

Sæsonprogram

Aktiviteter for medlemmer i Jobbanken Herning | 2. halvår 2022

job-banken.nu
Herning · Aarhus · København

FÅ PULSEN OP, udvid din kulturelle horisont og bliv klar til job i den kommende sæson.

I vores sæsonprogram for 2. 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.

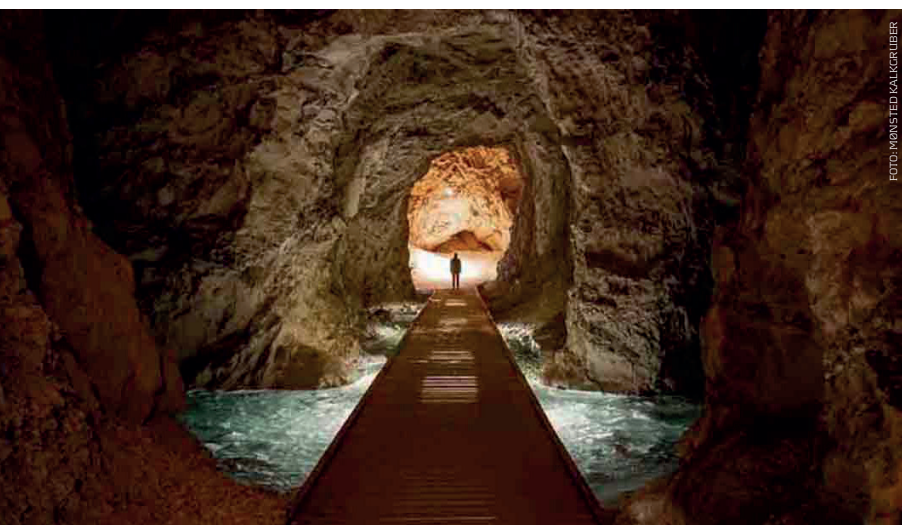


FOTO: MØNSTED KALKGRUBER

Tag med på en spændende dagstur når vi sætter kursen mod Mønsted for at se nærmere på de flotte kalkgruber. Her venter en guide på os for at gøre oplevelsen endnu større. Efter et kig i gruberne venter en god frokost på et berømt spisested på egnen, *Pandekagekroen*, hvorefter vi sætter kursen mod Dollerup Bakker for at gå en eftermiddagstur i det smukke landskab.



FOTO: DEN GAMLE BY

Kom i julehumør med et besøg i Den Gamle By i Aarhus. Vi skal på en guidet rundtur, se de smukke juleudstillinger og mærke nostalgien i den historiske by. Vi får selskab af Jobbankens afdeling fra Aarhus og slutter dagen med kaffe og kage på det hyggelige konditori Bonnich.

KAFFEEVENT
3. NOVEMBER:
*Kommunikation,
kropssprog
og konflikthåndtering*



Har du lyst til at blive mere bevidst om din kommunikation, dit kropssprog og konflikt-håndtering?

Så mød op til en dag, hvor vi vil gennemgå forskellige måder at tackle situationer på. Du kan bruge dette både i et job og i privatlivet.

Du skal være klar på at være lyttende og aktivt deltagende.

Der vil blive serveret kaffe, te, vand, kage og frugt.

BEMÆRK: Hvis du har taget kurset "Klædt på til job" eller "Arbejdsglæde" er emnet afdækket på disse kurser.

TID OG STED:

Eventet finder sted den 3. november, kl. 13.00-16.00 i Jobbanken

TILMELDING:

Det er gratis at deltage men husk tilmelding på 9722 3064 eller post@job-banken.nu

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 MitID!

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 1. august
Sted:	Herning Badmintonklub, Holingknuden 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 1. august
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 2. august Torsdage fra kl. 10.00 og fra kl. 14.30 fra 4. august
Sted:	DGI-huset, Kousgaards 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 boldeje og masser af øvelse hele livet igennem. Vi vil øve og udvikle disse kompetencer.

Tidspunkt:	Onsdage kl. 10.00-12.00 fra 3. august
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 3. august
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. Kursus med start 8. august er online. Første kursusgang er dog med fysisk fremmøde i Jobbanken Herning. Deltagelse forudsætter, at du har en computer med kamera og mikrofon. Fysiske hold oprettes løbende.

Tidspunkt:	Fra 8. august. Mandag og onsdage. 3-4 gange online
Pris:	100 kr. 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 koster 100 kr. og afholdes over 4 gange – som fysisk kursus i Jobbanken eller som virtuelt kursus. Hold oprettes løbende.

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 5. september. 4 mandage kl. 13.30-15.30
Pris:	100 kr. 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 sociale medier, 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 være med i Jobbankens netværk i Herning, kan du kontakte Christine for nærmere oplysninger.

TORS DAG D. 15. SEPTEMBER KL. 9.00-12.00: BRANCHEDAG OM SERVICEFUNKTIONER

Vi sætter fokus på servicefunktioner, hvori der kan indgå både køkken-, rengørings- og kontoropgaver. Fælles for disse funktioner er, at man udfører en service for nogen, fx kolleger eller kunder/brugere/gæster. Kan du se dig selv hjælpe med praktiske assisterende opgaver på en arbejdsplads fx modtage frokostordning og anrette, klare lettere rengøringsopgaver, gå 'sprit-runde', dække borde, passe blomster, fylde op på depotet, hjælpe med forsendelser og meget andet - så kom og vær med!

