



Nyhedsbrev efterår 2017

Vi håber du har haft en god sommer, der har givet dig fornyet energi. I vores nyhedsbrev får du en beskrivelse af de aktiviteter, vi tilbyder i løbet af det næste halve år. Bagefter 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. Vi glæder os til at se dig.



UNDERVISNING

Der er planlagt flere kurser i efteråret, så kig i kalenderen og se, om der er noget for dig. Vi fortsætter med IT-events, som Mathias igen står for, og i august hjælper Jobbanken to-sprogede i gang med sprogundervisning i samarbejde med LærDansk i Herning. Den 10. og 12. august er der gratis sprogtest i Jobbanken, hvorefter undervisning foregår på LærDansk-centret. Skal du i gang med en uddannelse (VUC eller videregående uddannelse) er der mulighed for at deltage i et studieforberegende kursus. Kontakt Annette Johansen (aaj@job-banken.nu /M: 4060 1416) for information og tilmelding.

IDRÆT OG SUNDHED

Igen i efteråret vil der på idrætsfronten være rig mulighed for at få rørt sig. Jobbanken tilbyder i efteråret badminton, fitness i DGI-huset, vandreture og yoga. Yogaholdet starter op den 15. august 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) for tilmelding og mere information.



NETVÆRKSAKTIVITETER

Vi har samlet et efterårsprogram spækket med netværksaktiviteter. Den 25. august kan du komme med til den jyske vestkyst, hvor vi skal på retromuseum og bagefter se sandskulpturer. Der er også et par Aarhusture på programmet til henholdsvis ARoS og Den Gamle By. Til december får du muligheden for at opleve den gode gamle jul på Hjerl Hede, og så er der selvfølgelig vores årlige traditionsrige julefrokost. Læs om alle netværksaktiviteterne inde i nyhedsbrevet. Kontakt Allan Harbo (ah@job-banken.nu) for tilmelding og mere information.

JOB OG VEJLEDNING

Jobbanken prøver at nå ud til så mange førtidspensionister som muligt, og det kan mærkes. Vi får flere og flere nye ansigter ind ad døren, som alle er interesseret i, hvad vi har gang i. Det er vi enormt glade for, og vi gør vores bedste for at tilfredsstille jeres jobønsker samt skabe nye jobåbninger på arbejdsmarkedet. Kender du andre førtidspensionister, der kunne have glæde af Jobbankens tilbud og/eller hjælp til at komme ind på arbejdsmarkedet igen, så hører vi meget gerne fra vedkommende. Kontakt Kirsten Mark Würtz (kmw@job-banken.nu) eller Christine Pedersen (cp@job-banken.nu) for mere information.



Aktiviteter i Jobbanken

Idræt og sundhed

BADMINTON

Badminton kræver 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.

Hvor: Herning Badmintonklub, Holingknuden 3
Hvornår: Mandage kl. 14.30 - 15.30

FITNESS I DGI-HUSET

Vi tilbyder varierende træning med fokus på kredsløb, muskelstyrke og udholdenhed. Der er også mulighed for at få et individuelt træningsprogram. Fitness forbedre din generelle fysik, og er et godt supplement til andet idræt.

Hvor: DGI-huset, Kousgaards Pl. 3
Hvornår: Tirsdage og torsdage kl. 14.30 - 16, samt tirsdage kl. 10.00 - 12.00

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.

Hvor: Jobbanken
Hvornår: Onsdage kl. 14 - 16

YOGA OG AFSPÆNDING

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

Pris: 100 kr. for 10 uger.
Hvor: Jobbanken
Hvornår: Afventer dato

RYGESTOPKURSUS

Få professionel hjælp til at skodde cigaretterne og få en sundere hverdag. Kurset løber over fem uger, hvor du vil blive forsynet med værktøjer, der kan lette overgangen fra ryger til eksryger.

