

Sæsonprogram

Aktiviteter for medlemmer i Jobbanken Herning | 1. halvår 2021

job-banken.nu
Herning · Aarhus · København

I vores sæsonprogram for 1. halvår 2021 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.

Vi håber corona fylder lidt mindre i 2021 end i 2020, og at vores aktiviteter kan forløbe planmæssigt, men vi 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!



Tag med når Jobbanken besøger Moesgaard Museum, hvor vi vil se nærmere på kunsten og sætte fokus på deres særudstilling "Neandertaler - i mammutjægernes land."



Oplev Fængslet i Horsens, som lukkede som statsfængsel i 2006 efter mere end 150 års funktion som "fangehul". En guide fortæller os om Fængslets historie, anekdoter om fangerne, og hvad Fængslets funktion er i dag.



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?

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 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. 11. januar
Sted:	Herning Badmintonklub, Holingknuden 3
Pris:	15 kr. pr. gang på MobilePay
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. 4. januar Fredage kl. 10.00-12.00 fra d. 8. januar
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	Gratis
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. 5. januar Torsdage fra kl. 10.00 og fra kl. 14.30 fra d. 7. januar
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. 19. januar
Sted:	Jobbanken
Pris:	100 kr. for 10 uger
Underviser:	Simon Vittus Jasper Hansen

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:	Onsdage kl. 14.30-15.30 fra d. 13. januar (januar-april)
Sted:	Vi mødes i Herning Bowlinghal, Fyrrevej 6
Pris:	100 kr. for 8 uger inkl. leje af sko
Underviser:	Allan Harbo

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. 7. april (april-juni)
Sted:	Vi mødes i Herning Golf Klub, Golfvej 24
Pris:	Mere info kommer senere
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? Under 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 foråret
Sted:	Jobbankens lokaler 4 gange à 3 timer eller online 6-8 gange à 1 ½ time (kræver du har en computer med kamera og mikrofon for at deltage)
Pris:	Gratis. Tilmelding via din vejleder
Underviser:	Tina Blicher Buch

MARKEDSFØRING OG SOCIALE MEDIER

For dig, der har egen virksomhed, som skal markedsføres, eller for dig, som skal arbejde med hjemmesider og markedsføring på dit job. 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 du har gode it-kundskaber.

Tidspunkt:	Ikke fastlagt endnu. Kontakt din vejleder
Sted:	Jobbankens lokaler. Én gang om ugen i 4 uger.
Pris:	150 kr.
Underviser:	Mikkel Nørgaard

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:	Ikke fastlagt endnu. Kontakt din vejleder
Sted:	Jobbankens lokaler. Én gang om ugen i 4 uger.
Pris:	150 kr.
Tilmelding:	Ingen ledige pladser. Der kan planlægges et nyt hold i efteråret, kontakt os for info herom
Underviser:	Henrik Kjær

⚙️ Netværksaktiviteter

DEEP FOREST ART LAND, SKOVNOGEN, SKARRILD

På denne tur får I en guidet tur igennem hele skoven, hvor I vil opleve spændende kunstværker og den smukke, særegne natur. I vil høre om kunstnerne og historierne bag deres værker. I prisen er inkluderet transport, guidet rundvisning i 3 timer samt kaffe og kage.

Tidspunkt:	D. 27. januar kl. 9.00-14.00
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	150 kr. Tilmelding senest d. 20. januar



Netværksaktiviteter (fortsat)

MOESGAARD MUSEUM

Besøg på Moesgaard Museum hvor vi vil se nærmere på kunsten og sætte fokus på deres særudstilling "Neandertaler - i mammutjægerens land."

Dagen byder også på en hyggelig gåtur i Marselisborg Dyrehave. I prisen er inkluderet transport, entré og frokost (drikkevarer for egen regning).

Tidspunkt:	D. 27. februar kl. 9.00-16.00
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	175 kr. Tilmelding senest d. 19. februar

FREGATTEN JYLLAND

Kom med på en spændende rundvisning på Fregatten Jylland med en kyndig guide, som vil give dig en royal fortælling ombord. I prisen er inkluderet transport, guidet rundvisning og frokost (drikkevarer for egen regning).

