

Sæsonprogram

For medlemmer i Jobbanken | august-december 2024

HERNING



Tag Tunø
rundt med
Jobbanken

VANDRETUR
TORSdag 22. AUGUST
KL. 7.30-19.00

Vil du arbejde
med sundhed
og omsorg?

BRANCHEDAG
TIRSDAG 10. SEP.
FRA KL. 9.00-12.00





TORS DAG 22. AUGUST KL. 7.30-19.00

Tunø rundt med Jobbanken

Der venter en storslået naturoplevelse, når vi skal på vandretur øen rundt på Tunø i Århus, bugt. Efter vandreturen venter en lækker frokost på Tunø Mejeri. Inden turen går tilbage mod fastlandet, er der mulighed for en badetur for de friske eller at gå på indkøb i de små vejboeder efter lækre, lokale grøntsager til at tage med hjem.

Tid: 22. august kl. 7.30-19.00
Sted: Afgang fra Jobbanken
Pris: 175 kr.
Tilmeldingsfrist 15. august
(begrænset antal pladser)



TORS DAG 26. SEPTEMBER KL. 13.00-15.30

Man er, som man er, eller kan vi ændre os?

Gå på opdagelse i dig selv, og dit sprog om dig og andre. Denne eftermiddag sætter vi fokus på selvforståelse og personlig udvikling. Vi sætter fokus på DIG og på din forståelse af, hvordan du tror, du bliver opfattet af andre. Vi ser nærmere på sprogbrug og almindelige talemåder, og hvad det kan gøre ved os som menneske. Oplæg ved Anette Buhl, terapeut og pædagog. Ud over læring byder vi på kaffe/te, kage og frugt.

Tid: Torsdag 26. september kl. 13.00 - 15.30
Sted: Jobbanken
Pris: GRATIS. Tilmeldingsfrist 19. september

MENTAL TALK*

- NU TALER VI OM DET

*KONFERENCE, FOLKEMØDE OG
KULTUR OM VORES MENTALE
SUNDHED

FREDAG 13. SEPTEMBER KL. 14.00-14.30

Mød Jobbanken på "Mental Talk"

Jobbanken deltager med et oplæg til *Mental Talk* i Herning. Kom og mød en arbejdsgiver og en arbejdstager i et interview om, hvad det har betydet for arbejdstager at komme i et skånejob. Man kan også høre mere om Jobbanken og vores vision om at integrere/reintegrere psykisk sårbare førtidspensionister på arbejdsmarkedet.

Tid: 13. september kl. 14.00-14.30
Sted: Folkescenen, Søndergade 16
Pris: GRATIS

ONSDAG 9. OKTOBER KL. 13.00-15.30

Når du tjener penge

Hvad sker der, når du som førtidspensionist begynder at tjene penge? Hvordan påvirker det din pension og evt. andre sociale ydelser? Hvad skal du være særligt opmærksom på? Får du sparet nok op til din alderdom?

Kom til oplæg i Jobbanken og hør nærmere om de regler, der gælder, og hvad du skal huske at gøre. Der vil være mulighed for at stille spørgsmål. Oplæg ved Henrik Kjær, lektor i økonomi.

Ud over oplæg byder vi på kaffe/te, kage og frugt

Tid: 9. oktober kl. 13.00-15.30
Sted: Jobbanken
Pris: GRATIS. Tilmeldingsfrist 2. okt.





FREDAG 11. OKTOBER

Walk and talk med din vejleder

Kom med på en hyggelig gåtur med din vejleder. Her vil I få mulighed for at ønske hinanden en god efterårsferie, få snakket om efterårets aktiviteter og eventuelle ønsker omkring arbejde. Der vil blive serveret forfriskninger i Jobbankens lokaler efter gåturen. Tilmelding aftales individuelt med din vejleder.

Tid: 11. oktober efter aftale
Pris: GRATIS



TIRSDAG 5. NOVEMBER KL. 14.00-16.00

Præsidentvalg i USA

Der skal stemmes i USA. Skal vi have Donald Trump eller Kamala Harris som præsident? Deltag en hyggelig og lærerig dag, hvor vi snakker lidt om de to kandidater og bliver klogere på hvilken betydning valget i USA har for os herhjemme. Vi byder på kaffe/te og kage.

Tid: 5. november kl. 14.00-16.00
Sted: Jobbanken
Pris: GRATIS
Tilmeldingsfrist 1. november



TORSDAG 5. DECEMBER KL. 17.00-20.00

Julefest i Jobbanken

Jobbanken slår endnu engang dørene op for vores traditionsrige julefest. Vi står klar med julesange, julebag og lækker julemad. Undervejs synger vi dejlige julesange.