Pris: Gratis
Hvor: Jobbanken
Hvornår: Torsdage klokken 13 - 15 fra d. 7. september
Bemærk: Torsdag d.14 september foregår kurset fra 14 - 16

Undervisning og kurser

CMS - HJEMMESIDEKURSUS

Lær at lave og vedligeholde din egen hjemmeside. Har du en hobby, du vil dele med andre? En lille virksomhed, du vil markedsføre? Eller er drømmejobbet at opdatere hjemmesider i en virksomhed? I alle tilfælde vil du på dette kursus få gode redskaber og praktisk erfaring med, hvordan du griber det an. Du skal have grundlæggende IT-færdigheder.

Underviser: Mikkel Nørgaard
Tilmelding: Senest d. 7. august
Hvor: Jobbanken
Hvornår: Torsdage kl. 12.30 - 15 fra d. 17. august
Pris: 150 kr.

MARKEDSFØRING AF MIKROVIRKSOMHEDER

Du er langt i planlægning af at starte en lille virksomhed eller du har allerede en sådan. På kurset får du nyttige værktøjer til markedsføringen og lærer, hvordan du optimerer dine kunders oplevelse af dit koncept. Du skal have egen virksomhed eller have deltaget i et iværksætterkursus.

Underviser: Mikkel Nørgaard
Tilmelding: Senest d. 18. september
Hvor: Jobbanken
Hvornår: Torsdage kl. 12.30 - 15 fra d. 5. oktober
Pris: 150 kr.

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.

Underviser: Henrik Kjær
Tilmelding: Senest d. 7. august
Hvor: Jobbanken
Hvornår: Onsdage kl. 12.30 - 16 fra d. 23. august
Pris: 150 kr.

MODUL 2

Bliv mere attraktiv for en arbejdsgiver. Lær mere om kommunikation - mellem hinanden, privat og på jobbet. Om hvad der sker i samfundet, og hvordan det har betydning for vores liv. Og om jobsøgning og hvilke virksomhedstyper vi har her i området, som kan være interessante for dig. Du skal have bestået Modul 1 eller have tilsvarende kompetencer.

Underviser: Mariann Hansen og Ebbe Rasmussen
Tilmelding: Senest d. 18. september
Hvor: Jobbanken
Hvornår: Onsdage kl. 9.30 - 13 fra d. 13. september
Pris: 300 kr.

MODUL 1

Planlægges i efteråret. Kontakt Annette for nærmere information, hvis du er interesseret.

IT-EVENT

Der planlægges et forløb med IT-undervisning, som forventes at starte i september. Undervisningen tager udgangspunkt i deltagernes digitale problemstillinger og kan bl.a. omhandle emner som office-pakken, sikkerhed på internettet, kommunikation med det offentlige m.m. Kontakt Mathias eller Annette for nærmere information, hvis du er interesseret.

Netværksaktiviteter

RETROMUSEUM OG SANDSKULPTUR

Tag med til den jyske vestkyst, hvor vi først tager på VW & Retro Museum i Ulfborg med udstillinger af retroting fra starten af 50'erne og frem til sidst i 70'erne. Efter besøget drager vi sydpå mod Søndervig for at se en imponerende udstilling indenfor sandkunstens verden. Der er virkelig noget at se frem til, da årets tema er "livet under havoverfladen".

Tilmelding: Først til mølle, senest d. 25. august
Hvornår: Søndag d. 3. september kl. 10 - 16
Pris: 125 kr., som inkluderer transport og frokost.

AROS OG MARSELISBORG SKOV

Tag med på en udflugt hvor kontrasten mellem kultur og natur udforskes. Vi tager på AROS, som med sine 10 etager med kulturelle oplevelser er ét af Nordeuropas største kunstmuseer. Efter rundvisningen går turen videre til Marselisborgskovene, hvor vi vil nyde naturens idyl.

Tilmelding: Først til mølle, senest d. 13. september
Hvornår: Onsdag d. 20. september kl. 9 - 15
Pris: 125 kr., som inkluderer transport, entré og frokost.

BRUNCH

Drop in til traditionel brunch i Jobbanken. Arrangementet er gratis, og du er velkommen til at tage en pårørende med.

Tilmelding: Senest d. 2. oktober
Hvornår: Lørdag d. 7. oktober kl. 9 - 12
Pris: 25 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.

