

Sæsonprogram

For medlemmer i Jobbanken | januar-juni 2025

HERNING



Tur til Odense og H.C. Andersens museum

KULTUROPLEVELSE
ONSDAG 21. MAJ
KL. 9.00-17.00

Hyggelig eftermiddag med bowling

AKTIV EFTERMIDDAG
FREDAG 21. FEBRUAR
KL. 17.00-19.30





Indhold

Side 2-3

Idræt og sundhed

Side 4-5

Netværksaktiviteter

Side 6-7

Kurser, undervisning og foredrag

Bagside

Tilmelding og kontaktinfo

HVER MANDAG KL. 14.00-15.30

Badminton

Badminton er en god mulighed for at få trænet det meste af kroppen. Desuden får du trænet din kondition, når du farer rundt på banen.

Tid: Mandage kl. 14.00-15.30 fra 13. januar
 Sted: Herning Badmintonklub, Holvingknuden 3
 Pris: GRATIS

Instruktør: Allan Harbo. Tilmeld dig på 6070 6192

HVER TIRSDAG KL. 10.00 & 14.30

Fitness

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 andet idræt. Det er muligt at benytte svømmehallen/badelandet efter fitness.

Tid: Tirsdage kl. 10.00-12.00
 & kl. 14.30-16.00 fra 7. januar
 Sted: DGI-huset, Kousgaards Pl. 3
 Pris: GRATIS

Instruktør: Allan Harbo
 Tilmeld dig på 6070 6192

HVER TIRSDAG KL. 16.00-17.00

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.

Tid: Tirsdage kl. 16.00-17.00
 fra 4. februar til 8. april
 Sted: Jobbanken
 Pris: 200 KR. FOR 10 GANGE

Tilmeld dig på 6070 6192





HVER ONSDAG KL. 10.00-11.30

Padeltennis

Padeltennis er en af de hurtigst voksende idrætsgrene i Danmark. Det er super sjovt, relativt nemt at lære og med fokus på det sociale idrætsfællesskab. Kom og prøv!

Tid: Onsdage kl. 10.00-11.30
fra 15. januar til 16. april
Sted: Padellounge Herning, Godsbanevej 5
Pris: GRATIS

Instruktør: Allan Harbo
Tilmeld dig på 6070 6192

HVER ONSDAG KL. 15.00-16.00

Bowling

Udover bowling er en social sportsgren, så bliver man også udfordret på motorik, balance, koordination og koncentration.

Tid: Onsdage kl. 15.00-16.00 fra 22. januar til 26. marts
Sted: Herning Bowlinghal, Fyrrevej 6
Pris: 150 KR. FOR 10 UGER inkl. leje af sko

Instruktør: Allan Harbo. Tilmeld dig på 6070 6192

HVER ONSDAG KL. 14.00-16.00

Golf

Golf er en sport der kræver koncentration, fokus, et yderst udviklet boldøje og masser af øvelse hele livet igennem. Alle disse ting vil vi prøve at lære på vores golfhold.

Tid: Onsdage kl. 14.00-16.00
fra 23. april til 25. juni
Sted: Herning Golf Klub, Golfvej 24
Pris: GRATIS

Instruktør: Allan Harbo
Tilmeld dig på 6070 6192

HVER TORSDAGE EFTER AFTALE

NYT: Personlig træning

Som et nyt tiltag tilbydes personlig træning hver torsdag i DGI-Huset, hvor der sættes 100 % fokus på den enkelte person. Der er mulighed for at få et skræddersyet træningsprogram til dig.

Det vil være muligt at booke én personlig træning pr. kvartal. Tidspunkt aftales individuelt med Allan Harbo.

Tid: Torsdage efter aftale
Sted: DGI-huset, Kousgaards Pl. 3
Pris: GRATIS

Instruktør: Allan Harbo. Tilmeld dig på 6070 6192



HVER TORSDAG KL. 14.00-16.00

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 cirka 5 km.

Tid: Torsdage kl. 14.00-16.00 fra 9. januar
Sted: Afgang fra Jobbanken
Pris: GRATIS

Instruktør: Allan Harbo
Tilmeld dig på 6070 6192

TORS DAG 23. JANUAR KL. 13.00-15.00

Kom til nytårstafel

Kig forbi Jobbanken til en hyggestund, hvor vi skyder det nye år i gang med sang, bobler, kaffe/te og kransekage.

Her er der mulighed for at tale med din vejleder, spørge til aktiviteterne i Jobbanken i den kommende tid og tilmelde sig.