Tid: 5. december kl. 17.00-20.00
Sted: Jobbanken
Pris: 150 kr. Tilmeldingsfrist 27. nov.

ONSDAG 11. DECEMBER KL. 13.00-15.00

Julehygge med gløgg og æbleskiver

Vi ønsker hinanden en glædelig jul, hygger og med lidt juleklip, fletter nogle stjerner og får lidt æbleskiver og gløgg.

Tid og sted: 11. december kl. 13.00 -15.00
Pris: GRATIS. Tilmeldingsfrist 6. december
(begrænset antal pladser)

TORSDAG 19. DECEMBER KL. 9.00-16.30

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.

Tid og sted: 19. december kl. 9.00-16.30
Pris: 250 kr. Tilmeldingsfrist 12. december
(begrænset antal pladser)

KALENDER

AUGUST-DECEMBER 2024

22. august kl. 7.30-19.00

Tunø rundt med Jobbanken

10. september kl. 9.00-12.00

Branchedag

13. september kl. 14.00-14.30

Mental Talk

26. september kl. 13.00-15.30

Man er, som man er eller kan vi ændre os?

9. oktober kl. 13.00-15.30

Når du tjener penge

11. oktober

Walk and talk

5. november kl. 14.00-16.00

Præsidentvalg

5. december kl. 17.00-20.00

Julefest

11. december kl. 13.00-15.00

Juleklip og æbleskiver

19. december - Heldagstur

Den Gamle By

Sådan tilmelder du dig

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

Betaling via MobilePay. Husk at angive hvilken aktivitet du har betalt for. Ved kontant betaling i Jobbanken bedes du medbringe aftalte penge. Pengene returneres ikke, hvis du bliver forhindret i at deltage.

MobilePay: 47000

Gratis arrangementer tilmelder du dig på 6070 6192 eller via din vejleder.

Der tages forbehold for trykfejl og ændringer.

KONTAKT

Idræts- og
netværksansvarlig

Allan Harbo
ah@job-banken.nu
M: 6070 6192

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

JOBBANKENS TELEFON ER ÅBEN:

Mandag - 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 følge os på Facebook og LinkedIn.

Undervisning aug.-dec. 2024



Undervisning i Jobbanken Herning

Jobbankens kurser foregår i Jobbankens lokaler, Nygade 4 i Herning samt Dalgasgade 35 i Varde. Der undervises på små hold, og kurset aflyses, hvis der ikke er et tilstrækkeligt antal tilmeldte. Ændringer i datoer kan forekomme.

Tilmelding

Tilmeld dig via din vejleder.

Vind 4.000 kr. til kursus efter eget ønske!

Deltag i lodtrækningen om 4.000 kr. til et eksternt kursus efter eget ønske. Du deltager automatisk, hvis du gennemfører mindst 3 ud af 4 kursusdage.



TIRSDAG 10. SEPTEMBER KL. 9.00-12.00

Vil du arbejde med sundhed og omsorg?

Kom til en inspirerende brancheday og få indsigt i de mange muligheder, sundhedssektoren tilbyder. Vi besøger og vises rundt på SOSU-skolen Herning, hvor de forskellige fagområder og kurser præsenteres. Vi skal også møde en arbejdsgiver fra et plejecenter og en jobkunde med erfaring fra sundhedssektoren.

Tid: Tirsdag 10/9 kl. 9.00-12.00

Sted: Afgang fra Jobbanken

Pris: GRATIS

Onlinekursus: Brugen af sociale medier

Vil du blive klogere på sociale medier? Kurset giver et overblik over de mest brugte sociale medier i Danmark, deres styrker og svagheder og en mere teknisk forståelse af brugen af de forskellige sociale platforme. Du lærer at oprette profiler og bliver rustet til at analysere, vurdere og i praksis løse kommunikationsopgaver inden for sociale medier.

Tid: Mandag 11/11, 18/11, 25/11 og 2/12 kl. 9.00-12.00

Sted: Online. Du kan også deltage online i Jobbankens lokaler - medbring din egen pc.

Pris: GRATIS

Underviser: Charlotte Grouleff Høegh

Underviser



Tina Blicher Buch (IT-kursus, Klædt på til job, Arbejdsglæde)

Tina har flere års undervisningserfaring fra Jobbanken samt en solid baggrund som uddannet lærer.