Tilmelding: Først til mølle, senest d. 18. oktober
Hvornår: Onsdag d. 25. oktober kl. 9 - 15
Pris: 150 kr., som inkluderer transport og frokost.

VIRKSOMHEDSBESØG PÅ WITT

Tag med på virksomhedsbesøg på Witt, der udover at udvikle og forhandle hårde hvidevarer også står bag rengøringsrobotterne fra iRobot, de populære Witt Slow Juicers og mange andre ting. Der er deltagerbegrænsning på 40 personer, så tilmeld dig hurtigst muligt.

Tilmelding: Først til mølle, senest d. 23. oktober
Hvornår: Mandag d. 30. oktober kl. 15 - 17
Pris: Gratis

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.

Tilmelding: Først til mølle, senest d. 31. oktober
Hvornår: Tirsdag d. 7. november kl. 9 - 16
Pris: Gratis

JULEFROKOST

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

Tilmelding: Senest 1. december.
Hvornår: Torsdag d. 7. december kl. 17 - 20
Pris: 125 kr.

HJERTERNES JULEFEST

Vi kører til Hjerl Hede og oplever den gode gamle jul, når museet åbner dørene til huse, værksteder og butikker. På turen kan man opleve gammeldags slagting af gris og lam, prøve damptoget, som kører ud til Flyndersø, eller købe friskbagte julekager fra bageren. Dagen starter med en 4 km gåtur i smukke omgivelser omkring Stubbegård Sø.

Tilmelding: Først til mølle, senest d. 13. december
Hvornår: Lørdag d. 16. december kl. 9 - 15
Pris: 150 kr., som inkluderer transport, entré og frokost.

SE MERE PÅ WEB

Læs meget mere om vores arrangementer og nyheder på 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
-----------	--

	Christine Pedersen cp@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:

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

Reg. nr. 2210
Konto. nr. 7556738801
MobilePay: 9165 7519

FÅ ET GAVEKORT TIL BIOGRAFEN

KOMMER DU MED EN NY KUNDE TIL JOBBANKEN, FÅR DU SOM EKSISTERENDE KUNDE 2 BIOGRAFIBILLETTER MED GUF SOM TAK.

Det er et krav, at den nye førtidspensionist har et ønske om at arbejde, hvilket vi vurderer til første vejlednings-samtale.

REMINDER

HUSK AT FORSKUDSREGISTRERE VED ÆNDRET INDKOMST

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.

Kalenderoversigt

August

CMS - HJEMMESIDEKURSUS

Lær at oprette og vedligeholde hjemmesider

Torsdag d. 17. august, kl. 12.30 - 15



IVÆRKSÆTTERKURSUS

Kom i gang med din iværksætterdrøm

Onsdag d. 23. august kl. 12.30 - 16



September

RETROMUSEUM OG SANDSKULPTUR

En dag rig på oplevelser

Søndag d. 3. september, kl. 10 - 16



MODUL 2

Uddyb din viden fra Modul 1

Onsdag d. 13. september, kl. 9.30 - 13



AROS OG MARSELISBORG SKOV

Kontrasten mellem natur og kultur

Onsdag d. 20. september, kl. 9 - 15



Oktober

MARKEDSFØRING AF MIKROVIRKSOMHEDER

Markedsfør din mikrovirksomhed

Torsdag d. 5. oktober, kl. 12.30 - 15



BRUNCH

Hyggeligt arrangement i Jobbanken

Lørdag d. 7. oktober, kl. 9 - 12



DEN GAMLE BY

Tidsrejse i unik seværdighed

Onsdag d. 25. oktober, kl. 9 - 15



Virksomhedsbesøg på Witt

Et designmekka ude på heden

Mandag d. 30. oktober, kl. 15 - 17



November

SUNDHEDSDAG

En dag i sundhedens tegn

Tirsdag d. 7. november, kl. 9 - 16



December

JULEFROKOST

Hyggeligt samvær i Jobbanken

Torsdag d. 7. december, kl. 17 - 20



HJERTERNES JULEFEST

Jul på Hjerl Hede

Lørdag d. 16. december, kl. 9 - 15

