

# Sæsonprogram

Aktiviteter for medlemmer i Jobbanken Herning | 1. halvår 2022

job-banken.nu  
Herning · Aarhus · København

I vores sæsonprogram for 1. halvår 2022 kan du læse om de idræts-, uddannelses- og netværksaktiviteter, vi tilbyder i løbet af det næste halve år. Bagest i programmet finder du en kalender med alle netværksaktiviteterne, så du let kan få overblik over, hvad du ønsker at deltage i.

Husk coronapas til alle aktiviteter i Jobbanken. Der tages forbehold for ændringer af idræts-, uddannelses- og netværksaktiviteter grundet situationen med corona. Følg med i din afdelings lukkede gruppe på Facebook.



Tag med Jobbanken på en guidet tur på Hvidsten Kro, hvor vi får historien om kroen, området og kroens ejere, familien Fiils, tunge skæbne under krigen. Ugen inden turen ser vi sammen "Hvidstengruppen 2".



Tur til Strandingsmuseet St. George, hvor vi skal på en spændende guidet rundvisning og får fortællingen om dramatiske strandinger ved den jyske vestkyst og befolkningens møde med søfolk fra hele verden.

## MitID

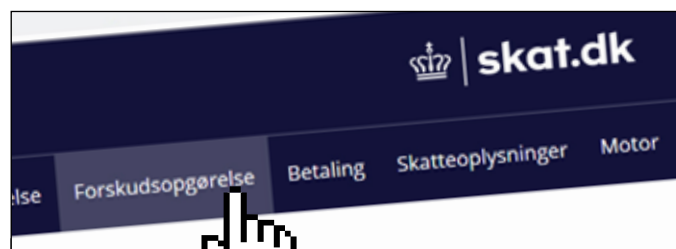
### Infomøde om MitID i Jobbanken 7. april kl. 13.00-15.00

Alle med NemID skal i løbet af 2022 have MitID, der er Danmarks nye digitale ID. Du kan bruge MitID til det, som du plejer at bruge NemID til - i en overgangsperiode kan du skulle anvende dem begge.

I Jobbanken vil vi gerne hjælpe dig, hvis det giver udfordringer at skifte.

Vi afholder infomøde i Jobbanken 7. april kl. 13.00-15.00, hvor du kan få viden og stille spørgsmål. Efterfølgende afholder vi løbende workshops, hvor du kan komme og få hjælp, hvis det stadig driller.

Hør mere og tilmeld dig via din vejleder



### Har du fået nyt job?

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 nødvendig. 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 3. januar
Sted:	Herning Badmintonklub, Hølingknuden 3
Pris:	15 kr. pr. gang på MobilePay
Instruktør:	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 3. januar
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	Gratis
Instruktør:	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 4. januar Torsdage fra kl. 10.00 og fra kl. 14.30 fra 6. januar
Sted:	DGI-huset, Kousgaard's Plads 3
Pris:	Gratis
Instruktør:	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. Startdato følger
Sted:	Jobbanken
Pris:	100 kr. for 10 uger
Instruktør:	Info følger

### 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 13. april
Sted:	Vi mødes i Herning Golf Klub, Golfvej 24
Pris:	Mere info kommer senere
Instruktør:	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:	Onsdage kl. 14.30-15.30 fra 19. januar
Sted:	Vi mødes i Herning Bowlinghal, Fyrrevej 6
Pris:	100 kr. for 8 uger inkl. leje af sko
Instruktør:	Allan Harbo

## 📄 Undervisning og kurser

Jobbankens kurser foregår i Jobbankens lokaler. Der undervises på små hold, og kurset aflyses, hvis der ikke er et tilstrækkeligt antal tilmeldte. Ændringer i datoer kan forekomme.

### 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:	Fra 22. februar. 4 tirsdage kl. 13.00-16.00
Pris:	Gratis. Tilmelding via din vejleder
Underviser:	Tina Blicher Buch

### ARBEJDSGLÆDE

Har du en videregående uddannelse og flere års erfaring på arbejdsmarkedet, før du blev førtidspensionist? Så kan dette kursus være noget for dig. Du vil få oplysninger om dine muligheder for at arbejde og uddanne dig som førtidspensionist. Du får konkrete redskaber til din jobsøgning, kommer til at reflektere over hvad arbejdsglæde er for dig og mulighed for at sparre med andre i samme situation. Kurset er gratis og afholdes over 4 gange - som fysisk kursus i Jobbanken eller som virtuelt kursus.

### IT-KURSUS

Undervisningen er tiltænkt dig, som har brug for hjælp til helt basale ting på computeren. Vi vil arbejde med Word, Excel, e-handel og sikkerhed på internettet, offentlige selvbetjeningsløsninger og nyttige apps på din mobiltelefon.

Tidspunkt:	Fra 22. februar. 4 tirsdage kl. 9.00-11.00
Pris:	Gratis. Tilmelding via din vejleder
Underviser:	Tina Blicher Buch

### KURSER FOR IVÆRKSÆTTERE

Jobbanken afholder løbende kurser for nye iværksættere, ligesom der er mulighed for kursus i markedsføring og i, hvordan man laver sin egen hjemmeside. Deltagelse i et kursus koster 150 kr.

### IVÆRKSÆTTERNETVÆRK

Gruppen udspringer af Jobbankens iværksætterkursus og førtidspensionister med egne iværksætterprojekter. Gruppen mødes en gang om måneden i Jobbanken. Her drøftes udfordringer for selvstændige, og hvordan det går med de enkelte projekter. Hvis du har lyst til at være med i Jobbankens netværk i Herning, kan du kontakte Christine for nærmere oplysninger.

