

# Sæsonprogram

Aktiviteter i Herning forår 2020

job-banken.nu  
Herning · Aarhus · København

Vi ønsker dig et godt nytår og håber du er klar til igen at udfordre dig selv i 2020.

I vores sæsonprogram 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.



Velkommen til Nytårstaffel 2020 torsdag d. 9. januar. Vi håber, at rigtig mange af jer har lyst til at komme forbi og ønske hinanden GODT NYTÅR. Vi vil til årets nytårstaffel også hylde de jobkunder, der i løbet af 2019 har fejret 2- og 5-års jubilæum i deres job. Vi byder på bobler og kransekage, og Allan fortæller mere om sæsonens aktiviteter indenfor idræt, netværksaktiviteter og uddannelse.



Gå ikke glip af vores tur til hyggelige og atmosfærefyldte Tunø i Aarhus Bugten d. 29. april. Vi skal se nærmere på øens natur og kultur. Øen har kun 118 beboere, men har både sin egen avis, skole, købmand, kro og kirke. Vi skal gå øen rundt langs kysten, her er stor variation i landskabet med smukke strande, stejle skrænter skabt under istiden og sjældne fuglearter.

## 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.



## Forskningens Døgn

Hvert år i slutningen af april løber den landsdækkende videnskabsfestival *Forskningens Døgn* af stablen. Her får danskerne en enestående mulighed for at få indsigt i den nyeste forskning, og vi vil i Jobbanken benytte muligheden til at booke et interessant foredrag til afholdelse i uge 17. Nærmere info om indhold, dato og tidspunkt følger. Foto: Søren Kjeldgaard

## Er du i tvivl om, hvordan du retter din forskudsopgørelse, tjekker e-Boks eller andre digitale løsninger?

Kig forbi digitalt værksted den første mandag i måneden kl. 13.00-15.00 i Jobbanken Herning. Her kan du komme og få hjælp til at bruge de mange digitale løsninger, som du har udfordringer med i hverdagen. 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. Mavemusklene og rygmusklene 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 d. 6. januar
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 14.30-16.00 fra d. 7. januar Torsdage kl. 10.00-12.00 og 14.30-16.00 fra d. 9. januar
Sted:	DGI-huset, Kousgaardsgade 3
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. 28. januar
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 på vores 6 ugers golfforløb.

Tidspunkt:	Onsdage kl. 13.00-14.00 fra d. 6. maj
Sted:	Vi mødes i Herning Golf Klub, Golfvej 24
Pris:	100 kr. for 6 uger inkl. lån af udstyr
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. 8. januar
Sted:	Vi mødes i Jobbanken
Pris:	Gratis
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 d. 13. januar
Sted:	Vi mødes i Herning Bowlinghal, Fyrrevej 6
Pris:	100 kr. for 8 uger inkl. leje af sko
Underviser:	Allan Harbo

### BRANCHEDAG - LAGER, LOGISTIK OG KØRSEL

D. 25. februar kl. 9.00-12.00 ser vi nærmere på lager- og logistikbranchen – herunder kørselsopgaver, som mange af vores jobkunder er interesserede i. Vi vil fortælle om Jobbankens erfaringer med at skabe lager- og kørselsjob, og vi præsenterer eventuelle ledige job. Efter et kort oplæg i Jobbankens lokaler kører vi til Scan Global Logistics i HI-Parken, hvor vi får en rundvisning.

Hør mere eller tilmeld dig hos din vejleder.

## 📖 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.**

### KLÆDT PÅ TIL JOB

Ønsker du at styrke din jobsøgning og forberede dig bedst muligt på jobstart? I forløbet arbejder du bl.a. med kompetenceafklaring, jobsøgningsstrategier, jobsamtaletræning, 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.

Datoer:	4 gange - d. 10. marts, 17. marts, 31. marts og 7. april
Tid og sted:	kl. 9.00-12.00 i Jobbanken Herning
Pris:	Gratis
Tilmelding:	Senest d. 21. februar
Underviser:	Ane Sloth Nørager

Kurset udbydes eventuelt igen i maj/juni.

### 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:	4 gange - 4. marts, 11. marts, 18. marts og 25. marts
Tid og sted:	kl. 12.30-16.00 i Jobbanken Herning
Pris:	150 kr.
Tilmelding:	Senest d. 14. februar
Underviser:	Henrik Kjær

### FLERE KURSER

Hvis du har egen virksomhed eller arbejder i et mindre firma, hvor du har med web og markedsføring at gøre, kan du måske have glæde af Jobbankens kursus i at opbygge og vedligeholde en hjemmeside eller vores kursus om markedsføring på de sociale medier. Vi udbyder løbende kurser, når der er nok til et hold, så kontakt gerne din vejleder for en snak om, hvorvidt det er relevant for dig.

### PENGEUGEN

I anledning af *Pengeugen* i uge 11 planlægger Jobbanken et spændende arrangement i økonomiens tegn. Hold øje med afdelingens Facebook-gruppe eller Jobbankens hjemmeside, hvor nærmere info om indhold, dato og tidspunkt kommer snarest.



## Netværksaktiviteter

### NYTÅRSTAFFEL 2020

Vi byder det nye år velkommen og starter året med et nytårstaffel. Nytårstaffel 2020 starter i Jobbanken med en hyldest til de jobkunder, der i løbet af 2019 har fejret 2- og 5-års jubilæum i deres job. Vi byder på bobler, kransekage, kaffe og frisk frugt.

