



## HUSK

AT FORTÆLLE  
HVIS DU SKIFTER  
ADRESSE,  
MOBILNUMMER  
ELLER E-MAIL

## VIGTIGT

HUSK DU SKAL  
UNDERSKRIVE NY  
SAMTYKKEERKLÆRING  
I JOBBANKEN, HVIS DU  
IKKE ALLEREDE HAR  
GJORT DET

# Nyhedsbrev efterår 2018

Vi håber, at du har haft en dejlig sommer og nu er klar til at være med til nogle af de spændende aktiviteter, som Jobbanken tilbyder i efteråret. Bagest finder du en kalender med alle aktiviteterne, så du let kan få overblik over, hvad du ønsker at deltage i. Husk også at tjekke vores hjemmeside, hvor vi lægger nye arrangementer op.



### UNDERVISNING

For alle der ønsker at få ekstra skub i deres jobsøgning og blive klædt på til arbejdsmarkedet, tilbyder Jobbanken i efteråret undervisning på Modul 1 efterfulgt af Modul 2. Desuden er der startet et nyt forløb med IT-undervisning, hvor du kan blive klogere på IT og nutidens digitale muligheder.

Kontakt Hanne på [hss@job-banken.nu](mailto:hss@job-banken.nu), hvis du vil tilmeldes eller har ønsker om andre kurser i Jobbanken.

### IDRÆT OG SUNDHED

For det næste halve år har vi udarbejdet seks faste, ugentlige idrætsstilbud til jer. Fitness, løb og det storhittende yoga-forløb på 10 uger er stadig på programmet. Som et nyt tiltag har vi oprettet et boldspilstilbud, hvor I får mulighed for at stifte bekendtskab med forskellige boldspil. Ved at deltage i vores idrætsstilbud får du mulighed for at forbedre din fysiske og sundhedsmæssige tilstand, og samtidig indgå i et socialt fællesskab, hvor omdrejningspunktet er idræt. Følg med på Jobbankens hjemmeside, hvor nærmere information vil følge.

Kontakt Nikolai Toft ([nlt@job-banken.nu](mailto:nlt@job-banken.nu)) for tilmelding og mere information.



### NETVÆRKSÅKTIVITETER

I de kommende måneder har vi flere forskellige, spændende oplevelser på programmet. I september åbner København Zoo dørene for os, hvor vi bl.a. skal have en rundtur bag kulisserne. Oktober måned står i selvforkælelsens tegn, hvor vi skal en tur i kurbad. November byder på et foredrag og en workshop om nutidens allestedsnærværende begreb Mindfulness. Her skal vi bl.a. høre om begrebets anvendelighed i hverdagen og introduceres for forskellige metoder. Når julen står for døren, holder vi igen juleafslutning i Jobbankens lokaler.

Kontakt Nikolai Toft ([nlt@job-banken.nu](mailto:nlt@job-banken.nu)) for tilmelding og mere information.

### 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 Hanne ([hss@job-banken.nu](mailto:hss@job-banken.nu)), Mie ([mieh@job-banken.nu](mailto:mieh@job-banken.nu)) eller Valeria ([vl@job-banken.nu](mailto:vl@job-banken.nu)) for mere information om Jobbankens vejledning.



# Aktiviteter i Jobbanken

## Idræt og sundhed

### GÅTURE

For dig, som både vil træne kredsløbet og overvejende forbrænde fedt, og samtidig også vil kunne snakke under fysisk aktivitet. Vi går 6-8 kilometer i et passende tempo med indlagte pauser undervejs. På turen nyder vi Københavns kulturelle liv og får snakket om løst og fast.

Tidspunkt: Mandage kl. 14.00 - 16.00  
Sted: Vi mødes ved Jobbanken  
Underviser: Nikolai Toft

### BOLDSPIL

For dig, som vil opleve at blive opslugt af legen, opnå følelsen af at være i ét med spillet og have det så sjovt, at du glemmer, at pulsen hele tiden er høj. Vi skal prøve forskellige boldspil lige fra floorball til ultimate.

Tidspunkt: Tirsdage 15.45 - 17.00  
Sted: Korsgadehallen (Korsgade 29, 2200 København N)  
Underviser: Nikolai Toft

### CYKELTURE

For dig, som vil opleve smukke omgivelser, og stadig træne udholdenhed. Vi cykler fra Jobbanken langs naturrige cykelstier til Vedbæk st. (ca. 23 km), hvor vi tager toget tilbage til København (Østerport st.).