### NÅR DU TJENER PENGE ...

#### OPLÆG 14. MARTS 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. Det er gratis at deltage.

Oplæg ved Annette Johansen, Jobbanken  
Tilmelding senest 7. marts via din vejleder



## Netværksaktiviteter

### JOBBANKENS NYTÅRSTAFFEL 2022

Velkommen til Jobbankens Nytårstaffel hvor vi også hylder jobkunder med 2-, 5- og 10-års jubilæum.

Tidspunkt:	13. januar kl. 15.00-18.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis Tilmelding senest 12. januar

### BIOGRAFTUR - HVIDSTENGRUPPEN 2 "DE EFTERLADTE"

Biografstur til Nordisk Film Biograf i Herning hvor vi får en hurtig rundvisning i biografen og derefter sammen ser Hvidstengruppen 2.

Tidspunkt:	28. januar kl. 14.00-17.00
Sted:	Nordisk Film Biograf, Sølvgade 20, 7400 Herning
Pris:	Gratis. Senest 26. januar

### HVIDSTEN KRO

Guidet tur på Hvidsten Kro, hvor vi får fortællingen om kroen og området. Turen slutter med en lækker frokost på Hvidsten Kro. Ugen inden turen ser vi sammen "Hvidstengruppen 2".

Tidspunkt:	2. februar kl. 9.30-16.00
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	250 kr. Tilmelding senest 19. januar (begr. antal pladser)

### VW & RETRO MUSEUM I ULFBORG

Vi får en fantastisk fortælling af den passionerede indehaver af VW & Retro Museum. Efter besøget i Ulfborg kører vi til Søndervig og får en lækker frokost, inden vi går en tur langs Vesterhavet.

Tidspunkt:	20. marts kl. 9.00-16.00
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	175 kr. Tilmelding senest 4. marts

### BRUNCH

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

Tidspunkt:	2. april kl. 10.00-12.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	25 kr. Tilmelding senest 25. marts

### STRANDINGSMUSEET I THORSMINDE

Tur til Strandingsmuseet St. George, hvor vi skal på en guidet rundvisning og får fortællingen om dramatiske strandinger ved den jyske vestkyst og befolkningens møde med søfolk fra hele verden.

Tidspunkt:	17. maj kl. 9.00-16.30
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	225 kr. Tilmelding senest 10. maj

### BOWLING

Tur til bowlinghallen hvor vi efter en times bowling får noget godt at spise og hygger os.

Tidspunkt:	20. maj kl. 15.00-17.30
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	100 kr. Tilmelding senest 12. maj

### FODBOLD GOLF I SUNDS

Prøv kræfter med en 18 hullers fodboldgolfbane. Alle kan være med.

Tidspunkt:	17. juni kl. 13.00-16.00
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	50 kr. Tilmelding senest 10. juni

### SOMMERAFSLUTNING

Jobbankens sommerafslutning med god mad og hyggeligt samvær.

Tidspunkt:	23. juni kl. 17.00-20.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	150 kr. Tilmelding senest 16. juni

# Tilmelding og kontakt

## TILMELDING:

Alle aktiviteter kræver tilmelding, og man er først endelig tilmeldt de beløbsfaste aktiviteter, når man har betalt. Betaling kan foregå kontant, ved kontooverførsel, via hjemmeside eller MobilePay. Husk at angive navn, samt hvilken aktivitet du har betalt for. 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 M: 6070 6192
Uddannelses-koordinator	Annette A. Johansen aaj@job-banken.nu M: 4060 1416
Vejledere	Tina Blicher Buch tbb@job-banken.nu M: 4195 0008  Mathias Kjærgaard Holm mkh@job-banken.nu M: 2277 8017  Christine Pedersen cp@job-banken.nu M: 2277 8073  Kirsten Mark Würtz kmw@job-banken.nu M: 4060 1417
Jobbanken	Nygade 4, 7400 Herning T: 9722 3064 post@job-banken.nu <a href="http://www.job-banken.nu">www.job-banken.nu</a>

## ÅBNINGSTIDER:

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

# Sæt kryds

## Januar

### 13. JOBBANKENS NYTÅRSTAFFEL

*Vi ønsker hinanden godt nytår og fejrer vores jubilarer*

13. januar kl. 15.00-18.00

### 28. HVIDSTENGRUPPEN 2

*Biografur til Nordisk Film Biograf i Herning*

28. januar kl. 14.00-17.00

## Februar

### 02. HVIDSTEN KRO

*Guidet tur til Hvidsten kro og området omkring*

2. februar kl. 9.30-16.00

## Marts

### 14. NÅR DU TJENER PENGE

*Oplæg: Hvad sker der, når du tjener penge?*

14. marts kl. 13.00-15.00

### 20. VW & RETRO MUSEUM

*Tur til VW & Retro museet i Ullborg*

20. marts kl. 9.00-16.00

## April

### 02. BRUNCH

*Traditional brunch i Jobbanken*

2. april kl. 10.00-12.00

### 07. INFORMATION OM MIT-ID

*Kom og hør mere om Mit-ID*

7. april kl. 13.00-15.00

## Maj

### 17. STRANDINGSMUSEET I THORSMINDE

*Spændende guidet rundvisning*

17. maj kl. 9.00-16.30

### 20. BOWLING

*Hyggelig tur med bowling og god mad*

20. maj kl. 15.00-17.30

## Juni

### 13. FODBOLDGOLF I SUNDS

*Alle kan være med*

13. juni kl. 13.00-16.00

### 23. SOMMERAFSLUTNING

*Jobbankens traditionelle sommerafslutning*

23. 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.



## 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](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.



## 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!**