Tidspunkt:	D. 9. januar kl. 15.00-17.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis. Ingen tilmelding

### FERNISERING

Kom til en hyggelig torsdagskaffe i Jobbanken med fernisering af de nye malerier, som vi har fået op i vores lokaler. Der vil blive serveret lidt lækkert til ganen, kaffe, te og vand.

Tidspunkt:	D. 27. februar kl. 14.30-16.30
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis. Ingen tilmelding og tag gerne en pårørende med

### STAUNING

Kom med på en spændende tur, hvor vi først besøger Stauning Whisky og får en guidet rundvisning efterfulgt af en frokost. Efter frokost besøger vi Stauning flymuseum, hvor vi ligeledes får en guidet rundvisning.

Tidspunkt:	D. 19. marts kl. 9.00-16.30
Sted:	Vi mødes ved Jobbanken
Pris:	200 kr. ekskl. drikkevarer. Tilmelding senest d. 12. marts

### TUNØ RUNDT

Gå ikke glip af en oplevelsesrig tur til Tunø, den lille hyggelige og atmosfærefyldte ø i Aarhus Bugten. Vi skal vandre øen rundt (ca. 8 km) og se nærmere på øens natur og kultur. (Begrænset antal pladser.)

Tidspunkt:	D. 29. april kl. 6.00-18.15
Sted:	Vi mødes ved Jobbanken
Pris:	200 kr. inkl. frokost. Tilmelding senest d. 22. april

### STUDIETUR TIL KØBENHAVN

Tag med på Jobbankens studietur til København. Vi skal på rundvisning på Christiansborg, hvorefter der vil være mulighed for at stille spørgsmål til politikere. Efterfølgende tager vi på kanalrundfart eller rundvisning på Christiania, inden vi slutter af i Tivoli. (Begrænset antal pladser.)

Tidspunkt:	D. 7. maj kl. 7.00-23.30
Sted:	Vi mødes ved Jobbanken
Pris:	400 kr. Tilmelding senest d. 6. marts

### EM I FODBOLD 2020

I juni/juli 2020 afholdes EM i fodbold med København blandt værtsbyerne. Danmark skal i gruppespillet møde Belgien, Finland og Rusland, så vi får kamp til stregen. Jobbanken går i EM-stemning og laver et hyggeligt arrangement med lidt aktiviteter og fodbold på skærmen. Arrangementets pris er inkl. aftensmad og drikkevarer.

Tidspunkt:	D. 13. juni fra kl. 14.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	100 kr. Tilmelding senest d. 6. juni

### SOMMERAFSLUTNING

Når sommeren er ved at være over os, inviterer Jobbanken endnu engang til sommerafslutning, inden vi spredes i løbet af sommeren. (Begrænset antal pladser.)

Tidspunkt:	D. 18. juni kl. 17.00-20.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	150 kr. Tilmelding senest d. 17. juni

## Tilmelding og kontakt

### TILMELDING:

Netværksværksaktiviteter 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 - husk at skrive dit navn og pågældende arrangement. 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](http://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

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

Vejledere Christine Pedersen  
cp@job-banken.nu

Ane Sloth Nørager  
asn@job-banken.nu

Kirsten Mark Würtz  
kmw@job-banken.nu

Jobbanken Nygade 4  
7400 Herning  
T: 9722 3064  
post@job-banken.nu  
job-banken.nu

### ÅBNINGSTIDER:

Mandag - torsdag kl. 9.00-16.00  
Fredag kl. 9.00-15.00

# Sæt kryds

## Januar

- 09. NYTÅRSTAFFEL**  
*Vi ønsker hinanden godt nytår og hylder Jobbankens 2- og 5-års jubilæarer*  
D. 9. januar kl. 15.00-17.00

## Februar

- 27. FERNISERING**  
*Hyggelig torsdagskaffe med fernisering*  
D. 27. februar kl. 14.30-16.30

## Marts

- 19. STAUNING**  
*Spændende tur til bl.a. Stauning Whisky*  
D. 19. marts kl. 9.00-16.30

## April

- 04. BRUNCH**  
*Kom til traditionel brunch i Jobbanken*  
D. 4. april kl. 10.00-12.00

- 29. TUNØ RUNDT**  
*Oplevelsesrig tur til naturskønne Tunø*  
D. 29. april kl. 6.00-18.15

## Maj

- 07. STUDIETUR TIL KØBENHAVN**  
*Bl.a. rundvisning på Christiansborg*  
D. 7. maj

## Juni

- 13. EM I FODBOLD 2020**  
*Jobbanken går i EM-stemning*  
Nærmere info følger

- 18. SOMMERAFSLUTNING**  
*Jobbankens traditionelle sommerafslutning*  
D. 18. juni kl. 17.00-20.00



### Bliv "Klædt på til job" med kursus

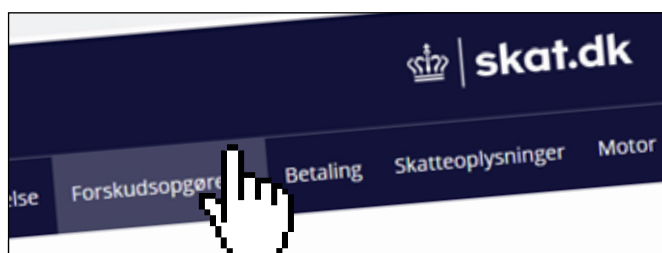
På kurset *Klædt på til job* får du konkrete redskaber og ny viden, der styrker din jobsøgning og forbereder dig bedst muligt på jobstart. Samtidig opnår du større indsigt i dine egne kompetencer og dine kommunikative vaner.



### Modtager du Jobbankens 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.



### Har du fået nyt job?

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