

Sæsonprogram

Aktiviteter for medlemmer i Jobbanken Herning | 2. halvår 2023

job-banken.nu
Herning · Aarhus · København



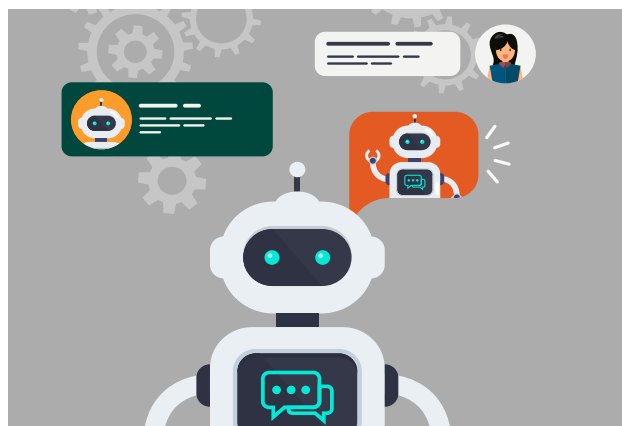
Tag med Jobbanken til Fængslet i Horsens, som lukkede som statsfængsel i 2006 efter mere end 150 års funktion som "fangehul".



Kom i julehumør med et besøg i Den Gamle By. Vi skal på en guidet rundtur, se de smukke juleudstillinger og mærke nostalgien i den historiske by.



Deltag i en sjov og aktiv eftermiddag i november, hvor vi efter en times bowling får noget godt at spise og hygger os.



ChatGPT- INSPIRATIONSDAG 26. OKTOBER KL. 13.00-16.00

Er du træt af at bruge timevis på at skrive den perfekte jobansøgning?

Lær hvordan du kan optimere din jobansøgning og øve din jobsamtale med ChatGPT.

Kurset er en praktisk tilgang til teknologien, hvor du vil lære mange funktioner og muligheder, så du kan få mest muligt ud af den i din jobsøgning. Derudover vil du sandsynligvis finde ud af, at ChatGPT snart bliver en uundværlig del af din dagligdag, da den kan bruges til meget mere end bare jobsøgning.

Det er gratis at deltage og der vil blive serveret kaffe, te, vand, kage og frugt.

Husk at medbringe en computer.

Tilmeld dig via din vejleder

Er du i tvivl om, hvordan du retter din forskudsopgørelse, tjekker e-Boks eller andre digitale løsninger?

Du er altid velkommen til at kontakte din vejleder og få hjælp til at bruge de mange digitale løsninger, som du har udfordringer med i hverdagen.

Aktiviteter i Jobbanken Herning

Idræt og sundhed

Tilmelding til instruktør Allan Harbo på 6070 6192.

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 31. juli
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	Gratis

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. Mavemuslerne og rygmuslerne 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 31. juli
Sted:	Herning Badmintonklub, Holingknuden 3
Pris:	15 kr. pr. gang på MobilePay

FITNESS I DGI-HUSET

Variierende 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 1. august Torsdage fra kl. 10.00 og fra kl. 14.30 fra 3. august
Sted:	DGI-huset, Kousgaard's Plads 3
Pris:	Gratis

PADEL TENNIS

Padeltennis 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 16. august
Sted:	Godsbanevej 5
Pris:	15 kr. pr. gang

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. 14.00-16.00 fra 16. august
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. 15.00-16.00 fra 4. oktober
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 september
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:	Hold oprettes løbende
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 16. august. 4 onsdage kl. 13.00-16.00
Pris:	100 kr. Tilmelding via din vejleder
Underviser:	Tina Blicher Buch

IT-KURSUS

Vil du gerne blive klogere på tekstbehandling, selvbetjeningsløsninger på nettet, apps og onlinehandel? Så tilmeld dig vores it-kursus. På kurset skal du bl.a. arbejde med Google Docs og hvordan du kan bruge det, når du skriver tekster. Du bliver også introduceret for offentlige online selvbetjeningsløsninger, smarte hverdags-app's og online-handel.

Tidspunkt:	Fra 16. november. 3 torsdage kl. 13.30-15.30
Pris:	75 kr. Tilmelding via din vejleder
Underviser:	Tina Blicher Buch



BRANCHEDAG 28. SEPTEMBER KL. 9.00-12.00: Vil du arbejde i butiksbranchen?

Alle kommer ind i en butik i ny og næ, men mange tænker måske ikke over de mange forskellige opgaver, der løses i butikkerne hver eneste dag. Ved dette arrangement vil vi informere om butiksarbejdet – både dagligvarer, specialbutikker og forskellige job- og opgavetyper som f.eks.:

- Kundebetjening og -service
- Kassebetjening
- Trimme hylder og datotjek
- Lager og pakkeri

Det er gratis at deltage. Tilmeld dig via din vejleder

Netværksaktiviteter

VELKOMMEN TILBAGE FRA FERIE

Kom til hyggelig netværkskaffe i Jobbanken, hvor du kan se de nye malerier, som vi har fået op i vores lokaler, og hvor vi får hilst på hinanden efter sommerferien. Der vil blive serveret lidt lækkert til ganen og kaffe, te og vand.

