

Sæsonprogram

Aktiviteter for medlemmer i Jobbanken Herning | 1. halvår 2023

job-banken.nu
Herning · Aarhus · København

GODT NYTÅR! Vi håber, at du er klar til et forrygende nyt år i Jobbanken. Måske er det i år, du vil prøve en ny idræt af, tage et opkvalificerende kursus eller udvide dit netværk til et eller flere af vores netværksarrangementer?

I vores sæsonprogram for 1. halvår 2023 kan du læse om de idræts-, uddannelses- og netværksaktiviteter, vi tilbyder i løbet af det næste halve år.



FOTO: TIRPITZ MUSEUM

Oplev det anmelderroste museum, Tirpitz, som tager os med tilbage til den spændende historie omkring Tirpitz-stillingen, som var en del af Atlantvolden under 2. Verdenskrig.



FOTO: SØBY BRUNKULSLEJER

Tag med på en spændende tur til Søby Brunkulslejer, hvor der fra begyndelsen af Anden Verdenskrig og frem til 1970 opstod et lettere lovløst, klondyke-lignende samfund, da muligheden for at tjene penge ved hårdt arbejde i lejerne tiltrak mange hundrede eventyrlystne mennesker.



OPLÆG 13. APRIL I JOBBANKEN NÅR DU TJENER PENGE ...

Hvad sker der, når du som førtidspensionist begynder at tjene penge? Hvordan påvirker det din pension, og hvad skal du særligt være opmærksom på? Får du sparet nok op til din alderdom? Må du tage en uddannelse, mens du modtager førtidspension? Hvad går den nye 3-årige forsøgsordning, hvor pensionen ikke kan frakendes, ud på?

Få svar på alle dine spørgsmål til Jobbankens oplæg, hør mere om de regler der gælder, og hvad du særligt skal være opmærksom på.

Oplægget finder sted 13. april kl. 13.00-15.30 i Jobbanken v/Annette Andsbjerg Johansen.

Det er gratis at deltage – men husk tilmelding via din vejleder senest 7. april

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

Tilmelding til instruktør Allan Harbo på 6070 6192.

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. Mavemusklerne og rygmusklerne bliver også brugt en del. Desuden får du trænet din kondition, når du farer rundt på badmintonbanen.

Tidspunkt:	Mandage kl. 14.00-15.30 (fysisk træning, øvelser, taktiktræning de første 30 min) fra 9. januar
Sted:	Herning Badmintonklub, Holingknuden 3
Pris:	15 kr. pr. gang på MobilePay

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 9. januar
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	Gratis

FITNESS I DGI-HUSET

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 efter fitness.

Tidspunkt:	Tirsdage fra kl. 10.00 og fra kl. 14.30 fra 10. januar Torsdage fra kl. 10.00 og fra kl. 14.30 fra 12. januar
Sted:	DGI-huset, Kousgaards Plads 3
Pris:	Gratis

PADEL TENNIS

Padel tennis er en af de hurtigst voksende idrætsgrene i Danmark. Og det er ikke uden grund! Det er super sjovt, socialt og nemt at lære.

Tidspunkt:	Onsdage kl. 10.00-12.00 fra 18. januar indtil 5. april
Sted:	Godsbanevej 5
Pris:	15 kr. pr. gang

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 5. april indtil 28. juni
Sted:	Vi mødes i Herning Golf Klub, Golfvej 24
Pris:	Gratis

BOWLING

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 11. januar
Sted:	Vi mødes i Herning Bowlinghal, Fyrrevej 6
Pris:	150 kr. for 8 uger inkl. leje af sko

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:	Torsdage kl. 16.00-17.00 fra 13. april
Sted:	Jobbanken
Pris:	100 kr. for 10 uger

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 21. marts. 4 tirsdage kl. 13.00-16.00
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.

Tidspunkt:	Fra 5. januar. 4 torsdage kl. 13.00-16.00
Pris:	100 kr. 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 her 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.

