroste museum*  
Onsdag d. 18. september

## Oktober

- 12. BRUNCH**  
*Hyggelig formiddag i Jobbanken*  
Lørdag d. 12. oktober kl. 10.00-12.00

- 23. MUSEUM JORN**  
*Spændende tur til Silkeborg*  
Onsdag d. 23. oktober

## November

- 28. JULEAFSLUTNING**  
*Hyggeligt samvær i Jobbanken*  
Torsdag d. 28. november kl. 17.00-20.00

## December

- 18. JULETUR I DEN GAMLE BY I AARHUS**  
*Gå på opdagelse i de historiske huse og se hvornår juletraditionerne opstod*  
Onsdag d. 18. december kl. 13.00-17.00

### UNDERVISNING

I efteråret udbydes undervisning i at lave din egen hjemmeside og iværksætter.

Du kan holde dig orienteret om kurserne på vores hjemmeside eller ved at kigge forbi kontoret.

### IDRÆT OG SUNDHED

Ved at deltage i Jobbankens idrætstilbud får du mulighed for at forbedre din fysiske og sundhedsmæssige tilstand, og samtidig indgå i et socialt fællesskab, hvor omdrejningspunktet er idræt og sundhed.

### NETVÆRKSAKTIVITETER

I efteråret har vi flere forskellige, spændende oplevelser på programmet.

Der er dømt "Boys Night" den 5. september, hvor Danmark spiller EM-kvalifikation mod Gibraltar.

I september besøger vi også det anmelderroste museum "Tirpitz", hvor du udover historier om de gamle bunkere og menneskeskæbner fra 2. Verdenskrig får 20.000 års vestkysthistorie fortalt gennem 12 overraskende, dramatiske, interessante, gribende og uhyggelige fortællinger.

Vi får også besøg af Jon fra Den Store Bagedyt, der kigger forbi Jobbanken i løbet af efteråret med et madlavningskursus.

### 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 arbejdsivrige førtidspensionister, der ønsker job, men vi vil gerne hjælpe endnu flere. Så henvis gerne bekendte, der også ønsker et arbejde.