

Sæsonprogram

For medlemmer i Jobbanken | august-december 2026



Omvisning: Østersøens gåder - Ekko fra dybet

TIRSDAG 25. AUG.
KL. 09.00-15.00

Omvisning: "So Danish!" - historien om dansk arkitektur

INSPIRERENDE
TIRSDAG 29. SEP.
KL. 10.30-13.00





Indhold

Side 2-3

Idræt og sundhed

Side 4-5

Netværksaktiviteter

Side 6-7

Kurser, undervisning og foredrag

Bagside

Tilmelding og kontaktinfo

IDRÆT OG SUNDHED | aug-dec 2026

ONSDAG 19. AUGUST

Foredrag om kost og motion

Kom og hør et inspirerende oplæg om kost og motion. Vi gennemgår Sundhedsstyrelsens officielle kost- og motionsråd, og der vil undervejs være quizzer og små lege. Vi serverer kaffe, te og lidt snacks.

Tid: Onsdag d. 19/8 kl. 13-14

Sted: Jobbanken

Pris: GRATIS

Tilmeld dig på 4120 0454

Tilmeldingsfrist 17. august

ONSDAG 16. SEPTEMBER

Disc Golf

Skal du lære at spille disc golf?

Så kom med, vi får en introduktion til disc golf, udstyr, kaste-teknik, regler og selve spillet. Herefter spiller vi og laver lege med elementerne i spillet og afsluttes med en lille turnering. Kom med til en sjov og sportslig aktivitet.

Tid: Onsdag d. 16/9 kl. 11-15

Sted: Jobbanken

Pris: 50 KR.

Tilmeld dig på 4120 0454

Tilmeldingsfrist 4. september



GRATIS BILLETTER

Jobbankens Teatergruppe

Jobbanken er medlem af organisationen Fuldt Hus, som donerer billetter til teater, koncerter og museer i hele Danmark. Vi ved aldrig hvilke forestillinger der kommer, hvornår de kommer eller hvor mange billetter vi får. Men er du interesseret i at få besked, når der kommer billetter, så tilmeld dig Jobbankens teatergruppe på tlf. 4120 0454.

HVER MANDAG KL 13.00-14.30

Fitness

En fantastisk mulighed for at styrke kroppen, få ny energi og møde andre, der også er interesserede i at holde sig aktive.

Træningen vil variere, så der er noget for alle niveauer, og vi sørger for, at det er både sjovt og udfordrende. Husk træningstøj, indendørssko, vandflaske og hænge-lås samt evt. håndklæde til badet.

Tid: Mandage kl. 13.00-14.30

Sted: SATS, Vesterport

Pris: GRATIS

Instruktør: Michael

Tilmeld dig på 5060 8008



HVER TORSDAG KL 13.00-14.30

Svømning

Svømning er en fantastisk motionsform, der styrker hele kroppen, forbedrer konditionen og samtidig er skånsom for led og muskler.

Efter en forfriskende tur i bassinet kan du runde af med en afslappende stund i boblebadet, hvor du kan lade varmen og boblerne løsne op og give ny energi. Husk badetøj og eventuelt dykkerbriller.

Fra: Oktober-december

Tid: Torsdage kl. 13.00-14.30

Sted: DGI-byen

Pris: GRATIS

Instruktør: Anette

Tilmeld dig på 4120 0454



HVER TORSDAG KL. 13.30-14.30

Petanque

Skal din indre franskmand vækkes til live med et par tunge kugler i hænderne, så kom til petanque i Kongens Have

Vi spiller på banerne ved statuen af Hesten og Løven i Kongens Have, der løber langs Gothersgade.

Fra: August-september

Tid: Torsdage kl. 13.30-14.30

Sted: Kongens Have

Pris: GRATIS

Instruktør: Michael

Tilmeld dig på 5060 8008



TIRSDAG 8. DECEMBER

Curling

Vil du prøve kræfter med en OL-disciplin? Kom med til curling, hvor vi bliver guidet af en erfaren instruktør, vi lærer teknikken, reglerne og skal dyste mod hinanden på isen.

Tid: Tirsdag 8. december kl. 12.00-16.00

Sted: Vi mødes i Jobbanken

Pris: 50 KR.

