

Sæsonprogram

Aktiviteter i København efterår 2019

Vi håber, du har haft en skøn sommer og er klar til igen at udfordre dig selv.

I vores nyhedsbrev kan du læse om de aktiviteter, vi tilbyder i løbet af det næste halve år. Bagerst finder du en kalender med alle aktiviteterne, så du let kan få overblik over, hvad du ønsker at deltage i.

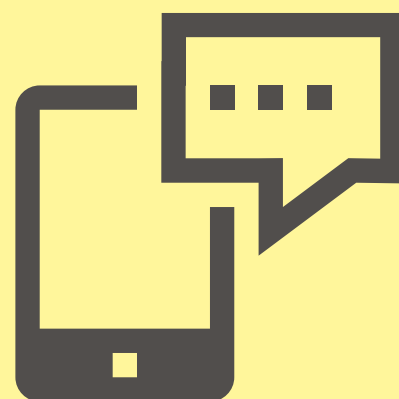
Husk også at tjekke facebook og www.job-banken.nu, hvor vi lægger nye arrangementer op. Vi glæder os til at se dig.



Tag med på turen "I sporene på Flammen og Citronen", hvor vi går i fodsporene på modstandsmænd og -kvinder tilbage til det besatte København. Få et indblik i københavnernes hverdag med erstatningskaffe og manglende fødevarer.



Som noget nyt tilbyder vi petanque, padeltennis og yoga. Prøv f.eks. yoga, hvor du styrker din smidighed, balance, muskelstyrke, kropsbevidsthed og arbejder med at skabe harmoni i krop og sind.



Modtager du vores digitale nyhedsbrev?

Få nyt om vores tilbud og aktiviteter direkte i din mailboks.

Tilmeld dig via www.job-banken.nu så sender vi dig en mail med et link, du skal trykke på for at bekræfte tilmeldingen, og så er du klar til at få seneste nyt fra Jobbanken i din indbakke.

HVORDAN BEREGNES MIN PENSION?

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.



Har du fået nyt job?

Husk at ændre din forskudsopgørelse - både hvis du får nyt job og hvis du stopper i et job.

Aktiviteter i Jobbanken København

♥ Idræt og sundhed

FITNESS I DGI-BYEN

Variierende træning med fokus på kredsløb, muskelstyrke og udholdenhed. Der er mulighed for at få lagt et individuelt træningsprogram. Der er ingen krav, blot medbring indendørssko og påklædning.

Tidspunkt:	Mandage og onsdage fra d. 29. juli kl. 10.00-12.00
Sted:	DGI-byen, Tietgensgade 65, 1704 København
Pris:	Gratis
Underviser:	Anette Holm Thorup

GÅTURE

For dig der har lyst til at se København til fods. Vi starter fra Jobbanken og går på opdagelse i København, og besøger de mange forskellige parker, bygninger og kirker. Vi går i raskt tempo og når ca. 5 kilometer.

Tidspunkt:	Tirsdage fra d. 30. juli kl. 14.00-15.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis
Underviser:	Anette Holm Thorup

PETANQUE

Kom med til en beskæftigelse hvor alder og fysisk ingen rolle spiller. Men til gengæld kommer du langt med præcision og strategi. Vi tilbyder en hyggeaktivitet, hvor der samtidig er plads til at nyde vejret og snakke sammen.

Tidspunkt:	Fredage fra d. 9. august kl. 10.00-11.30
Sted:	Jobbanken. Vi går sammen til Kongens Have
Pris:	Gratis
Underviser:	Anette Holm Thorup

PADEL TENNIS

Padel tennis, en blanding af 80% tennis og 20% squash. Man spiller 2 mod 2 på en lille tennisbane omgivet af høje vægge. Det koster 160 kr. at deltage i et 4-ugers forløb. Jobbanken sørger for udstyr, så du skal blot møde op med træningssko og tøj. Der er deltagerbegrænsning, så det er først til mølle.

