



HUSK

AT FORTÆLLE
HVIS DU SKIFTER
ADRESSE ELLER
TELEFON-
NUMMER

VIGTIGT

JOBBANKEN HAR
FÅET NYT FEMCIFRET
MOBILEPAY NUMMER.

91115

Nyhedsbrev forår 2018

Kære Jobkunde. I nyhedsbrevet finder du en beskrivelse af, hvilke aktiviteter vi har i Jobbanken det næste halve år, samt en oversigt over hvor og hvornår, de finder sted. Bagerst finder du en kalenderoversigt over vores kommende aktiviteter. Husk også at tjekke vores hjemmeside eller tavlen på kontoret for nye arrangementer. Vi glæder os til at se dig til vores aktiviteter.



UNDERVISNING

I foråret udbyder Jobbanken en række forskellige uddannelses tilbud. Allerede i januar starter vi et iværksætterkursus, hvor du kan få viden om at starte og køre egen virksomhed. For alle der ønsker at få ekstra skub i deres jobsøgning og blive klædt på til arbejdsmarkedet tilbyder Jobbanken i løbet af foråret undervisning på Modul 1 efterfulgt af Modul 2. Der kommer IT-undervisning igen i løbet af foråret, hvor du kan blive klogere på IT og nutidens digitale muligheder. Opstarten er endnu ikke fastlagt. Hold dig opdateret på vores hjemmeside eller ring til os for at blive skrevet op.

IDRÆT OG SUNDHED

Vi fortsætter de fleste af vores faste idræts tilbud i 2018. Både fitness, svømning og yoga er fortsat på programmet. Vi har desuden oprettet et løbeforløb, som forløber over 3 måneder, hvor du lærer løbeteori og bliver i stand til at gennemføre et motionsløb (Kastelløbet) på 5 km eller 10 km. Gennem vores idrætsaktiviteter har du rig mulighed for at opnå en forbedret fysisk form og helbredsstilstand, imens du har socialt samvær med andre jobkunder. Følg med på Jobbankens hjemmeside, hvor nærmere information vil følge.



NETVÆRKSAKTIVITETER

Jobbanken afholder løbende netværksaktiviteter med forskelligt indhold. Til januar kan du komme med til sundhedsdag, hvor du kan være med til at sætte en sund kurs på året. Til marts afholder vi onsdagskaffe, hvor du kan få afklaret de spørgsmål du måtte have omkring det at tjene penge ved siden af din førtidspension. Og når sommeren nærmer sig, har vi to naturrige vandreture på henholdsvis øen Hven og i Dyrehaven. Du kan orientere dig løbende om kommende netværksaktiviteter på vores hjemmeside eller på tavlen på kontoret i Nyhavn.

JOB OG VEJLEDNING

Jobbanken prøver at nå ud til så mange førtidspensionister med følsomt sind som muligt. Vi gør vores bedste for at hjælpe med at opfylde jeres jobønsker samt skabe nye jobåbninger på arbejdsmarkedet. Det kan være, at du kender en førtidspensionist, som også kunne have glæde af vores tilbud og assistance til at komme ind på arbejdsmarkedet igen. Hvis det er tilfældet, vil vi gerne invitere vedkommende til en introduktionssamtale i Jobbanken. Tilmelding for mulige nye jobkunder sker via vores hjemmeside Job-banken.nu eller på telefon 3222 3064.



Aktiviteter i Jobbanken

Idræt og sundhed

FITNESS

Til fitness har du mulighed for at træne et fast program, som sikkert og effektivt forbedrer både styrke og kondition. Styrketræning er et godt supplement til andre motionsformer som yoga, løb og svømning. Hvis du gerne vil have en træningsmakker kan dette også blive en mulighed. Før eller efter fitness kan svømmehallen benyttes.

Tidspunkt: Mandage kl. 11 - 13
Sted: DGI-byen, Tietgensgade 65, Kbh. V

SVØMNING

Bliv en bedre svømmer eller kom og svøm, som du altid har gjort. Du kan få lavet en træningsplan og øvelser. Til svømning har du mulighed for at møde nogle af de andre jobkunder, som har opnået gode resultater med svømning. I forbindelse med svømning kan fitnessrummet benyttes.

Tidspunkt: Tirsdage kl. 11 - 13
Sted: DGI-byen, Tietgensgade 65, Kbh. V

LØBEFORLØB (3 MDR)

Løb sammen med en fast gruppe med intervaltræning, hvor man skifter mellem gang og løb på en bane i naturskønt område tæt på Jobbanken. Gennem forløbet lærer du om løbeteori og supplerende styrkeøvelser til løb - og du bliver i stand til at kunne gennemføre et motionsløb på 5 km eller 10 km i august. Vi træner så alle kan være med, men det er et krav, at du fra start kan løbe min. 500 meter uden pause, og at du ikke har nogle større fysiske skader.