Tilmeld dig på 4120 0454

Tilmeldingsfrist 30. november



ONSDAG 12. AUGUST KL. 13.00-15.00

Velkommen tilbage og banko

Kom ind i Jobbanken til hyggeligt samvær, kaffe og kage.

Du får muligheden for at høre hvad Jobbanken tilbyder af kurser, netværk- og idrætsaktiviteter det kommende halve år. Vi spiller også banko med gevinster.

Tid: Onsdag 12. august
kl. 13.00-15.00
Sted: Jobbanken
Pris: GRATIS

Tilmeld dig på 4120 0454
Tilmeldingsfrist 10. august



TIRSDAG 25. AUGUST KL. 09.00-15.00

Østersøens gåder – Ekko fra dybet

Kom med på en fascinerende rejse dybt under havets overflade i udstillingen "Østersøens Gåder – ekko fra dybet".

På bunden af Østersøen, der i århundreder har været arena for en lang række geopolitiske konflikter, ligger der over 100.000 skibsvrag. På rundvisningen foldes historierne om nogle af disse fascinerende vrage ud og udforsker de dilemmaer og etiske spørgsmål der rejser sig, når man beskæftiger sig med marinarkæologi.

Prisen er inkl. Transport, entré, omvisning og let frokost på M/S Søfart museum i Helsingør

Tid: Tirsdag 25. august kl. 09.00-15.00
Sted: Jobbanken
Pris: 200 KR.

Tilmeld dig på 4120 0454
Tilmeldingsfrist 16. august



ONSDAG 9. SEPTEMBER KL. 11.00-14.00

Brumleby på Østerbro

Kom med på omvisning i et historisk boligområde opført i 1850'erne, for at skabe sunde boliger efter koleraepidemien. Brumleby ligger på Østerbro og er kendetegnet med gule små boliger. Efterfølgende er der kaffe og kage i Jobbanken

Tid: Onsdag 9. september kl. 11.00-14.00
Sted: Vi mødes i Jobbanken eller Brumleby
Pris: 50 KR.

Tilmeld dig på 4120 0454
Tilmeldingsfrist 1. september



TIRSDAG 29. SEPTEMBER KL. 10.30-13.00

Omvisning: "So Danish!" - historien om dansk arkitektur

Kom på guidet omvisning i hele Danmarks nationale arkitekturgalleri og oplev udstillingen. Hvorfor er dansk arkitektur blevet verdenskendt? Helt tilbage fra vikingerne og middelalderen, modernismen og fremtidens arkitektur bæredygtighed og natur Dansk Arkitektur Center.

Tid: Tirsdag 29. september kl. 10.30-13.00
Sted: Afgang fra Jobbanken
Pris: 100 KR.

Tilmeld dig på 4120 0454
Tilmeldingsfrist 18. september

TIRSDAG 13. OKTOBER KL. 13.00-15.00

Akvarelmaling i Jobbanken

Kom med til en eftermiddag hvor vi finder akvarelmaling og papir frem. Vi slipper fantasien fri og maler. Måske vi laver en lille udstilling i Jobbanken.

Tid: Tirsdag 13. oktober kl. 13.00-15.00
Sted: Jobbanken
Pris: GRATIS

Tilmeld dig på 4120 0454
Tilmeldingsfrist 12. oktober



TIRSDAG 10. NOVEMBER

Brætspil og byens bedste take-away

Kom og vær med til en hyggelig aften med brætspil og byens bedste take-away! Vi samles til sjove spil og god mad, så du kan både teste dine strategiske evner og forkæle smagsløgene.

Tid: Tirsdag 10. november
kl. 16.00-19.00
Sted: Jobbanken
Pris: 50 KR.

Tilmeld dig på 4120 0454
Tilmeldingsfrist 9. november

ONSDAG 16 DECEMBER KL. 13.00-15.00

Gløgg og æbleskiver i Jobbanken

Kom med til årets sidste aktivitet i Jobbanken. Vi fletter julehjerter og stjerner. Drikkere kakao eller gløgg, og ønsker hinanden en god jul.