Tidspunkt: 7/8, 21/8, 4/9, 18/9 og 2/10, klokken 10.00 - 14.30  
Sted: Vi mødes ved Jobbanken  
Underviser: Bjarne Lassen, Lars Olsson og Nikolai Toft

### FITNESS

For dig, som ønsker varierende træning med fokus på kredsløb, muskelstyrke, muskeludholdenhed og muskeltvækst. Som udgangspunkt træner vi i fællesskab.

Tidspunkt: Onsdage kl. 10.00 - 12.00  
Sted: DGI-byen (Tietgensgade 65, 1704 København)  
Underviser: Nikolai Toft

### YOGA OG AFSPÆNDING

Styrk din smidighed, balance, muskelstyrke og kropsbevidsthed og arbejd med at skabe harmoni mellem krop, sind og bevidsthed. Jobbanken sørger for yogamåtter og andet udstyr.

Tidspunkt: Torsdage kl. 13.00 - 14.00  
Sted: Jobbanken  
Pris: 100 kr. for 10 uger  
Underviser: Mija Maria Stahlschmidt

### LØB

For dig, som kan lide intervaltræning og samtidig har lyst til at lære om løbeteori og styrkeøvelser, der gavner dit løb.

Tidspunkt: Torsdage kl. 15.00 - 16.00  
Sted: Vi mødes ved Jobbanken  
Underviser: Nikolai Toft og Lars Olsson

### SVØMNING

For dig, som vil blive en bedre svømmer eller allerede er en vandhund og har lyst til at være fysisk aktiv i vand. Der vil blive undervist i stilarterne brystsvømning, crawl og rygcrawl. Undervisningen tilpasses den enkeltes mål og ønsker.

Tidspunkt: Opstart i september (mere info følger)

Kontakt Nikolai Toft (nlt@job-banken.nu / 2277 8071) for mere information.

## Undervisning og kurser

Jobbankens kurser foregår i Jobbanken København. Der undervises på små hold og kurset aflyses, hvis der ikke er tilstrækkeligt antal tilmeldte.

### 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 overblik over din økonomi, når du begynder at arbejde.

Datoer: fredag d. 7/9, 14/9, 21/9, 28/9, 5/10, 12/10  
Tidspunkt: kl. 10.30 - 14  
Pris: 200 kr.  
Tilmelding: senest d. 20/8  
Underviser: Lise Hansen

### MODUL 2

Bliv mere attraktiv for en arbejdsgiver. Lær mere om kommunikation – mellem hinanden, privat og på jobbet. Om hvad der sker i samfundet, og hvordan det har betydning for vores liv. Og om jobsøgning og hvilke virksomhedstyper vi har her i området, som kan være interessante for dig. Du skal have bestået Modul 1 eller have tilsvarende kompetencer. Undervisningen foregår på torsdage og fredage i perioden 19/10 - 14/12.

Tidspunkt: kl. 10.30 - 14  
Pris: 300 kr.  
Tilmelding: senest d. 21/9  
Underviser: Jørgen Vinding

### IT WORKSHOP

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. Jobbanken stiller computere til rådighed, men du er naturligvis velkommen til at medbringe din egen pc.

Tilmelding: Først til mølle  
Tidspunkt: Torsdage fra d. 30/8 kl. 10 - 13

## Job og vejledning

### KLAR - PARAT - JOB!

Kend dine styrker og gør dig klar til job

Jobbanken København tilbyder tre selvstændige workshops, hvor vi vil fokusere på at synliggøre dine styrker og succes historier samt faglige og sociale kompetencer. Du vil få tips, værktøjer og inspiration, som kan støtte dig til at blive en del af arbejdsmarkedet. Det er frivilligt, om du vil deltage i en enkelt eller flere workshops. Det eneste krav er din aktive deltagelse.

Datoer: onsdag d. 3/10, 17/10, 30/10  
Tidspunkter: kl. 10 - 13  
Pris: Gratis  
Tilmelding: Først til mølle og senest d. 7/9  
Undervisere: Jobbankens vejlederteam

# Netværksaktiviteter

## VELKOMMEN TILBAGE FRA FERIE

Jobbanken byder "velkommen tilbage fra ferien" med et DROP-IN arrangement. Her vil du blive præsenteret for efterårets aktiviteter indenfor undervisning, idræt og kulturture. Der vil blive budt på lidt godt til ganen.

Tidspunkt: Torsdag den 16. august kl. 13.00 - 15.30  
Pris: Gratis  
Tilmelding: Senest mandag d. 13. august

## KØBENHAVN ZOO

Tag med i Københavns Zoologiske Have, hvor vi skal opleve dens 4234 vilde dyr og have en guidet rundvisning i den zoologiske haves unikke omgivelser. Derudover skal vi opleve den unikke Sandfestival, som kun er i Zoo et begrænset antal dage. Til frokost er der mulighed for at spise ved Nordisk Streetfood eller Food Trucks, som hører til sandfestivalen.