Tid: Torsdag 23. januar kl. 13.00-15.00
Sted: Jobbanken
Pris: GRATIS
 Tilmeldingsfrist 16. januar

Tilmeld dig på 9722 3064



FREDAG 21.FEBRUAR KL. 17.00-19.30

Hyggelig eftermiddag med bowling

Gå ikke glip af nogle hyggelige timer i bowlinghallen hvor vi efter 1,5 times bowling får noget godt at spise og hygger os. Skulle du ikke have erfaring med bowling, så får du en introduktion i at vælge den rigtige kugle og teknik.

Tid: Fredag 21. februar kl. 17.00-19.30
Sted: Herning Bowlinghal, Fyrrevej 6
Pris: 125 KR. Tilmeldingsfrist 14. februar

Betal og tilmeld dig via MobilePay 47000



TIRSDAG 28. JANUAR KL. 13.00-19.00

Minigolf og burger i Golskoven

Sammen med Jobbankens afdeling i Aarhus tilbringer vi eftermiddagen i Golskoven i Højbjerg, hvor vi skal prøve kræfter med deres indendørs golfbaner i miniformat. Der er også mulighed for at prøve andre spil som dart, pool, shuffleboard m.fl., så vi kommer ikke til at kede os. Med i deltagerprisen er en burgermenu inkl. en sodavand/øl.

Tid: Tirsdag 28. januar kl. 13.00-19.00
Sted: Afgang fra Jobbanken
Pris: 125 KR. Tilmeldingsfrist 20. januar

Betal og tilmeld dig via MobilePay 47000



TIRSDAG 4. MARTS KL. 13.00 & KL. 16.00

Jobjubilmæum og fastelavn

Vi fejrer de nye jobjubilare, der har haft 2-, 5-, og 10-års jubilæum med lidt godt til ganen - kom og nyd lækre fastelavnsboller!

Kunne du tænke dig at være med til et par hyggelige timer, så tøv ikke med at melde dig til én af nedenstående tider.

Tid: Tirsdag 4. marts kl. 13.00-15.00 & kl. 16.00-18.00
Sted: Jobbanken
Pris: GRATIS
 Tilmeldingsfrist 24. februar

Tilmeld dig på 9722 3064

SØNDAG 23. MARTS

NATIONS LEAGUE Portugal-Danmark

Danmark har spillet sig videre i Nations League, og Jobbanken holder et storskærmsarrangement i vores lokaler, når Danmark møder Portugal. Her vil vi hygge os med god mad, hyggeligt samvær og en masse opbakning til de danske drenge.

Tid: Søndag 23. marts. Mere info følger
Sted: Jobbanken
Pris: 75 KR.
Tilmeldingsfrist 16. marts

Betal og tilmeld dig via MobilePay 47000



ONSDAG 21. MAJ KL. 9.00-17.00

Tur til H.C. Andersen museum i Odense

Vi skal opleve det nye museum, H. C. Andersens Hus, igennem en spændende, sjov og lærerig rundvisning med audioguide. Bagefter går vi en tur rundt i Odense i H.C. Andersen fodspor, hvor vi bl.a. skal besøge hans barndomshjem. Undervejs stopper vi på en café og spiser frokost.

Tid: Onsdag 21. maj kl. 9.00-17.00
Sted: Afgang fra Jobbanken
Pris: 200 KR. inkl. frokost
Tilmeldingsfrist 14. maj (OBS: Begrænset antal pladser)

Betal og tilmeld dig via MobilePay 47000



ONSDAG 16. APRIL KL. 17.00-20.00

Brætspil og byens bedste take-away

Vi inviterer til en aften med hygge, socialt samvær, brætspil og fællesspisning.

Tid: Onsdag 16. april kl. 17.00-20.00
Sted: Jobbanken
Pris: 50 KR. Tilmeldingsfrist 3. april

Betal og tilmeld dig via MobilePay 47000

EN DAG I UGE 17

Forskningens Døgn

Forskningens Døgn er en landsdækkende videnskabsfestival, der skaber mødesteder mellem forskere og borgere. Festivalen forløber over en hel uge i slutningen af april 2025. Vi håber at kunne præsentere en forsker, der lægger vejen forbi Jobbanken og fortæller om et spændende emne.

Arrangementet er GRATIS og afholdes i Jobbanken Aarhus med fælles transport fra Jobbanken Herning. Mere info med dato og tidspunkt følger i løbet af foråret.



TORS DAG 19. JUNI KL. 17.00-20.00

Sommerfest i Jobbanken

Traditionen tro inviterer vi på lækker mad og drikke i Jobbanken, hyggeligt samvær og fællessang, inden vi lukker ned i Jobbanken i et par uger i sommerferien. Der er en deltagerbegrænsning til arrangementet grundet vores lokalekapacitet, så vil du være sikker på en plads, så tøv ikke med at tilmelde dig.