Tid: Onsdag 16. december kl. 13.00-15.00
Sted: Jobbanken
Pris: GRATIS

Tilmeld dig på 4120 0454
Tilmeldingsfrist: 14. december

ONSDAG 28. OKT KL. 11.00-14.00

Hofteatret hideaway – en skjult perle på Slotsholmen

Træd ind i det nyrestaurerede Hofteater fra 1767 og oplev, hvordan historien bogstaveligt talt er kommet frem fra væggene. Midt på Slotsholmen gemmer sig en enestående kulturperle, hvor et kvart årtusindes dansk kultur- og teaterhistorie vækkes til live. Her møder fortid og nutid hinanden. Gennem stemningsfulde udstillinger bliver du ført ind i Hofteatrets lange og farverige historie, i skjulte detaljer og overraskende øjeblikke.

Tid: Onsdag 28. oktober kl. 11.00-14.00
Sted: Jobbanken
Pris: 100 KR.

Tilmeld dig på 4120 0454
Tilmeldingsfrist 19. oktober

TORSDAG 26. NOVEMBER KL. 17.00-20.00

Julefrokost i Jobbanken

Kom med til Jobbankens festlige, årlige julefrokost, hvor vi samles for at fejre julen sammen. Vi byder på en lækker julebuffet fyldt med klassiske retter, gode drikkevarer og masser af hygge.

Tid: Tirsdag 26. november kl. 17.00-20.00
Sted: Jobbanken
Pris: 150 KR.

Tilmeld dig på 4120 0454
Tilmeldingsfrist 11. november



3 KURSUSDAGE FRA TORSDAG 3. SEPTEMBER

Iværksætterkursus

Har du overvejet at blive selvstændig? Kurset lærer dig de fundamentale ting, som skal til for at starte din egen virksomhed.

Du kan være frisør, gartner eller behandler, og du har brug for hjælp til at starte selvstændigt. Men du kan også have gået med en idé, og vi vil med udgangspunkt i den sparre om dine muligheder.

Vi arbejder med redskaber, der hjælper dig videre, og når kurset er fuldført, ved du meget mere om, hvad der skal til for at gøre din drøm til en realitet.

Der bliver serveret en let frokost

Tid: Torsdage 3., 10 og 17 september kl. 10.00-14.00

Sted: Jobbankens lokaler

Pris: 75 KR. (samlet pris)

Underviser: Jacob Lundberg

Tilmeld dig via din vejleder eller hos Michael 5060 8008

Tilmeldingsfrist 24. august



3 KURSUSDAGE FRA TORSDAG 1. OKTOBER

Online iværksætterkursus

Vi tilbyder i denne sæson et online iværksætterkursus for dig, der kommer længere væk fra eller af anden årsag har svært ved at møde op til et kursus i en af vores afdelinger.

Har du overvejet at blive selvstændig? Kurset lærer dig de fundamentale ting, som skal til for at starte din egen virksomhed.

Du kan være frisør, gartner eller behandler, og du har brug for hjælp til at starte selvstændigt. Men du kan også have gået med en idé, og vi vil med udgangspunkt i den sparre om dine muligheder.

Vi arbejder med redskaber, der hjælper dig videre, og når kurset er fuldført, ved du meget mere om, hvad der skal til for at gøre din drøm til en realitet.

Tid: Torsdag 1., 8., og 22. oktober kl. 10.00-14.00

Sted: Online

Pris: 75 KR.

Underviser: Jacob Lundberg

Tilmeld dig din vejleder eller hos Michael 5060 8008

Tilmeldingsfrist: 17. september

TORSDAG 5. NOVEMBER KL. 12.00-15.00

Aktive iværksættere

Har du deltaget i Jobbankens iværksætterkursus, eller er du allerede i gang som selvstændig?

Så er du velkommen til netværksmødet for selvstændige hos Jobbanken.

Vi hører et oplæg fra en selvstændig, hvorefter vi vender vores idéer og sparrer med hinanden om succeser og udfordringer. Derudover bliver der mulighed for at stille spørgsmål til underviser Jacob Lundberg, så medbring gerne spørgsmål fra dit iværksætterliv.

Vi ses til en dag med både hyggeligt og fagligt samvær med ligesindede.

Tid: Torsdag 5. nov. kl. 12.00-15.00

Sted: Jobbankens lokaler

Pris: GRATIS

Underviser: Jacob Lundberg

Tilmeld dig via din vejleder eller hos Michael 5060 8008

Tilmeldingsfrist: 29. oktober

TIRSDAG 22. SEPTEMBER

AI - få hjælp i hverdagen

Er du nysgerrig på kunstig intelligens (AI), og hvordan det kan gøre din hverdag lettere?