Tidspunkt:	Torsdage fra 5. september kl. 14.00-15.00
Dato:	5/9, 12/9, 19/9 og 26/9
Sted:	Grøndals Multicenter, Hvidkildevej 64, 2400 København NV
Pris:	160 kr. for 4 ugers forløb
Underviser:	Anette Holm Thorup

CYKELTURE

For dig som vil træne din udholdenhed i smukke omgivelser. Vi cykler fra Jobbanken langs cykelstierne til Vedbæk st. Når turen går tilbage mod København, tager vi toget tilbage Østerport st.

Tidspunkt:	Første tirsdag i hver måned fra 6. august kl. 10-
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis, men egenbetaling på transport og forplejning
Underviser:	Bjarne og Lars

YOGA

Styrk din smidighed, balance, muskelstyrke, kropsbevidsthed og arbejd med at skabe harmoni i krop og sind. Passende indendørs aktiv påklædning. Vi kører to forløb i efteråret, og et forløb varer 8 uger. 1 forløb er fra uge 33-40 og 2 forløb er fra uge 41-49 (minus uge 42). Tilmelding sker efter først-til-mølle princippet og man er tilmeldt når man har betalt og pengene gives ikke retur.

Tidspunkt:	Tirsdage kl. 10.00-11.00 fra 13. august
Sted:	Jobbanken
Pris:	100 kr. for 8 ugers forløb
Underviser:	Mija Stahlschmidt

📖 Undervisning og kurser

I Jobbanken har du rig mulighed for at styrke dine kompetencer med vores forskellige uddannelsesstilbud. Jobbankens undervisning foregår i Jobbanken København. Der undervises på små hold og undervisningen vil blive aflyst, hvis der ikke er tilstrækkelig antal tilmeldte.

Kontakt Anette Holm Thorup: aht@job-banken.nu eller T: 4120 0454, ved interesse i vores uddannelsesstilbud

MODUL 1

Ønsker du at forbedre dine muligheder for at få et godt arbejde, vil dette kursus hjælpe dig til at forstå samfundet, arbejdsmarkedet og hvordan en virksomhed er organiseret. Der undervises bl.a. i kommunikation på arbejdspladser og i privatøkonomi, så du får et overblik over din økonomi, når du begynder at arbejde.

Tidspunkt:	Fredage kl. 10.30-14.00 inkl. frokost
Datoer:	9/8, 16/8, 23/8, 30/8, 6/9 og 13/9
Pris:	200 kr.

MODUL 2

Modul 2 går i dybden med din viden fra Modul 1. Uddannelsen skal give dig dybere indsigt i kommunikative strategier til jobsøgning og almindelige arbejdssituationer. Du lærer at søge og anvende informationer, imens du udvikler dine samarbejdsevner og præsentationsteknikker.

Tidspunkt:	Fredage kl. 10.30-14.00 inkl. frokost
Datoer:	20/9, 27/9, 4/10, 11/10, 18/10, 1/11, 7/11, 8/11, 14/11, 15/11, 21/11 og 22/11
Pris:	300 kr.



NÅR DU TJENER PENGE ...

Hvad sker der, når du som førtidspensionist begynder at tjene penge? Hvordan påvirker det din pension og hvad skal du særligt være opmærksom på? Kan et fleksjob eventuelt være en god løsning? Får du sparet nok op til din alderdom? Må du tage en uddannelse mens du modtager førtidspension?

Som førtidspensionist har man mulighed for både at arbejde og tage en uddannelse, men spørgsmålene kan være mange. Kom til Jobbankens arrangement og hør nærmere om de regler der gælder og hvad du særligt skal være opmærksom på.

