

Sæsonprogram

Aktiviteter for medlemmer i Jobbanken Herning | 2. halvår 2020

job-banken.nu
Herning · Aarhus · København

I vores sæsonprogram for 2. halvår 2020 kan du læse om de idræts-, uddannelses-, og netværksaktiviteter, vi tilbyder i løbet af det næste halve år. Bagerst i programmet finder du en kalender med alle netværksaktiviteterne, så du let kan få overblik over, hvad du ønsker at deltage i.

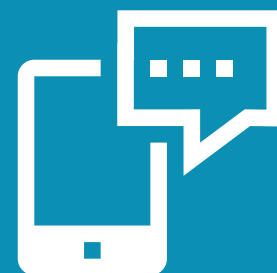
Mange af vores arrangementer i foråret blev udskudt pga. corona-epidemien. Vi håber at kunne gennemføre efterårets aktiviteter men følger naturligvis fortsat myndighedernes anbefalinger, så ændringer og aflysninger kan forekomme. Vi vil orientere løbende herom på Facebook og på www.job-banken.nu. Vi glæder os til at se dig i den nye sæson!



Oplev naturskønne Anholt til september, når Jobbanken tager på en 3-dagstur til øen, hvor vi vil gå øen rundt langs kysten. Turen er 25 km og vi træner derfor op til turen på Jobbankens vandrehold i hele august måned.



Gå på opdagelse på VW & Retro Museum i Ulfborg med udstillinger af retro-ting fra starten af 50'erne og frem til sidst i 70'erne, når Jobbanken tager på tur til den jyske vestkyst i efteråret.



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.



Har du fået nyt job i 2020?

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. Mavemusklene 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 d. 3. 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 fra kl. 10.00 og fra kl. 14.30 fra d. 4. august Torsdage fra kl. 10.00 og fra kl. 14.30 fra d. 6. august
Sted:	DGI-huset, Kousgaards Plads 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. 18. 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. 10.00-12.00 fra d. 5. august
Sted:	Vi mødes i Herning Golf Klub, Golfvej 24
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:	Mandage kl. 10.00-12.00 fra d. 3. august Onsdage kl. 14.00-16.00 fra d. 5. august
Sted:	Afgang fra 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. 14. august
Sted:	Vi mødes i Herning Bowlinghal, Fyrrevej 6
Pris:	100 kr. for 8 uger inkl. leje af sko (første hold er udsolgt)
Underviser:	Allan Harbo

📖 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 Andsbjerg Johansen 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.

Tidspunkt:	Kurser afholdes i løbet af efteråret
Sted:	Jobbankens lokaler 4 gange à 3 timer eller online 6-8 gange à 1½ time (kræver du har en computer med kamera og mikrofon for at deltage)
Pris:	Gratis. Tilmelding via din vejleder
Underviser:	Tina Blicher Buch

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:	5. august, 12. august, 26. august og 2. september
Tid og sted:	onsdage kl. 12.30-16.00 i Jobbanken
Pris:	150 kr.
Tilmelding:	Ingen ledige pladser. Der kan planlægges et nyt hold i efteråret, kontakt os for info herom
Underviser:	Henrik Kjær

IVÆRKSÆTTERNETVÆRK

Gruppen, som udspringer af Jobbankens iværksætterkursus og førtidspensionister med egne iværksætter-projekter, 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, kan du kontakte Christine for nærmere oplysninger.

NÅR DU TJENER PENGE ...

OPLÆG D. 29. OKTOBER KL. 13.00-15.00

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.

Tilmelding: Senest d. 22. oktober til aaj@job-banken.nu

⚙️ Netværksaktiviteter

VELKOMMEN TILBAGE FRA FERIE

Vi håber, at rigtig mange af jer har lyst til at være med et par hyggeligt timer med god mad og drikke i Jobbankens lokaler. (Begrænset antal pladser, så tilmelding efter først-til-mølle).

Tidspunkt:	D. 20. august kl. 17.00-20.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	150 kr. Tilmelding senest d. 10. august

Netværksaktiviteter (fortsat)

3-DAGES TUR TIL NATURSKØNNE ANHOLT

Tag med på en 3-dages tur og få en uforglemmelig ø-oplevelse, når vi besøger Anholt og går øen rundt langs kysten. Bemærk at deltagelse på turen kræver, at du er i stand til at kunne gå 25 km på en dag, og at der er obligatorisk deltagelse på Jobbankens vandrehold i hele august måned.

Tidspunkt:	D. 1.-3. september
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	600 kr. Tilmelding senest d. 7. august

FISKETUR TIL FILSKOV "PUT & TAKE"

Kom med på en hyggelig fisketur til Filskov "Put & Take". Her vil vi se, om vi kan være heldige at fange aftensmaden. Det vil være muligt at låne en fiskestang og udstyr, hvis man ikke selv har. (Pris er inkl. leje af fiskestang).