Tidspunkt: Tirsdage kl. 14 - 16 (1. maj - 30. august)
Sted: Jobbanken

TRÆNINGSFORLØB (6 UGER)

Et forløb med træning, tests og teori for en fast gruppe, der følges ad. Det vil indvirke positivt på din helbredsstilstand og du vil efter 6 uger se resultater indenfor styrkeforbedring, konditionsforbedring mm.

Tidspunkt: Onsdage kl. 10 - 12 (24. januar - 28. februar)
Sted: Jobbanken
NB.: Oprettes kun ved minimum 5 tilmeldte

NADA FORLØB (6 UGER)

NADA er en akupunkturform, hvor man får fem nåle i hvert øre, som sidder i 30-45 min. Der tales ikke mens de sidder, men i stedet observeres, hvordan krop og sind afslappes. NADA bliver benyttet i mange forskellige sammenhænge, bl.a. til bedre afspænding, koncentration, medicinreducing, mod søvnproblemer, abstinenser, rygestop, sukkertrang mm.

Tidspunkt: Torsdage kl. 12-13 (11. januar - 15. februar)
Sted: Jobbanken

YOGA OG AFSPÆNDING (10 UGER)

For alle uanset fysisk form og tidligere erfaring med yoga. Yoga handler først og fremmest om at "lande i sig selv", øge kropsbevidsthed, samt opnå bedre styrke og smidighed. Mød blot op i tøj, hvor du kan bevæge dig frit. Husk at komme i god tid. Underviser er certificeret yogalærer og har mange år erfaring.

Tidspunkt: Torsdage kl. 13.15 - 14.15
Sted: Jobbanken
Pris: 100 kr. (10 uger)

Undervisning og kurser

IVÆRKSÆTTERKURSUS

Går du rundt med iværksætterdrømme, eller er du allerede i gang, men mangler hjælp til at strukturere dine ideer? På kurset laver du en forretningsplan og får viden om virksomhedsformer, registrering, moms, skat, regnskaber og meget mere. Du skal have en konkret ide og lyst til at afprøve, om den kan bære som forretningsgrundlag.

Datoer: 5., 12., 19. og 26. januar
Tidspunkt: 10.30 - 14
Pris: 150 kr.
Tilmelding: Senest den 4. januar
Sted: Jobbanken

MODUL 1

Vil du vide mere om virksomheder og blive klædt på til det ordinære arbejdsmarked? Hvordan tænker virksomhederne, og hvilke regler er de underlagt? Hvordan kommunikerer der på en arbejdsplads? Uddannelsen skal forbedre dine muligheder for at få et godt arbejde og fastholde det.

Datoer: 2., 16. og 23. februar samt 9., 16. og 23. marts
Tidspunkt: 10.30 - 14
Pris: 200 kr.
Tilmelding: Senest den 30. januar
Sted: Jobbanken

MODUL 2

Uddyb din viden fra Modul 1. Du undervises blandt andet i samfundsfag, personlig gennemslagskraft og aktiv jobsøgning. I en lille gruppe skal du arbejde med et selvstændigt projekt og slutte med en præsentation af dette. Uddannelsen skal lære dig at søge og anvende informationer, udvikle dine samarbejdsevner og lære dig præsentationsteknikker.

Datoer: 6., 13., 20. og 26. april, 3., 18. og 25. maj samt 1., 7., 14. og 15. juni
Tidspunkt: 10.30 - 14
Pris: 300 kr.
Tilmelding: Senest den 4. april
Sted: Jobbanken

IT

Vores IT-workshops fortsætter i næste halvår. Undervisningstilbuddet er rettet mod jobkunder, der ønsker at blive bedre til at anvende IT både privat og professionelt. Hver undervisningsgang knytter sig til et bestemt emne. Det kan eksempelvis være Word, Excel, E-mail eller Google. Undervisningen tilrettelægges med små hold, og Jobbanken stiller computere til rådighed. Du er naturligvis også velkommen til at medbringe egen pc.

Tilmelding: Først til mølle
Sted: Jobbanken
Tidspunkt: Opstart endnu ikke fastlagt. Nærmere udmelding sker på SMS

Netværksaktiviteter

SUNDHEDSDAG/IDRÆTSSAMLING

En dag i sundhedens tegn med temaet: "Sunde fællesskaber". Vi snakker om, hvad et sundt fællesskab er, hvordan det kan opstå og hvilke rammer det kræver. Derefter forsøger vi sammen at sætte nogle personlige og fælles mål der kan give positiv udvikling. Der er desuden mulighed for at udveksle erfaringer og afprøve forskellige fysiske tests, der samlet kan vise en "her-og-nu-status". Arrangementet er gratis og foregår i Jobbanken.

Tidspunkt: Tirsdag den 9. januar kl. 14 - 16

ONSDAGSKAFFE MED OPLÆG OM ØKONOMI

Kom til onsdagskaffe og kage i Jobbanken, hvor Annette fra Herning afdelingen kommer og fortæller om din økonomi, hvis du tjener penge udover førtidspensionen. Der vil være mulighed for at stille spørgsmål.