Tidspunkt:	Torsdag d. 19. september kl. 13.00-15.00
Pris:	Gratis
Sted:	Jobbanken, Nyhavn 4, 1051 København K
Tilmelding:	Senest d. 12. september



Netværksaktiviteter

FOREDRAG OM KOST OG MOTION

Jobbanken holder et oplæg omhandlende de 10 officielle kostråd, fuldkorn- og nøglehulsmærket. Dertil vil fortælles om anbefalingerne til fysisk aktivitet, og hvorfor det er godt at dyrke forskellige former for motion. Mål din "sundhed", fordele og ulemper ved BMI og taljemål.

Tidspunkt:	Onsdag d. 25. september kl. 13.00-15.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis
Tilmelding:	Senest d. 23. september

RUNDVISNING PÅ POLITIMUSEET

Kom med Jobbanken og få en unik oplevelse når en pensioneret betjent viser rundt på Politimuseet. Du får muligheden for at dykke ned i Politiets historie, bl.a. om Korpsets oprindelse i 1600-tallet, og de opgaver og udfordringer der er med opklaring og efterforskning, samt høre historier om danmarkshistoriens mest berømte kriminel. Efter rundvisningen spiser vi en frokost.

Tidspunkt:	Onsdag d. 2. oktober
Sted:	Fælledvej 20, 2200 København N
Pris:	100 kr.
Tilmelding:	Senest d. 23 september

RUNDVISNING I DR-BYEN

En rundvisning i DR byen giver et unikt indblik i DRs arbejde og i den moderne medieproduktion. Vi kan bl.a. få muligheden for at se de store TV- og radiostudier, NewsRoom, Deadline Studiet, rekvisitkælderen og kostumelageret. Vi mødes i Jobbanken, hvor vi starter med lidt kage og kaffe, og derefter tager vi metroen samlet til DR-byen.

Tidspunkt:	Torsdag d. 17. oktober
Sted:	Jobbanken
Pris:	100 kr.
Tilmelding:	[nærmere information]

I SPORENE PÅ FLAMMEN OG CITRONEN

Sammen med Copentell skal vi følge i fodsporene efter modstandsmænd og -kvinder tilbage til det besatte København. Vi skal på en ca. 2 timers guidet byvandring og se historiske steder fra besættelsestiden i indre by og Vesterbro. Vi skal have et indblik i københavnserne hverdag med erstatningskaffe og manglende fødevarer og få fortalt anekdoter fra besættelsestiden.

Tidspunkt:	Onsdag d. 6. november
Pris:	125 kr.
Sted:	Hovedbanegårdens hovedindgang ved Tivoli
Tilmelding:	Senest d. 28. oktober

JULEAFSLUTNING

Jobbanken slår endnu engang dørene op for den traditionsrige juleafslutning. Vi står klar med en lækker julebuffet, julesange og hyggeligt selskab.

Tidspunkt:	Torsdag d. 28. november
Sted:	Jobbanken
Pris:	150 kr.
Tilmelding:	Senest d. 18. november

RUNDVISNING PÅ MEDICINSK MUSEION

Blev klogere på medicinens udvikling og få spændende historier om datidens medicin. Medicinsk Museion forsker i, indsamler og udstiller dem medicinske kulturarv. Museet er indrettet i bygninger fra 1787, der blev opført til Kirurgisk Akademi. Museets samlinger blev grundlagt af en gruppe læger i 1906/07.

Tidspunkt:	Tirsdag d. 10. december
Sted:	Jobbanken
Pris:	100 kr.
Tilmelding:	Senest d. 2. december

Kontakt

SE MERE PÅ VORES HJEMMESIDE:

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:

Idræts- og netværksansvarlig Anette Holm Thorup
aht@job-banken.nu

Uddannelseskoordinator Anette Holm Thorup
aht@job-banken.nu

Vejledere Lise Hansen
lh@job-banken.nu

Tobias Hoffmann
thc@job-banken.nu

Jobbanken Nyhavn 4
1051 København K
T: 3222 3064
kbh@job-banken.nu
job-banken.nu

TILMELDING:

Netværksværksaktiviteter og undervisning kræver tilmelding, og man er først endelig tilmeldt de beløbsfaste aktiviteter, når man har betalt. Betaling kan foregå kontant, ved kontooverførsel eller MobilePay. Husk at angive navn, samt hvilken aktivitet du har betalt for. Pengene returneres ikke, hvis du bliver forhindret i at deltage.

