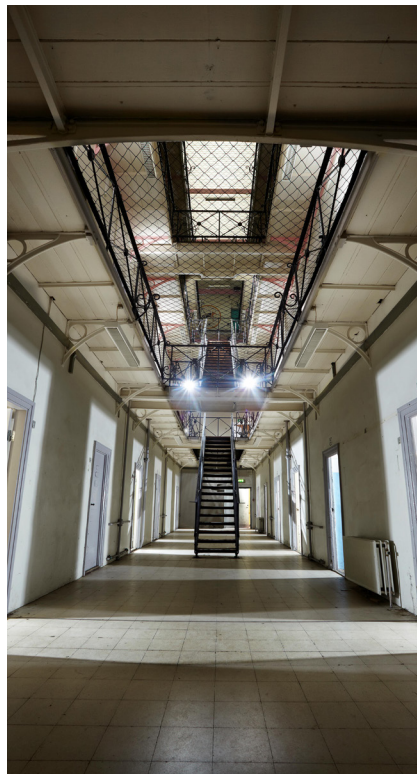


Sæsonprogram

For medlemmer i Jobbanken | august-december 2025

HERNING



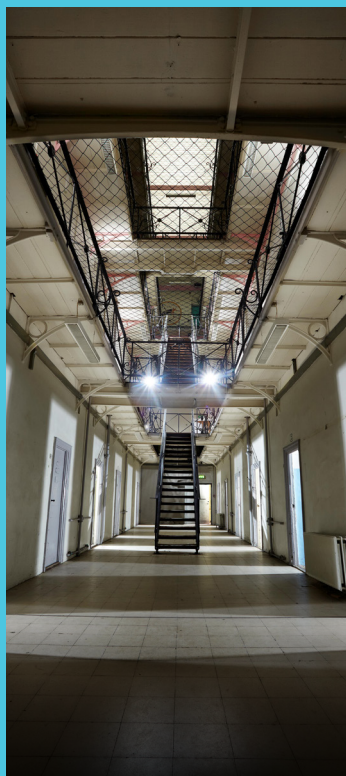
Tur til Horsens Statsfængsel

KULTUROPLEVELSE
ONSDAG 5. NOV.
KL. 9.00-16.00

Udflugt til Aalborg

TORSDAG 25.
SEPTEMBER
KL. 9.00-18.00





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

Sted: Herning Badmintonklub, Holingknuden 3

Pris: GRATIS

Instruktør: Allan Harbo. Tilmeld dig på 6070 6192

HVER TIRSDAG KL. 10.00 & 14.30

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

Tid: Tirsdage kl. 10.00-12.00
& kl. 14.30-16.00

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 arbejdt 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 9. september til 25. november

Sted: Jobbanken

Pris: 100 KR. FOR 6 GANGE

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 13. august til 08. oktober
Sted: Herning Golf Klub, Golfvej 24
Pris: GRATIS

Instruktør: Allan Harbo
Tilmeld dig på 6070 6192

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. måned. 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 hurtigt 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
Sted: Afgang fra Jobbanken
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 15. oktober til 17. dec.
Sted: Herning Bowlinghal, Fyrrevej 6
Pris: 200 KR. for 10 uger, inkl. leje af sko

Instruktør: Allan Harbo. Tilmeld dig på 6070 6192





ONSDAG 20. AUGUST KL. 14.00-16.00

Velkommen tilbage fra ferie

Kom til en hyggelig onsdagskaffe i Jobbanken med visning af 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, kaffe, te og vand.

Tid: Onsdag 20. august kl. 14.00-16.00
Sted: Jobbanken
Pris: GRATIS

Tilmelding senest mandag 18. august

FREDAG 10. OKTOBER

Walk and talk

Kom med på en hyggelig gåtur med din vejleder.

Her vil I få mulighed for at ønske hinanden en god efterårsferie og få snakket om efterårets aktiviteter og eventuelle ønsker omkring arbejde.

Der vil blive serveret forfriskninger i Jobbankens lokaler efter gåturen

Ca. 20 min pr. person

Tid: Fredag 10. oktober
Sted: Jobbanken
Pris: GRATIS

Tilmelding aftales individuelt med vejleder



ONSDAG 5. NOVEMBER KL. 09.00-16.00

Oplev Horsens Statsfængsel

Turen går til Fængslet i Horsens, der 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. Der vil være en flot gåtur ved Bygholm Sø efter frokosten.

Tid: Onsdag 5. november kl. 09.00-16.00
Pris: 250 KR. inkl. transport, entré og frokost

Betal og tilmeld dig via MobilePay 47000
Tilmeldingsfrist 3. november (begrænset antal pladser)



TORSDAG 25. SEPTEMBER KL. 9.00-18.00

Udflugt til Aalborg

Kom med på en hyggelig heldagstur til Aalborg. Dagen begynder med en dejlig gåtur i Østerådalen. Efter gåturen vil der blive serveret lækker smørrebrød i Aalborg tårnet. Her vil man have en smukkeste udsigt over hele Aalborg og omegn. Vi slutter dagen af med en spændende guidet rundvisning i Jens Bangs Stenhus. Her får vi en fortælling om den 400 år gamle købmandsgård.

Tid: Torsdag 25. september kl. 09:00-18:00**Sted:** Afgang fra Jobbanken.**Pris:** 150 KR. inkl. transport, entré og frokost.

Betal og tilmeld dig senest 18. september via MobilePay 47000
(Begrænset antal)



ONSDAG 17. DECEMBER KL. 14.00-16.00

Julehygge med juleklip og æbleskiver

Kom ind og vær med til vores hyggelige julearrangement og vis din kreativitet frem. Vi ønsker hinanden en glædelig jul, hygger og med lidt juleklip, fletter nogle stjerner og får lidt æbleskiver og gløgg.