Tidspunkt:	Fra 22. februar. 4 onsdage kl. 12.30-15.30
Pris:	100 kr. Tilmelding via din vejleder
Underviser:	Henrik Kjær

MARKEDSFØRING VIA SOME

Har du brug for at markedsføre din virksomhed via sociale medier? Kunne du tænke dig at blive klogere på indholdsbaseret markedsføring og få hjælp til opbygningen af din markedsføringsstrategi? På kurset vil du blive rustet til at analysere, vurdere og i praksis løse kommunikationsopgaver inden for sociale medier, og du vil få en forståelse for, hvilken rolle sociale medier har i relation til andre mennesker, samarbejdspartnere, internt i virksomheder mv.

Tidspunkt:	Fra 12. april. 4 onsdage kl. 13.00-16.00
Pris:	100 kr. Tilmelding via din vejleder
Underviser:	Mathias Kjærgaard Holm

BRANCHEDAG 23. FEBRUAR KL. 9.00 -12.00:

"At arbejde med mennesker"

Vi ser nærmere på de jobtyper, hvor arbejdet drejer sig om at hjælpe eller udvikle mennesker, fx på plejehjem, vuggestuer/børnehaver, hospitaler eller i arbejdet som peer og ledsager. Hvorfor vælger mange mennesker at arbejde i sådanne job, hvad kræver det, hvilke personlige kompetencer er nødvendige, og hvad er fremtidsudsigterne?

Ønsker du at gøre en vigtig forskel for andre i dit job, så kom og hør mere ved denne branchedag.

Tilmeld dig via din vejleder

Netværksaktiviteter

NYTÅRSTAFFEL OG JOBJUBILÆUM

Vi skåler det nye år ind til Jobbankens Nytårstaffel og fejrer jobjubilæum for jobkunder med 2-, 5- eller 10-års jubilæum.

Tidspunkt:	17. januar kl. 13.00-15.00 eller 16.00-18.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis. Tilmeldingsfrist 10. januar

TUR TIL TIRPITZ MUSEUM

Tag med Jobbanken på det anmelderroste museum *Tirpitz*, som tager os med tilbage i historien omkring 2. Verdenskrig og den danske vestkyst. *(Begrænset antal pladser).*

Tidspunkt:	7. februar kl. 9.00-17.00
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	275 kr. (inkl. frokost). Tilmelding senest 1. februar

KAFFE-EVENT 16. MARTS KL. 13.00-16.00

Genbrug og bæredygtighed

Kom og hør forskellige bud på, hvad du bl.a. selv kan gøre for at ændre på nogle af de seriøse klima- og miljøudfordringer, vi oplever i verden.

Eventet er en optakt til Saml Skrald Danmark 2023 ugen efter.

Eventet er gratis – der vil være kaffe, te, kage og frugt.

Mere info følger.

BESØG HOS TV MIDTVEST

Kom med ind bag kulissen på TV Midtvest. Vi får en rundvisning, møder aftenens vært, ser optagelser til dagens udsendelse og ser den efterfølgende i deres biograf. Der vil blive serveret lidt godt til ganen i løbet af aftenen. *(Begrænset antal pladser).*

Tidspunkt:	9. marts kl. 18.30-21.30
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	50 kr. Tilmelding senest 2. marts

TUR TIL 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. Efter frokost går vi en tur langs stranden. *(Begrænset antal pladser).*

Tidspunkt:	14. april kl. 9.00-16.30
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	225 kr. (inkl. frokost). Tilmelding senest 7. april

BRUNCH I JOBBANKEN

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

Tidspunkt:	29. april kl. 10.00-12.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	35 kr. pr. person. Tilmelding senest 24. april

SØBY BRUNKULSLEJER

Kom med på tur til Søby brunkulslejer. Vi skal på en guidet rundvisning, hvor vi får fortællingen om Danmarks farligste arbejdsplads, hvordan mændene spillede hasard og brunkulslejerens medvirken i film. Der vil blive serveret en sandwich til frokost.