Tidspunkt: Onsdag den 21. marts kl. 13 - 15
Tilmelding: Senest fredag den 16. marts

FROKOST OG VANDRETUR

Kom med Jobbanken på en hyggelig vandretur i dyrehaven, der har 1.100 hektarer naturskov med en hjortebestand på ca. 2.000 kreaturer. Vi starter dagen med frokost på den gamle kendte restaurant i Dyrehaven, Peter Lieps, hvor der f.eks. er stjernesud, tomatsope, svampetoast og pariserbøf på menukortet. Derefter vandrer vi rundt i Dyrehaven, der på denne årstid vil være en helt særlig oplevelse. Vi mødes på Restaurant Peter Lieps, Dyrehaven 8, 2930 Klampenborg.

Tidspunkt: Onsdag den 25. april kl. 12 (vil du gerne følges med Jobbanken derud er det fra kontoret i Nyhavn kl. 11)
Pris: Gratis, men mad og drikke på Peter Lieps betaler man selv (ca. pris for frokost ekskl. drikke 149 kr.)
Se mere på peterlieps.dk
Tilmelding: Senest fredag den 20. april

ØVANDRING PÅ HVEN

Igen i år tager vi på vandretur til den svenske Ø Hven. Vi sejler fra Havnegade, som ligger tæt på Jobbanken og efter en times sejlads er vi fremme. I løbet af dagen vandrer vi rundt i den smukke natur i det udfordrende terræn (med en lokal guide) og vi spiser en lækker frokost på en kendt restaurant på øen. Det er en forudsætning, at du kan gå minimum 10 km uden pause. Du kan træne op til det ved at gå til idræt i Jobbanken. Prisen er inklusiv færge, morgenmad, guide og frokost.

Tidspunkt: Onsdag den 9. maj kl. 8 - 18
Pris: 300 kr.
Tilmelding: Senest fredag den 4. maj

FOREDRAG

Jobbanken arrangerer at tage ud sammen til et spændende foredrag med et emne indenfor sundhed, personlig udvikling eller arbejdsmarkedsforhold. Inden foredraget mødes vi i Jobbanken til kaffe. Vi har endnu ikke besluttet, hvilket foredrag, men vi sender sms ud til alle der ønsker post når vi ved nærmere.

Tidspunkt: Nærmere info følger
Pris: Cirka 150 kr.

SE MERE PÅ WEB

Læs meget mere om vores arrangementer og nyheder på www.job-banken.nu. Du kan følge os på Facebook og LinkedIn - kontakt os for mere information.

ÅBNINGSTIDER:

Mandag - torsdag	Kl. 09 - 16
Fredag	Kl. 09 - 15

KONTAKTOPLYSNINGER:

Du er altid velkommen til at kontakte os eller kigge forbi kontoret, hvis du har nogen spørgsmål. eller for at tilmelde dig aktiviteter.

Jobbanken
Nyhavn 4
1051 København K

T: 3222 3064
E: kbh@job-banken.nu

TILMELDING:

Netværksværksaktiviteter og undervisning kræver tilmelding, og man er først endelig tilmeldt de beløbfastsatte aktiviteter, når man har betalt. Betaling kan foregå kontant, ved kontooverførsel eller MobilePay. Husk at angive navn, samt hvilken aktivitet du har betalt for.

Reg. nr. 2591
Konto. nr. 8979624779
MobilePay: 91115

REMINDER

HUSK AT
FORSKUDSREGISTRERE VED
ÆNDRET INDKOMST

Pension beregnes ved årets start på grundlag af forskudsregistrering hos Skat. Udbetaling Danmark modtager desuden hver måned indkomstoplysninger fra Skat. Hvis din indkomst overstiger det, som er forskudsregistreret, omregnes pensionen. Hvis omregning resulterer i lavere/højere pension, modtager du brev fra Udbetaling Danmark herom.

Kalenderoversigt

Januar

OPSTART AF IDRÆT

Få bedre kondition og sundhed
Torsdag den 4. januar



IVÆRKSÆTTERKURSUS

Start din egen virksomhed
Opstart fredag den 19. januar



SUNDHEDSDAG

En dag i sundhedens tegn
Tirsdag den 9. januar, kl. 14 - 16



Februar

MODUL 1

Bliv klædt på til arbejdsmarkedet
Opstart fredag den 23. februar



Marts

ONSDAGSKAFFE

Med oplæg om økonomi
Onsdag den 21. marts, kl. 13 - 15



April

MODUL 2

Bliv klædt på til arbejdsmarkedet
Opstart fredag den 6. april



FROKOST OG VANDRETUR

En dag i dyrehaven
Onsdag den 25. april, kl. 12



Maj

HVEN

Ø-vandring i Sverige
Onsdag den 9. maj, kl. 8 - 18