Kurserne er dialogbaserede, hvor deltagernes erfaringer og perspektiver bliver en integreret del af læringsoplevelsen. I undervisningen prioriteres både faglighed og en rummelig tilgang samtidig med, at der er opmærksomhed på den individuelle deltager.

Kommunikation og konflikthåndtering - hold i Varde

Har du lyst til at blive mere bevidst om din kommunikation, dit kropssprog og konflikthåndtering? 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 og brød.

Tid: Onsdag 23/10 kl. 8.30-11.30

Sted: Dalgasvej 35, 6800 Varde

Pris: GRATIS

Underviser: Tina Blicher Buch

IT-kursus

Undervisningen er tiltænkt dig, som har brug for hjælp til helt basale ting på computeren. Vi vil arbejde med Google Docs (tekstbehandling), e-handel og sikkerhed på internettet, offentlige selvbetjeningsløsninger og nyttige apps på din mobiltelefon. Samtidig kommer vi godt omkring ChatGPT - Hvad er det? Hvordan kan du bruge det? Lær at lave CV og ansøgning ved hjælp af ChatGPT.

Tid: Ons. 6/11 og tirs. 12/11, 19/11 og 26/11 kl. 13.00-16.00

Pris: 100 kr.

Underviser: Tina Blicher Buch

Klædt på til job - hold i Varde

Ønsker du at styrke din jobsøgning og forberede dig bedst muligt på jobstart? Under forløbet arbejder du bl.a. med kompetenceafklaring, jobsøgningsstrategier, job-samtaletæning, 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.

Tid: Torsdag 14/11, 21/11 og 28/11 kl. 13.00-16.00

Sted: Dalgasvej 35, 6800 Varde

Pris: 75 kr.

Underviser: Tina Blicher Buch

Idrætstilbud aug.-dec. 2024



NYHED: SVØMNING



Idræt i Jobbanken Herning

Kom i god form, styrk din sundhed og dit psykiske velbefindende med idræt i Jobbanken. Alle medlemmer i Jobbanken kan være med uanset erfaring eller niveau – du skal blot have lyst til at røre dig!

Tilmelding

Tilmeld dig et eller flere hold hos idrætsansvarlig Allan Harbo på 6070 6192.

Husk at melde afbud

Når du er tilmeldt et hold forventes det, at du kommer hver gang til aktiviteten. Er du forhindret skal du huske at melde afbud på SMS til 6070 6192 med undtagelse af fitness.

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 5. august
Sted: Herning Badmintonklub, Holingknuden 3, 7400 Herning
Pris: GRATIS

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 den 27. august til 29. oktober
Sted: Jobbanken
Pris: 200 kr. for 10 gange

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 23. oktober til 18. december
Sted: Herning Bowlinghal, Fyrrevej 6, 7400 Herning
Pris: 150 kr. for 9 uger inkl. leje af sko

NYHED: Svømning

Svømning er en skånsom motionsform, der samtidig træner hele kroppen. Vi tager udgangspunkt i dine ønsker. Måske vil du bare gerne svømme fast hver torsdag og savner nogle at svømme sammen med? Måske vil du gerne blive en bedre svømmer og få teknisk fejlretning inden for stilarterne bryst- og crawlsvømning? Eller måske har du mod på at lære en ny svømmestil? Husk svømmebriller.

Tidspunkt: Torsdage kl. 10.00-12.00 fra 15. august
Sted: Vi mødes i Herning Svømmehal, Brændgårdsvvej 20
Pris: GRATIS

Fitness

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 6. august
Sted: DGI-huset, Kousgaards Plads 3, 7400 Herning
Pris: GRATIS

Padeltennis

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 23. oktober til 18. december
Sted: Padel Lounge, Godsbanevej 5, 7400 Herning
Pris: GRATIS

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.

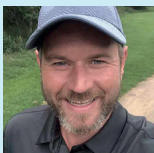
Tidspunkt: Onsdage kl. 14.00-16.00 fra 14. august til 9. oktober
Sted: Herning Golf Klub, Golfvej 24, 7400 Herning
Pris: GRATIS

Gåture

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: Torsdage kl. 14.00-16.00 fra 8. august
Sted: Afgang fra Jobbanken
Pris: GRATIS

Instruktør



Allan Harbo

Allan har mange års erfaring som underviser i idræt fra Jobbanken. Han har beskæftiget sig med mange forskellige idrætsgrene og har undervist både nybegyndere og øvede. Han har i sin undervisning fokus på at gøre idrætten sjov at deltage i og at alle får et udbytte af undervisningen, uanset niveau og forudsætninger.