Tidspunkt:	25. maj kl. 10.00-14.00
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	100 kr. (inkl. sandwich). Tilmelding senest 11. maj

SOMMERFEST I JOBBANKEN

Når sommeren er ved at være over os, inviterer Jobbanken endnu engang til sommerfest, inden vi spredes i løbet af sommeren. *(Begrænset antal pladser).*

Tidspunkt:	22. juni kl. 17.00-20.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	175 kr. Tilmelding senest 14. juni

WALK AND TALK

Mulighed for en hyggelig gåtur på med din vejleder, hvor I kan ønske hinanden en god sommer og evt. lægge planer for resten af 2023 ift. efterårets aktiviteter og eventuelle ønsker omkring arbejde. Der vil blive serveret forfriskninger i Jobbanken efter gåturen.

Tidspunkt:	28. juni
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	Gratis. Tilmeld dig via din vejleder

FOREDRAG VED JOURNALIST LARS OLSEN

I løbet af foråret 2023 gæster journalisten Lars Olsen Jobbanken. Lars Olsen er medforfatter til bogen *Rige børn leger bedst*, som er et portræt af det danske klasesamfund. Lars Olsen har gennem mange år skrevet artikler og bøger om skævheder og sociale forskelle i det danske samfund.

Dato og mere info følger.

Sådan tilmelder du dig

Alle aktiviteter og kurser kræver tilmelding, og du er først endelig tilmeldt de beløbfastsatte aktiviteter, når du 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.

MobilePay: 47000

Reg. nr. 2210. Konto. nr. 7556738801

Der tages forbehold for trykfejl og ændringer.

Sæt kryds

Januar

- 17. NYTÅRSTAFFEL OG JOBJUBILÆUM**
Godt nytår og fejring af årets jubilarer
17. januar kl. 13.00-15.00 & 16.00-18.00

Februar

- 07. TUR TIL TIRPITZ MUSEUM**
Spændende rundvisning
7. februar kl. 9.00-17.00
- 08. NÅR DU TJENER PENGE**
Oplæg om hvad skal du være opmærksom på, når du får et job og tjener penge
8. februar kl. 13.00-15.30
- 23. BRANCHEDAG**
"At arbejde med mennesker"
23. februar kl. 9.00-12.00

Marts

- 09. BESØG HOS TV MIDTVEST**
Kom med ind bag kulissen
9. marts kl. 18.30-21.30
- 16. GENBRUG OG BÆREDYGTIGHED**
Inspirerende kaffe-event i Jobbanken
16. marts kl. 13.00-16.00

April

- 14. STRANDINGSMUSEET I THORSMINDE**
Rundvisning og indblik i områdets historie
14. april kl. 9.00-16.30
- 29. BRUNCH**
Traditionel brunch i Jobbanken
29. april kl. 10.00-12.00

Maj

- 25. SØBY BRUNKULSLEJER**
Rundvisning i det unikke landskab
25. maj kl. 10.00-14.00

Juni

- 22. SOMMERFEST I JOBBANKEN**
Jobbankens årlige sommerfest
22. juni kl. 17.00-20.00
- 28. WALK AND TALK**
Gåtur med din vejleder inden sommerferien
28. juni

Tilmelding og kontakt

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

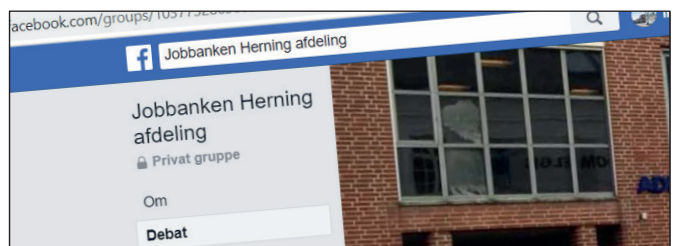
ÅBNINGSTIDER:

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

SE MERE PÅ VORES HJEMMESIDE:

Læs meget mere om vores arrangementer og nyheder på www.job-banken.nu.

Du kan også tilmelde dig vores nyhedsbrev og følge os på Facebook og LinkedIn.



Er du med i vores Facebookgruppe – kun for medlemmer af Jobbanken?

Vær med i et fællesskab, hvor vi deler jobberfaringer, inspiration og tips om job, uddannelse og et sundt, aktivt liv. Du kan også få sidste medlemsnyt om netværksaktiviteter, idræt, undervisning og meget andet.

Gå ikke glip af noget – bliv medlem via din vejleder