Tid: Onsdag 17. december kl. 14.00-16.00**Sted:** Jobbanken**Pris:** GRATIS**Tilmeldingsfrist** 5. december (Begrænset antal pladser)**Betal og tilmeld dig via MobilePay 47000**

TORSDAG 4. 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: Torsdag 4. december
kl. 17.00-20.00**Sted:** Jobbanken**Pris:** 150 KR.**Tilmeldingsfrist** 17. nov.**Betal og tilmeld dig via MobilePay 47000**



FRA TIRSDAG 26. AUGUST KL. 13.00-16.00

Klædt på til job 1+2

Kurset er målrettet dig, der er jobsøgende og ønsker at styrke dine muligheder på arbejdsmarkedet.

Du får indsigt i relevante jobmuligheder og den økonomiske situation, når du som førtidspensionist har arbejde.

Derudover fokuserer vi på kompetenceafklaring og at udvikle din jobstrategi, der øger dine chancer for succes i jobsøgningen.

Du bliver klædt på til at styrke din jobsøgning og forberede dig bedst muligt på jobstart. Vi fokuserer på jobsamtalen og over jobsamtalsituationer – hvad vælger du at fortælle om dig selv, og hvordan ønsker du at formidle din situation som førtidspensionist. Kurset forløber over 2 kursusgange.

Tid: Tirsdag 26. august og 16. september kl. 13.00-16.00

Sted: Jobbanken

Pris: GRATIS

Underviser: Mette Stenbæk Andersen

Tilmeld dig via din vejleder

Tilmeldingsfrist: Senest 18. august via din vejleder

Iværksætter-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.

Du præsenteres for redskaber, der kan gøre din idé til en realitet, og når kurset er fuldført, er du godt på vej til at starte din egen virksomhed.

Tid: Mere info om opstart følger

Sted: Jobbanken

Pris: 75 KR.

Underviser: Mere info følger

Tilmeld dig via din vejleder

TORS DAG 13. NOVEMBER KL. 13.00-15.00

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: Torsdag 13. nov. kl. 13.00-15.00

Sted: Jobbanken

Pris: GRATIS. Inkl. kaffe/te/brød/frugt

Oplæg ved Mette Stenbæk Andersen

Tilmeld dig på 9722 3064

Tilmeldingsfrist 6. november

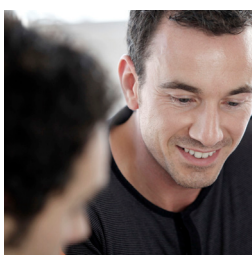


Sådan får du mest ud af Jobbanken



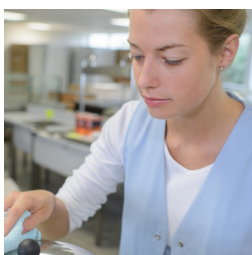
BRUG DIN VEJLEDER

Når vi har fundet det rette job, og du er ansat, holder vi kontakt og hjælper dig med at komme godt i gang. Opstår der konflikter, eller trives du ikke i en ansættelse, kan du altid kontakte din vejleder og få sparring omkring din situation. Ender dit ansættelsesforhold, forsøger vi at hjælpe dig med at finde et andet job.



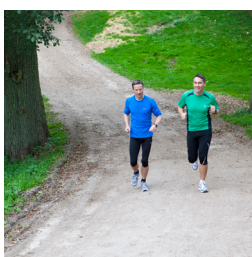
VÆR ÆRLIG OMKRING DIN SITUATION

Hav tillid til din vejleder og vær ærlig omkring din livssituation. Fortæl os, hvis du har det dårligt eller i hvilke situationer, du er særlig sårbar. Gennem en tæt dialog, hvor vi får kortlagt dine styrker og skånehensyn, kan vi opnå de bedste resultater. Det, du fortæller os, behandles altid med fortrolighed.



HØJE AMBITIONER ER GODT

Det er godt med høje ambitioner, men brug din vejleder til sparring og til at sætte realistiske mål f.eks. i forhold til timeantal og arbejdsområde. Vi kan altid sætte nye mål, når du er godt i gang med dit job.



UDVIKLE DIG GENNEM VORES TILBUD

Opkvalificér dine faglige kompetencer ved at deltage i Jobbankens kurser eller uddannelser hos eksterne udbydere. Benyt også vores netværks- og idrætsstilbud, hvor du udover at blive sundere, komme i form og få en masse oplevelser, kan møde nye mennesker og blive klogere på dig selv.

Jeg har fået mere selvværd og føler mig mere respekteret, når folk spørger, hvad jeg laver. Hvis man har et arbejde, har man også noget at snakke om. Man gør en forskel.

KALENDER

AUGUST-DECEMBER 2025



20. august kl. 14.00-16.00

Velkommen tilbage



26. august kl. 13.00-16.00

Klædt på til job



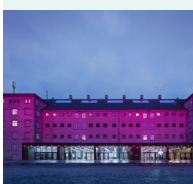
25. september kl. 09.00-18.00

Udflugt til Aalborg



10. oktober

Walk and Talk



5. november kl. 11.00-14.00

Horsens Statsfængsel



13. november kl. 11.00-14.00

Når du tjener penge



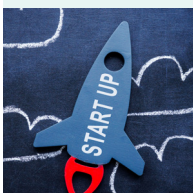
4. december kl. 16.00-20.00

Julefest i Jobbanken



17. december kl. 16.00-20.00

Juleklip og æbleskiver



Mere informationer følger

Iværksætter kursus

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.