Tid: Torsdag 19. juni kl. 17.00-20.00
Sted: Jobbanken
Pris: 150 KR. Tilmeldingsfrist 12. juni

Betal og tilmeld dig via MobilePay 47000

TORSDAG 30. JANUAR KL. 13.00-16.00

Klar til job

KURSUS: Er du jobsøgende og ønsker at styrke dine muligheder på arbejdsmarkedet? Du vil få indsigt i relevante uddannelsesmuligheder og den økonomiske situation som førtidspensionist. Derudover fokuserer vi på kompetenceafklaring og at udvikle din jobstrategi, der øger dine chancer for succes i jobsøgningen.

Kurset er en del af kursusrækken "Klædt på til job".

Tid: Torsdag 30. januar kl. 13.00-16.00
Sted: Jobbanken
Pris: GRATIS. Inkl. kaffe/te/brød/frugt

Underviser: Tina Blicher Buch
 Tilmeld dig på 9722 3064
 Tilmeldingsfrist 22. januar



TIRSDAG 25. FEBRUAR KL. 13.00-16.00

Kom i job

KURSUS: Ønsker du at styrke din jobsøgning og forberede dig bedst muligt på jobstart? På kurset gennemgår vi forskellige cv'er og arbejder med jobstrategi. Derudover fokuserer vi på jobsamtalen - hvad vælger du at fortælle om dig selv, og hvordan ønsker du at formidle din situation som førtidspensionist.

Kurset er en del af kursusrækken "Klædt på til job".

Tid: Tirsdag 25. februar kl. 13.00-16.00
Sted: Jobbanken
Pris: GRATIS. Inkl. kaffe/te/brød/frugt

Underviser: Tina Blicher Buch
 Tilmeld dig på 9722 3064. Tilmeldingsfrist 17. februar



TIRSDAG 4. FEBRUAR KL. 13.00-16.00

Kropssprog i det offentlige rum

FOREDRAG: Kom og få indsigt i de små ting, der gør en stor forskel i din kommunikation! På dette kursus vil vi gennem leg og læring udforske, hvordan kropssprog påvirker vores daglige interaktioner i det offentlige rum. Kurset er både for dem, der gerne vil lære nogle enkle værktøjer til bevidst kropssprog, og for dem, der ønsker at udfordre sig selv i en tryk og humoristisk atmosfære. Målet er at skabe en balance mellem sjov og seriøs læring, hvor alle får mulighed for at udforske og udvikle deres kropssprog.

Tid: Tirsdag 4. februar kl. 13.00-16.00
Sted: Jobbanken
Pris: GRATIS. Inkl. kaffe/te/brød/frugt

Underviser: skuespiller Mikael Helmuth
 Tilmeld dig på 9722 3064. Tilmeldingsfrist 27. januar

TORSDAG 20. MARTS KL. 13.00-15.30

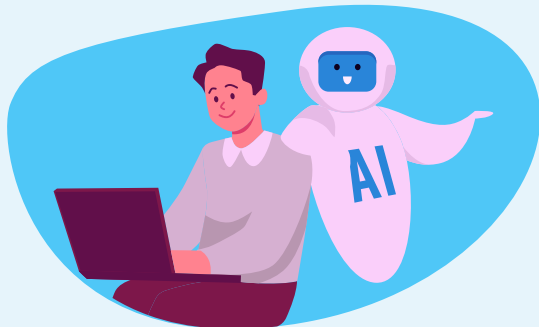
Når du tjener penge

FOREDRAG I VARDE: 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 og hør nærmere om de regler, der gælder, og hvad du skal huske at gøre. Der vil være mulighed for at stille spørgsmål.

Tid: 20. marts kl. 13.00-15.30
Sted: Dalgashus, Dalgasvej 35, 6800 Varde
Pris: GRATIS. Inkl. kaffe/te/brød/frugt

Oplæg ved Henrik Kjær, lektor i økonomi
 Tilmeld dig på 9722 3064
 Tilmeldingsfrist 10. marts





TIRSDAG 1. APRIL KL. 13.00-16.00

AI i jobsøgningen

KURSUS: Lær hvordan du kan optimere din jobansøgning med AI, som kan hjælpe dig med at redigere tekst, foreslå alternative formuleringer og øve din jobsamtale. Kurset er en praktisk tilgang til teknologien, hvor du vil lære funktioner og muligheder, så du kan få mest muligt ud af den i din jobsøgning. Derudover vil du sandsynligvis finde ud af, at AI snart bliver en uundværlig del af din dagligdag, da den kan bruges til meget mere end bare jobsøgning. Husk computer.

Kurset er en del af kursusrækken "Klædt på til job".