Tilmelding til Christine på 2277 8073 eller
cp@job-banken.nu senest onsdag d. 14. september



Netværksaktiviteter

FERNISERING

Kom til torsdagskaffe og se de nye malerier i Jobbankens lokaler. Der vil blive serveret lidt lækker til ganen, kaffe, te og vand.

Tidspunkt:	18. august, kl. 15.00-18.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis. Tilmelding senest 12. august

TUR TIL FUR

Tag på en spændende tur til Fur. Vi skal rundt på hele øen på en guidet rundvisning. Frokosten nyder vi på på Fur Bryghus.

Tidspunkt:	30. august, kl. 9.00-16.30
Sted:	Afgang fra Jobbanken. Tilmelding senest 17. august
Pris:	200 kr. (Drikkevarer på egen regning)

CYKELTUR TIL HØJSKOLEN SKÆRGÅRDEN

Vi cykler en tur ud til Højskolen Skærgården, får en rundvisning af forstanderen og nyder en lækker frokost. Vi cykler cirka 25 km fordelt på hele dagen. (Det er muligt at låne en cykel).

Tidspunkt:	9. september, kl. 10.30-14.30
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	Gratis. Tilmelding senest 2. september

TUR TIL MØNSTED KALKGRUBER/DOLLERUP BAKKER

Vi sætter kursen mod Mønsted for at se nærmere på de flotte kalkgruber. Efter en guidet tur i gruberne venter en god frokost, hvorefter vi skal vandre i det smukke landskab ved Dollerup Bakker.

Tidspunkt:	28. september, kl. 8.30-17.30
Sted:	Jobbanken
Pris:	225 kr. Tilmelding senest 21. september

ADVENTURE GOLF

Vi prøver kræfter med en af Danmarks bedste minigolfbaner og bl.a. poolball, petanque, pool og dart. Der serveres en burger til frokost.

Tidspunkt:	13. oktober, kl. 9.00-16.00
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	150 kr. Tilmelding senest 6. oktober

FODBOLD-VM (DANMARK-FRANKRIG)

Vi ser landkampen og hygger med lidt mad, drikkevarer og snacks.

Tidspunkt:	26. november kl. 16.00-19.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	50 kr. Tilmelding senest 24. november

JULEAFSLUTNING I JOBBANKEN

Jobbanken slår endnu engang dørene op for vores traditionsrige juleafslutning.

Tidspunkt:	8. december kl. 17.00-20.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	175 kr. Tilmelding senest 1. december

JULETUR TIL DEN GAMLE BY I AARHUS

Kom i julehumør med en guidet rundtur i Den Gamle By.

Tidspunkt:	14. december kl. 9.00-16.30
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	200 kr. Tilmelding senest 7. december

WALK AND TALK MED KAFFE ELLER VARM KAKAO

Mulighed for en hyggelig gåtur med din vejleder, hvor I kan ønske hinanden en glædelig jul og evt. lægge planer for 2023.

Tidspunkt:	21. december
Sted:	Jobbanken. Tilmelding aftales individuelt med din vejleder
Pris:	Gratis

Tilmelding og kontakt

TILMELDING:

Alle aktiviteter kræver tilmelding, og man er først endelig tilmeldt de beløbsfastsatte 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.

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 www.job-banken.nu

ÅBNINGSTIDER:

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

Sæt kryds

August

- 18. FERNISERING**
Torsdagskaffe og fernisering
18. august kl. 15.00-18.00
- 30. TUR TIL FUR**
Guidet rundtur på Fur
30. august kl. 9.00-16.30

September

- 09. CYKELTUR**
Vi cykler ud til Højskolen Skærgården
09. september kl. 10.30-14.30
- 15. BRANCHEDAG**
Kom og hør om servicefunktioner
15. september kl. 9.00-12.00
- 28. MØNSTED KALKGRUBER**
Guidet tur i kalkgruberne
28. september kl. 8.30-17.30

Oktober

- 13. ADVENTURE GOLF**
Hyggedag med minigolf og meget andet
13. oktober kl. 9.00-16.00

November

- 03. KAFFEEVENT**
Om kommunikation, kropssprog og konflikthåndtering
03. november kl. 13.00-16.00
- 26. FODBOLD-VM**
Vi ser kampen Danmark-Frankrig
26. november kl. 16.00-19.00

December

- 08. JULEAFSLUTING**
Jobbankens traditionelle juleafslutning
08. december kl. 17.00-20.00
- 14. JULETUR I DEN GAMLE BY**
Guidet rundtur
14. december kl. 9.00-16.30
- 21. WALK AND TALK**
Gåtur med din vejleder med kaffe/kakao
21. december



TUR TIL FUR: Kom på en spændende tur til Fur, hvor vi skal rundt på hele øen på en guidet rundvisning.

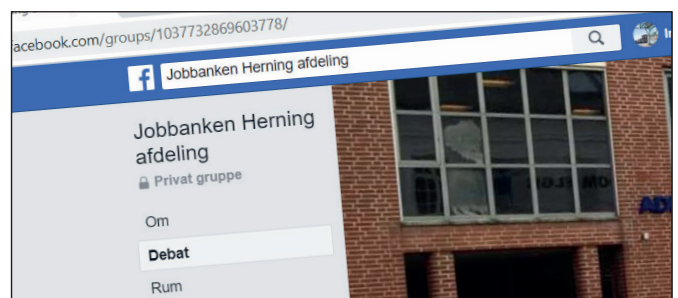


Er du tilmeldt Jobbankens digitale nyhedsbrev?

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.



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 netværks-aktiviteter, idræt, undervisning og meget andet.

Gå ikke glip af noget – anmod om medlemskab nu!