På dette oplæg får du en rolig og praktisk introduktion til AI – uden teknisk snak. Vi viser konkrete eksempler på, hvordan du kan bruge AI til små og store opgaver i hverdagen. Det kan være hjælp til at skrive, finde information, planlægge eller bare få nye idéer.

Du behøver ikke have erfaring på forhånd – alle kan være med. Vi tager det i et tempo, hvor der er tid til spørgsmål, og hvor du selv kan prøve undervejs.

Der bliver serveret kaffe, te, kage og frugt.

Tid: Tirsdag 22. september kl. 11.00-14.00
Sted: Jobbankens lokaler
Pris: GRATIS

Underviser: Hans Peter Wolsing
Tilmeld dig via din vejleder eller hos Michael 5060 8008
Tilmeldingsfrist: 8. september



TORS DAG 19. NOVEMBER KL. 13.00-15.00

Online: "Når du tjener penge"

Hvad sker der, når du som førtids-pensionist 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? Deltag 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 19. nov. kl. 13.00-15.00
Sted: Online
Pris: GRATIS

Underviser: Mette Stenbæk Andersen
Tilmeld dig hos Lene på lsp@job-banken.nu eller 4053 3051
Tilmeldingsfrist 5. november



Billede: TÆNK

DATO KOMMER SENERE

Workshop i Hverdagsøkonomi

Har du brug for hjælp til at få overblik over din privatøkonomi? Er du i tvivl om, hvordan du kan få bedre balance og få dine penge til at række længere? Vil du blive bedre til at styre dine penge, eller har du brug for at få bedre vaner, når det kommer til at bruge penge?

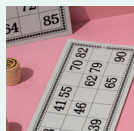
Så kom med til workshop om hverdagsøkonomi og få viden, redskaber og svar på dine spørgsmål sammen med andre i din situation. En frivillig økonomiunderviser fra Forbrugerrådet Tænks Økonomi- og Gældsrådgivning vil sørge for, at workshoppen bliver både tryk og lærerig.

Tid: Dato kommer senere
Sted: Jobbankens lokaler
Pris: GRATIS

Underviser: Frivillig økonomiunderviser fra Tænk
Tilmeld dig via din vejleder eller hos Michael 5060 8008
Tilmeldingsfrist: Kommer senere

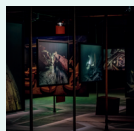
KALENDER

AUGUST-DECEMBER 2026



12. august kl. 13.00-15.00

Banko



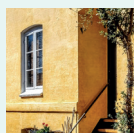
25. august kl. 09.00-15.00

Østersøens gåder



Fra 3. sep. kl. 10.00-14.00

Iværksætterkursus



9. september kl. 11.00-14.00

Brumleby på Østerbro



22. september kl. 11.00-14.00

AI - få hjælp i hverdagen



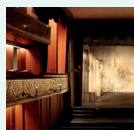
29. september kl. 10.30-13.00

Omvisning: "So Danish"



13. oktober kl. 13.00-15.00

Akvarelmaling i Jobbanken



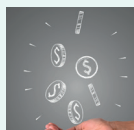
28. oktober kl. 11.00-14.00

Hofteatret hideaway



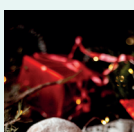
10. november kl. 16.00-19.00

Brætspil og take-away



19. november kl. 13.00-15.00

Online: "Når du tjener penge"



26. november kl. 17.00-20.00

Julefrokost i Jobbanken



16. december kl. 13.00-15.00

Gløgg og æbleskiver

Sådan tilmelder du dig

Gratis arrangementer tilmelder du dig via din vejleder eller på 3222 3064.

Prissatte aktiviteter er du først tilmeldt, når du har betalt via **MobilePay til 91115**. 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 netværks-ansvarlig/vejleder Anette Holm Thorup
aht@job-banken.nu
M: 4120 0454

Kursusansvarlig/netværks-medarbejder Michael Sokolowski
ms@job-banken.nu
M: 5060 8008

Vejleder Camilla Wallin Hansen
cwh@job-banken.nu
M: 8177 9153

Vejleder Anne Wagner Smitt
aws@job-banken.nu
M: 8177 3011

Jobbanken Nyhavn 4
1051 København K
T: 3222 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