Tid: Tirsdag 1. april kl. 13.00-16.00
Sted: Jobbanken
Pris: GRATIS. Inkl. kaffe/te/brød/frugt

Underviser: Tina Blicher Buch
Tilmeld dig på 9722 3064. Tilmeldingsfrist 24. marts

MANDAG 12. MAJ KL. 13.00-16.00
Google Docs

KURSUS: Med dette program får du et værktøj til at bearbejde tekst på flere måder, som er anvendeligt i forskellige sammenhænge herunder ved udarbejdelse af jobansøgninger og cv'er. Gennem øvelser vil vi arbejde med at bruge Google Docs som skriveværktøj og lære at anvende de grundlæggende funktioner, herunder opsætning af layout, indsættelse af billeder og meget mere. Husk computer.

Tid: Mandag 12. maj kl. 13.00-16.00
Sted: Jobbanken
Pris: GRATIS. Inkl. kaffe/te/brød/frugt

Underviser: Tina Blicher Buch
Tilmeld dig på 9722 3064. Tilmeldingsfrist 6. maj

I LØBET AF FORÅRET

Iværksætterkursus

KURSUS: Går du rundt med en lys idé og en iværksætterdrøm? Realiser idéen med Jobbankens iværksætterkursus. Undervisningen tager udgangspunkt i din idé, og du tilegner dig kompetencer, der er vigtige ved opstart af egen virksomhed. Når kurset er fuldført, er du godt på vej til at starte din egen virksomhed.

Mere info med dato og tidspunkt følger i løbet af foråret.

TIRSDAG 8. APRIL KL. 9.00-12.00

Branchedag om kultur og fritid

Kom og få et inspirerende indblik i kulturerhvervenes mange muligheder og oplevelser! Denne dag sætter vi fokus på de praktiske opgaver, som skal være i orden inden en stor koncert, en forestilling eller en messe - fra sceneteknik og produktion, til formidling og administration, til billeshåndtering og renhold. Vi besøger bl.a. Messecenter Herning, hvor vi kommer med bagtæppet og får et unikt indblik i hverdagen i kulturbranchen og mulighed for at møde erfarne fagfolk.

Tid: Tirsdag 8. april kl. 9.00-12.00
Sted: Afgang fra Jobbanken
Pris: GRATIS. Inkl. kaffe/te/brød/frugt

Tilmeld dig på 9722 3064
Tilmeldingsfrist 31. marts



MANDAG 26. MAJ KL. 13.00-16.00

Kommunikation og konflikthåndtering

KURSUS: Har du lyst til at blive mere bevidst om din kommunikation 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.

Tid: Mandag 26. maj kl. 13.00-16.00
Sted: Jobbanken
Pris: GRATIS. Inkl. kaffe/te/brød/frugt

Underviser: Tina Blicher Buch
Tilmeld dig på 9722 3064. Tilmeldingsfrist 19. maj



EN DAG I UGE 11

Pengege

FOREDRAG: I uge 11 sætter vi fokus på privatøkonomi. Vi får en ekspert på besøg, der vil komme med gode ideer til at lægge et realistisk budget og give gode råd til økonomisk planlægning.

Mere information følger - hold dig opdateret på Facebook og via SMS.

GRATIS. Mere info med dato og tidspunkt følger i starten af året



LAVERE SKAT I 2025 KAN GIVE BAGSLAG

Husk at tjekke din forskudsopgørelse

Fra 2025 får alle danskere i arbejde en skattelettelse, når beskæftigelsesfradraget hæves. Beskæftigelsesfradraget gives til alle danskere, der betaler AM-bidrag af deres løn eller har et overskud i deres virksomhed. Hvis du indberetter en højere indkomst på forskudsopgørelsen, end du rent faktisk har, får du et for højt beskæftigelsesfradrag målt i kroner og øre og betaler dermed for lidt i skat. I så fald vil du skulle betale penge tilbage til Skat året efter. Sørg for at holde din økonomi opdateret, så du undgår ubehagelige overraskelser.

Kontakt din vejleder, hvis du er i tvivl om, hvordan du retter din forskudsopgørelse på www.skat.dk

Sådan tilmelder du dig

Gratis arrangementer tilmelder du dig via din vejleder eller på 9722 3064.

Prissatte aktiviteter er du først tilmeldt, når du har betalt via **MobilePay til 47000**. OBS: 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.

Der tages forbehold for trykfejl og ændringer.

KONTAKT

Idræts- og netværksansvarlig

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

Vejleder og uddannelsesansvarlig

Tina Blicher Buch
tbb@job-banken.nu
M: 4195 0008

Vejleder

Mathias Kjærgaard Holm
mkh@job-banken.nu
M: 2277 8017

Vejleder

Christine Pedersen
cp@job-banken.nu
M: 2277 8073

Vejleder

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.