

Sæsonprogram

For medlemmer i Jobbanken | januar-juni 2026

HERNING



Minigolf og burger i Golfskoven

MINIGOLF-MANDAG
12. JANUAR
KL. 13.00-19.00

Lærerig brancheday ved Dilling

ONSDAG 10. JUNI
KL. 18.00-21.00





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 januar til marts.

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 1. april til 24. juni
Sted: Herning Golf Klub, Golfvej 24
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 21. januar til 25. marts.
Sted: Herning Bowlinghal, Fyrrevej 6
Pris: 150 KR. for 10 uger, inkl. leje af sko

Instruktør: Allan Harbo. Tilmeld dig på 6070 6192

TORSDAGE EFTER AFTALE

Personlig træning i DGI-huset

Vi tilbyder personlig træning hver torsdag, hvor der sættes fokus 100% fokus på den enkelte person. Der er mulighed for at få lavet et skræddersyet træningsprogram, der passer til dig. Det vil være muligt at booke 1 personlig træning pr. måned. Det aftales individuelt med Allan Harbo hvilken tid i træner på den pågældende torsdag

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
Sted: Afgang fra Jobbanken
Pris: GRATIS

Instruktør: Allan Harbo
Tilmeld dig på 6070 6192



MANDAG 12. JANUAR KL. 13.00-19.00

Minigolf og burger i Golfskoven

Sammen med Jobbankens afdeling i Aarhus tilbringer vi eftermiddagen i Golfskoven i Højbjerg. Her er også mulighed for at spille dart, pool og shuffleboard m.fl. så vi kommer ikke til at kede os. Med i deltagerprisen er en burgermenu inkl. en sodavand/øl. Der bliver serveret lidt lækkert til ganen, kaffe, te og vand.

Tid: Mandag 12. januar kl. 13.00-19.00
Sted: Jobbanken
Pris: 125 KR.

Tilmelding senest mandag 5. januar
Betal og tilmeld dig via MobilePay 47000



TORS DAG 29. JANUAR

Jobjubilæum og Nytårstaffel

Vi afholder nytårstaffe og jobjubilæum, hvor vi hylder jobkunder med 2-, 5-, 10 og 15-års jubilæum. Kunne du tænke dig at være med til et par hyggelige timer, så tøv ikke med at melde dig til en af nedenstående tider.

Tid: Torsdag 29. januar kl. 13.00-15.00 el. 16.00-18.00
Sted: Jobbanken
Pris: GRATIS

Tilmeld dig via din vejleder eller på 97223064
Tilmelding senest 22. januar

FREDAG 27. FEBRUAR KL. 17.00-19.30

Bowling med spising

Kom med til nogle hyggelige timer i Bowlinghallen, hvor vi efter 1,5 times bowling får noget godt at spise og hygger os.

Skulle man ikke have erfaring med bowling, så får man en introduktion i, hvordan man vælger de rigtige kugler og teknikker.

Tid: Fredag 27. februar kl. 16.30-19.00
Sted: Jobbanken
Pris: 125 KR.

Tilmelding senest fredag 13. februar.
Betal og tilmeld dig via MobilePay 47000



MARTS (DATO KOMMER SENERE)

Besøg hos TV Midtvest

Kom med ind bag kulissen på vores lokale medie. Vi få en rundvisning på mediet i Holstebro og møder folkene bag skærmen. Vi ser hvor journalisterne, tv-værterne og klip-folkene arbejder.

Tid: En dage i marts (præcis dato kommer til januar)
Sted: Afgang fra Jobbanken
Pris: 50 KR.

Tilmeldingsfrist: Kommer senere

EN DAG I UGE 17 (MERE INFO I FEBRUAR)

Forskningsens Døgn

Forskningsens Døgn er en landsdækkende videnskabsfestival, der skaber mødesteder mellem forskere og borgere. Festivalen forløber over en uge i slutningen af april 2025. Er du nysgerrig og ønsker at få ny viden om et aktuelt emne så kig forbi Jobbanken og hør oplægget. Dato og tid tilgår i løbet af marts måned.