Tidspunkt:	D. 9. september kl. 9.00 -16.00
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	100 kr. Tilmelding senest d. 2. september

RETROMUSEUM OG GÅTUR LANGS VESTERHAVET

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 tager vi til Søndervig og går en tur langs Vesterhavet (Pris er inkl. transport og frokost).

Tidspunkt:	D. 24. september kl. 9.30-16.00
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	150 kr. Tilmelding senest d. 17. september

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 undervejs blive serveret en lækker frokost (drikkevarer er ikke inkluderet i prisen). Du skal kunne gå 4-6 km for at kunne deltage på turen.

Tidspunkt:	D. 21. oktober kl. 9.00-16.00
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	200 kr. Tilmelding senest d. 14. oktober

JULEAFSLUTNING I JOBBANKEN

Jobbanken slår endnu engang dørene op for vores traditionsrige juleafslutning. Vi står klar med en lækker julebuffet.

Tidspunkt:	D. 26. november kl. 17.00-20.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	150 kr. Tilmelding senest d. 19. november

DEN GAMLE BY I AARHUS

Kom med på en tur til Den Gamle By, hvor vi får en guidet rundvisning i julehistorie. Derudover vil der være mulighed for at besøge de hyggelige små butikker og få lidt tid på egen hånd. (Pris er inkl. transport, guidet rundvisning og frokost inkl. drikkevarer).

Tidspunkt:	D. 9. december kl. 9.00-16.30
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	225 kr. Tilmelding senest d. 1. december

JULEHYGGE I JOBBANKEN

Vi holder et drop-in arrangement i tidsrummet fra kl. 14.00 til 16.00, hvor vi vil servere æbleskiver og gløgg. Du vil her have mulighed for at se din vejleder en sidste gang i dette år.

Tidspunkt:	D. 18. december i kl. 14.00-16.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis. Tilmelding ikke nødvendig

Tilmelding og kontakt

TILMELDING:

Netværksværksaktiviteter og undervisning kræver tilmelding, og man er først endeligt tilmeldt de beløbfastsatte 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.

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 Tina Blicher Buch
tbb@job-banken.nu

Christine Pedersen
cp@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

August

- 20. VELKOMMEN TILBAGE FRA FERIE**
Hyggeligt samvær med mad og drikke
D. 20. august kl. 17.00-20.00

September

- 01. 3-DAGES TUR TIL ANHOLT**
Naturskøn tur til Anholt
D. 1.-3. september
- 09. FISKETUR TIL FILSKOV**
Hyggelig fisketur til Filskov Put & Take
D. 9. september kl. 9.00-16.00
- 24. RETROMUSEUM OG GÅTUR LANGS VESTERHAVET**
VW & Retro Museum og tur til Søndervig
D. 24. september kl. 9.30-16.00

Oktober

- 21. RUNDVISNING PÅ MUSEUM JORN**
Heldagstur til Silkeborg
D. 21. oktober kl. 9.00-16.00
- 29. NÅR DU TJENER PENGE**
Hvad skal du være opmærksom på?
D. 29. oktober kl. 13.00-15.00

November

- 10. BRANCHEDAG**
Er lager- og logistikbranchen noget for dig?
D. 10. november kl. 9.00-12.00
- 26. JULEAFSLUTNING**
Den traditionsrige juleafslutning
D. 26. november kl. 17.00-20.00

December

- 09. TUR TIL DEN GAMLE BY**
Hyggelig juletur
D. 9. december kl. 9.00-16.30
- 18. JULEHYGGE**
Julehygge, æbleskiver og gløgg
D. 18. december kl. 14.00-16.00

Kender du andre førtidspensionister med følsomt sind i dit netværk?

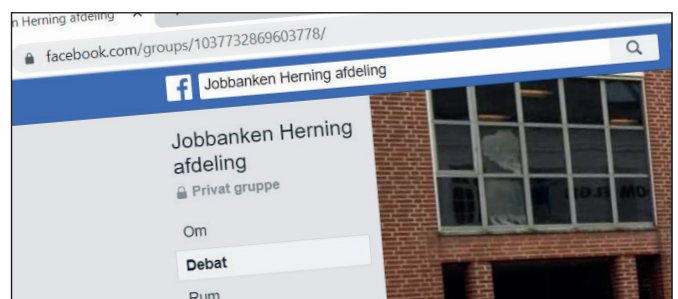


Vi ønsker, at flest mulige får gavn af vores tilbud. Så du må meget gerne henvise til Jobbanken, hvis du har kendskab til andre førtidspensionister, der ønsker at arbejde.



BRANCHEDAG - LAGER, LOGISTIK OG KØRSEL
D. 10. november kl. 9.00-12.00 ser vi nærmere på lager- og logistikbranchen – herunder kørselsopgaver, som mange af vore 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.



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!