Tidspunkt:	D. 25. marts kl. 9.00-17.00
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	200 kr. Tilmelding senest d. 17. marts

FÆNGSLET I HORSSENS

Turen går til Fængslet i Horsens, som lukkede som statsfængsel i 2006 efter mere end 150 års funktion som "fangehul". En guide fortæller os om Fængslets historie, anekdoter om fangerne, og hvad Fængslets funktion er i dag.

I prisen er inkluderet transport, guidet rundvisning, frokost (drikkevarer for egen regning).

Tidspunkt:	D. 21. april kl. 10.00-16.30
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	225 kr. Tilmelding senest d. 14. april

BRIDGEWALKING LILLEBÆLT

Udfordr dig selv med denne fantastiske tur! Bridgewalking er en unik oplevelse 60 meter oppe i brokonstruktionen af Den Gamle Lillebæltsbro. Der er nogle sikkerhedsmæssige krav ifm. deltagelse, på turen ift. fysik og højdeskræk. Kontakt Allan Harbo, inden du tilmelder dig, og hør om det er noget for dig.

I prisen er inkluderet transport, guide over broen og frokost (drikkevarer for egen regning).

Tidspunkt:	D. 21. maj kl. 9.00-16.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	300 kr. Tilmelding - kontakt Allan Harbo på 9722 3064

EM I FODBOLD 2021

I juni/juli 2021 afholdes EM i fodbold i 12 forskellige storbyer og en af dem er København (Parken).

Jobbanken går i EM-stemning og laver et hyggeligt arrangement med lidt aktiviteter, inden vi ser kampen mod Belgien sammen.

Tidspunkt:	Juni
Pris:	Mere info kommer senere
Tilmelding:	Mere info kommer senere

SOMMERAFSLUTNING I JOBBANKEN

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. 24. juni kl. 17.00-20.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	Pris og tilmeldingsfrist følger

OBS: Der tages forbehold for ændringer af idræts-, uddannelses- og netværksaktiviteter grundet situationen med corona. Følg med i din afdelings lukkede gruppe på Facebook.

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.

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

Januar

- 27. DEEP FOREST ART LAND**
Oplev spændende kunstværker og den smukke, særegne natur
D. 27. januar kl. 9.00-14.00

Februar

- 27. MOESGAARD MUSEUM**
Besøg på Moesgaard Museum
D. 27. februar kl. 9.00-16.00

Marts

- 25. FREGATTEN JYLLAND**
Guidet rundvisning på Fregatten Jylland
D. 25. marts kl. 9.00-17.00

April

- 21. FÆNGSLET I HORSENS**
Hør om Fængslets historie, anekdoter om fangerne og Fængslets funktion i dag
D. 21. april kl. 10.00-16.30

Maj

- 21. BRIDGEWALKING LILLEBÆLT**
Få en unik oplevelse 60 meter oppe i Den Gamle Lillebæltsbro
D. 21. maj kl. 9.00-16.00

Juni

EM I FODBOLD 2021

Vi ser kampen mod Belgien sammen
Mere info følger

- 24. SOMMERAFSLUTNING**
Vores traditionelle sommerafslutning
D. 24. juni kl. 17.00-20.00

Kender du andre førtidspensionister med følsomt sind i dit netværk?



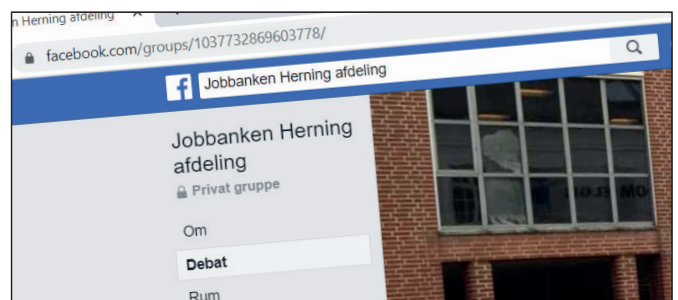
Vi ønsker, at flest mulige får gavn af vores tilbud. Så du må meget gerne henvise til Jobbanken, hvis du har kendskab til andre førtidspensionister, der ønsker at arbejde.



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.

Kontakt din vejleder og hør mere.



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!