Tid: En dag i uge 17 (mere info i februar)
Sted: Afgang fra Jobbanken
Pris: GRATIS

Tilmeld dig via din vejleder eller på 97223064

TORSDAG 26. MARTS KL. 20.00
**VM-fodbold
2026**

Jobbanken holder et storskærmsarrangement i vores lokaler til den først playoff kamp mod Nordmakedonien. Her vil vi hygge os med snacks, drikkevarer og en masse hyggeligt samvær.

Tid: Torsdag 26. marts kl. 20.00
Sted: Jobbanken
Pris: GRATIS

Tilmeld dig gennem din vejleder

TORSDAG 25. JUNI KL. 17.00-20.00

Sommerfest

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

Tid: Torsdag 25. juni kl. 17.00-20.00
Sted: Jobbanken
Pris: 150 KR.

Tilmeldingsfrist 18. juni
Betal og tilmeld dig via MobilePay 47000



TORSDAG 28. MAJ KL. 07.30-19.00

Udflugt til Tunø

Vi gentager succes'en fra 2024 og besøger den hyggelige ø i Århus bugten. Vi skal på vandretur øen rundt, som er en storslået naturoplevelse. Efter vandreturen venter en lækker frokost på det gamle mejeri. Inden turen går tilbage mod fastlandet, er der mulighed for en badetur for de friske eller at gå på indkøb i de små vejeboder efter lækre, lokale grøntsager til at tage med hjem.

Tid: Torsdag 28. maj kl. 07.30-19.00
Sted: Afgang fra Jobbanken
Pris: 200 KR.

Tilmeldingsfrist senest 21. maj (begrænset antal pladser)
Betal og tilmeld dig via MobilePay 47000



ONSDAG 10. JUNI KL. 18.00-21.00
**Branchedag
ved Dilling**

Vi starter aftenen i Jobbanken med et kort oplæg om lagerarbejde og tekstilindustrien i Herning. Derefter besøger vi Dilling, hvor 3. generation Villy Bertelsen og 4. generation Morten Dilling åbner dørene og giver os et kig bag kulisserne - og fortæller, hvordan de driver en moderne, familieejet tekstilvirksomhed.

Tid: Onsdag 10. juni kl. 18.00-21.00
Sted: Jobbanken
Pris: GRATIS

Tilmeld dig via din vejleder eller på 97223064
Tilmeldingsfrist 3. juni.



2 KURSUSDAGE FRA TIRSDAG 24. FEBRUAR

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 øver 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 24. februar og 10. marts kl. 11.00-14.00

Sted: Jobbankens lokaler

Pris: GRATIS

Underviser: Mette Stenbæk Andersen

Tilmeld dig via din vejleder

Tilmeldingsfrist: 17. februar

3 KURSUSDAGE FRA TIRSDAG 7. APRIL

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: Tirsdage 7., 14. og 28. april kl. 10.00-14.00

Sted: Jobbankens lokaler

Pris: 75 KR.

Underviser: Hans Peter Wolsing

Tilmeld dig via din vejleder

Tilmeldingsfrist: 24. marts



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.



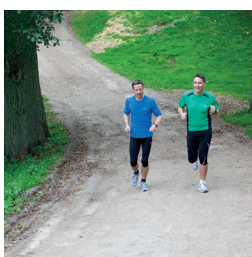
VÆR ÆRLIG OMKRING DIN SITUATION

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

JANUAR-JUNI 2025



12. januar kl. 13.00-19.00

Minigolf og burger i Golfskoven



27. februar kl. 16.30-19.00

Bowling med spisning



24. februar kl. 11.00-14.00

Klædt på til job



En dag i marts

Besøg hos TV Midvest



26. marts kl. 20.00

VM-fodbold



7. april kl. 10.00-14.00

Iværksætter kursus



28. maj kl. 07.30-19.00

Udflugt til Tunø



10. juni kl. 18.00-21.00

Brancheday ved Dilling



25. juni kl. 17.00-20.00

Sommerfest

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

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.