Tidspunkt:	Torsdag 17. august kl. 14.00-16.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis. Tilmeldingsfrist fredag 11. august

MENTAL TALK

Jobbanken deltager på Mental Talk fra 31. august til 2. september. I den forbindelse bliver det muligt at deltage i en 5 km gå/løbetur. Datoen er endnu ikke fastlagt, men bliver meldt ud så snart vi kender den.

Tidspunkt:	Info om tidspunkt følger
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	Gratis



WORKSHOP MED BIRGER HANZEN OM STRESSREDUKTION VHA. ÅNDEDRÆTTET OG MENTAL TRÆNING

Rigtig mange kæmper desværre med stress i deres liv. Hør Birger Hanzens foredrag og hans egen historie, hvor han fokuserer på, hvordan vi med noget så simpelt som vores åndedræt kan tage kontrollen over stress. Birger Hanzén, der er inspireret af Wim Hof, vil også komme omkring kuldeterapi som intervention ift. stressreduktion. På workshoppen laver vi åndedrætsøvelser, som du efterfølgende kan integrere i din hverdag. (Begrænset antal pladser).

Bemærk: Workshoppen afholdes i Jobbankens afdeling i Aarhus.

Tidspunkt:	Tirsdag 12. september kl. 13.00-16.30
Sted:	Jobbanken Aarhus (Afgang fra Jobbanken Herning)
Pris:	75 kr. Tilmeldingsfrist torsdag 7. september

TUR TIL HORSENS STATSFÆNGSEL

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. Efterfølgende går vi en hyggelig tur ved søerne. I prisen er inkluderet transport, guidet rundvisning, entré og frokost (drikkevarer på egen regning). (Begrænset antal pladser).

Tidspunkt:	Onsdag 11. oktober kl. 10.00-16.00
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	250 kr. Tilmeldingsfrist onsdag 4. oktober



BOWLING

Kom med til at par hyggelige timer i bowlinghallen hvor vi efter en times bowling får noget godt at spise og hygger os.

Tidspunkt:	Fredag 17. november kl. 15.00-17.30
Sted:	Vi mødes i Herning Bowlinghal, Fyrrevej 6
Pris:	100 kr. Tilmeldingsfrist torsdag 9. november

JULEFEST I JOBBANKEN

Kom med til den årlige julemiddag, hvor vi under festlige rammer skal have god mad og hygge.

Tidspunkt:	Torsdag 7. december kl. 17.00-20.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	175 kr. Tilmeldingsfrist torsdag 30. november

JULETUR TIL DEN GAMLE BY I AARHUS

Kom i julehumør med et besøg i Den Gamle By. Vi skal på en guidet rundtur, se de smukke juleudstillinger og mærke nostalgien i den historiske by. Vi slutter dagen med kaffe og kage på det hyggelige konditori Bonnich. (Begrænset antal pladser).

Tidspunkt:	Fredag 15. december kl. 9.00-16.30
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	225 kr. Tilmeldingsfrist onsdag 6. december

Sådan tilmelder du dig

Alle aktiviteter og kurser kræver tilmelding, og du er først endelig tilmeldt de beløftsatte aktiviteter, når du har betalt.

Betaling kan foregå kontant, ved kontooverførsel 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

August

17. VELKOMMEN TILBAGE

Velkommen tilbage fra ferie
17. august kl. 14.00-16.00

September

MENTAL TALK

Jobbanken deltager i 5 km gå-/løbetur
Mere info kommer

12. WORKSHOP MED BIRGER HANZEN I AARHUS

Om stressreduktion vha. åndedrættet og
mental træning
12. september kl. 13.00-16.30

28. BRANCHEDAG

Vil du arbejde i butiksbranchen?
28. september kl. 9.00-12.00

Oktober

11. HORSENS STATSFÆNGSEL

Tur til det tidligere fængsel i Horsens
11. oktober kl. 10.00-16.00

26. ChatGPT INSPIRATIONSDAG

Optimer din jobansøgning
26. oktober kl. 13.00-16.00

November

17. BOWLING

Hyggelig eftermiddag med bowling
17. november kl. 15.00-17.30

December

7. JULEFEST I JOBANKEN

Vi hygger med julesange, julebanko
og god mad og drikke
7. december kl. 17.00-20.00

15. TUR TIL DEN GAMLE BY

Hyggelig juletur til Aarhus
15. december kl. 9.00-16.30

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 jobferinger, 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