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

Der tages forbehold for trykfejl og ændringer.

Sæt kryds

August

- 09. MODUL 1**
Bliv "klædt på" til jobmarkedet
Fredage fra d. 9. august kl. 10.30-14.00

September

- 25. FOREDRAG OM KOST OG MOTION**
Mål din "sundhed"
Onsdag d. 25. september kl. 13.00-15.00

Oktober

- 02. RUNDVISNING PÅ POLITIMUSEET**
Dyk ned i Politiets historie
Onsdag d. 2. oktober
- 17. RUNDVISNING I DR-BYEN**
Få et unikt indblik i DRs arbejde
Torsdag d. 17. oktober

November

- 06. I SPORENE PÅ FLAMMEN & CITRONEN**
2 timers guidet byvandring
Onsdag d. 6. november
- 28. JULEAFSLUTNING**
Hyggeligt samvær i Jobbanken
Torsdag d. 28. november

December

- 10. RUNDVISNING PÅ MEDICINSK MUSEION**
Blev klogere på medicinens udvikling
Tirsdag d. 10. december

UNDERVISNING

Du kan holde dig orienteret om vores undervisningskurser på vores hjemmeside, ved at kigge forbi kontoret eller ved opslag i vores Facebookgruppe "Jobbanken København afdeling"

I efteråret tilbyder vi undervisning i Modul 1 og efterfølgende Modul 2. Det er undervisning for dig, der gerne vil vide og lære mere om samfundet og hvordan du agere i det.

Kontakt Anette Holm Thorup på aht@job-banken.nu eller telefon 4120 0454, hvis du vil tilmeldes. Obs man skal have gennemført og bestået Modul 1, før man kan deltage på Modul 2.

IDRÆT OG SUNDHED

Igen i efteråret der er mulighed for at bevæge sig sammen med Jobbanken. Vi tilbyder stadig fitness i DGI-byen, gåture og cykelture. Derudover kan vi præstenere tre nye idrætsaktiviteter; petanque, padeltennis og yoga. Kontakt Anette Holm Thorup på aht@job-banken.nu eller telefon 4120 0454 for tilmelding og få mere information om de enkelte idrætsaktiviteter.

NETVÆRKSAKTIVITETER

Vi har samlet et efterårsprogram spækket med spændende netværksaktiviteter. Vi afholder et "Velkommen tilbage fra sommerferien"- arrangement, hvor du vil blive præsenteret for efterårsprogrammet. Endvidere tilbyder vi eksempelvis rundvisninger på politimuseet, Medicinsk Museion og en guidet Byvandring med titlen "I sporene på Flammen og Citronen". Vi afslutter året med den årlige juleafslutning i Jobbanken. Hold dig opdateret på vores hjemmeside og facebookgruppe for de kommende netværksaktiviteter.

Kontakt Anette Holm Thorup på aht@job-banken.nu eller telefon 4120 0454 for tilmelding og få mere information omkring de enkelte netværksaktiviteter

JOB OG VEJLEDNING

Jobbankens vejledere arbejder på at finde jobåbninger i virksomheder, og vi forsøger at skabe et godt match, så DU bliver glad for at arbejde. Sammen med dig forsøger vi at finde din nye arbejdsplads. Vi får mange henvendelser fra arbejdsivrige førtidspensionister, der ønsker job, men vi vil gerne hjælpe endnu flere. Så henvis gerne bekendte, der også ønsker et arbejde.

Kontakt Lise Hansen, lh@job-banken.nu eller Tobias Hoffmann, thc@job-banken.nu for mere information om Jobbankens vejledning.