Tidspunkt: Torsdag den 13. september kl. 10.00 - 16.00  
Sted: Københavns Zoologiske Have  
(Roskildevej 32, 2000 Frederiksberg)  
Pris: 150 kr. (mad og drikke er inkluderet i prisen)  
Tilmelding: Senest mandag d. 10. september

## KURBAD

Tag med når Jobbanken rammer Kurbadet i Frederikbergs Svømmehal. Dette bliver en dag i restitutionens og velværens tegn, hvor bl.a. saunagus, saltbassin, dampbad og infrarød sauna er på menuen.

Tidspunkt: Mandag den 8. oktober kl. 10.00 - 15.00  
Sted: Frederikbergs Svømmehal  
(Helgesvej 29, 2000 Frederiksberg)  
Pris: 125 kr. (mad og drikke ikke inkluderet)  
Tilmelding: Senest mandag d. 1. oktober

## MINDFULNESS FOREDRAG OG WORKSHOP

Et af nutidens helt store buzzwords er mindfulness. Begrebet har sin oprindelse i Buddhismen og centraliserer sig om nærvær og opmærksomhed i nuet. Oplev et spændende foredrag om mindfulness og afprøv samtidig nogle metoder, som kan anvendes i hverdagen.

Tidspunkt: I november (nærmere information følger)  
Sted: Jobbanken  
Pris: (nærmere information følger)  
Tilmelding: (nærmere information følger)

## JULEAFSLUTNING

Når Kong Vinter har ramt kongeriget Danmark, og hjerternes fest venter rundt om hjørnet, inviterer Jobbanken endnu engang til juleafslutning. Vi åbner dørene op for den traditionsrige julefrokost, hvor vi tilbyder lækker julebuffet, julesange, drikkevarer og godt selskab.

Tidspunkt: I december (nærmere information følger)  
Sted: Jobbanken  
Pris: (nærmere information følger)  
Tilmelding: (nærmere information følger)

## SE MERE PÅ WEB

Læs meget mere om vores arrangementer og nyheder på [www.job-banken.nu](http://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 Nikolai Toft  
[nlt@job-banken.nu](mailto:nlt@job-banken.nu)

Vejledere Hanne S. Sørensen  
[hss@job-banken.nu](mailto:hss@job-banken.nu)

Mie Hovbank  
[mieh@job-banken.nu](mailto:mieh@job-banken.nu)

Valeria Lacorte  
[vl@job-banken.nu](mailto:vl@job-banken.nu)

Jobbanken  
Nyhavn 4  
1051 København K

T: 3222 3064  
M: [kbh@job-banken.nu](mailto:kbh@job-banken.nu)

## TILMELDING:

Netværksaktiviteter og undervisning kræver tilmelding, og man er først endelig tilmeldt de beløbsfaste aktiviteter, når man har betalt. Betaling kan foregå kontant eller ved MobilePay:

MobilePay: 91115

## VIGTIGT

JOBANKEN HAR  
FÅET NYT FEMCIFRET  
MOBILEPAY NUMMER.

91115

## REMINDER

HUSK AT FORTÆLLE,  
HVIS DU SKIFTER  
JOB ELLER BARE  
STOPPER I DET,  
DU HAR

# Kalenderoversigt

## August

### VELKOMMEN TILBAGE FRA FERIE

Hyggeligt samvær i Jobbanken

Torsdag d. 16. august, kl. 13.00 - 15.30



## September

### MODUL 1

Bliv klædt på til arbejdsmarkedet

Fra fredag d. 7. september, kl. 10.30 - 15.00



### KØBENHAVN ZOO

Rundvisning i den zoologiske have

Torsdag d. 13. september, kl. 10.00 - 16.00



## Oktober

### KURBAD

En dag i restitutionens og velværens tegn

Mandag d. 8. oktober, kl. 10.00 - 15.00



### KLAR - PARAT - JOB!

Kend dine styrker og gør dig klar til job

Fra onsdag d. 10. oktober, kl. 10 - 13



### MODUL 2

Bliv klædt på til arbejdsmarkedet

Fra fredag d. 19. oktober, kl. 10.30 - 14



## November

### MINDFULNESS

Foredrag og workshop

(nærmere information følger)



## December

### JULEFROKOST

Hyggeligt samvær i Jobbanken

(nærmere information følger)

