

Sæsonprogram

Aktiviteter for medlemmer i Jobbanken København 2. halvår 2020

job-banken.nu
Herning · Aarhus · København

I vores sæsonprogram for 2. halvår 2020 kan du læse om de idræts-, uddannelses-, og netværksaktiviteter, vi tilbyder i løbet af det næste halve år. Bagerst i programmet finder du en kalender med alle netværksaktiviteterne, så du let kan få overblik over, hvad du ønsker at deltage i.

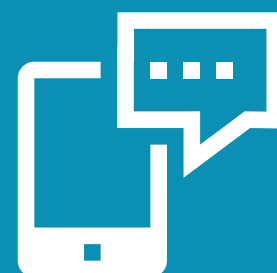
Mange af vores arrangementer i foråret blev udskudt pga. corona-epidemien. Vi håber at kunne gennemføre efterårets aktiviteter men følger naturligvis fortsat myndighedernes anbefalinger, så ændringer og aflysninger kan forekomme. Vi vil orientere løbende herom på Facebook og på www.job-banken.nu. Vi glæder os til at se dig i den nye sæson!



Du kan stadig nå at opleve Troels Kløvedals eventyrlige liv og møde med verdens kulturer i udstillingen "Frihedens Værksted", når Jobbanken besøger M/S Museet for Søfart. I udstillingen skal vi bl.a. opleve klip fra rejserne med Nordkaperen og ikke mindst en lang række af Troels Kløvedals private ejendele.



Kom med på en oplevelsesrig heldagstur til H. C. Andersens by, Odense, hvor vi skal på to spændende guidede rundvisninger og spise frokost på restauranten Den Grimme Ælling. På rundvisningerne får vi en introduktion til H. C. Andersens liv igennem udstillingens genstande og undervejs kobles hans liv og oplevelser til udvalgte eventyr.



Er du tilmeldt Jobbankens digitale nyhedsbrev?

Få sidste nyt om vores tilbud og aktiviteter samt tips til et godt arbejdsliv og en sund og aktiv hverdag direkte i din mailboks.

SÅDAN GØR DU:

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.



Har du fået nyt job i 2020?

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

Er du i tvivl om, hvordan du retter din forskudsopgørelse, tjekker e-Boks eller andre digitale løsninger?

Du er altid velkommen til at kontakte din vejleder og få hjælp til at bruge de mange digitale løsninger, som du har udfordringer med i hverdagen.

Aktiviteter i Jobbanken København

♥ Idræt og sundhed

FITNESS

Få sved på panden og pulsen op! Husk træningstøj og indendørssko, samt evt. håndklæde til badet.

Tidspunkt:	Mandage kl. 10.00-12.00 fra d. 4. august**
	Onsdage kl. 14.00-16.00 fra d. 6. august**
Sted:	Nærmere info følger
Pris:	Gratis
Underviser:	Anette Holm Thorup

SVØMNING

Husk badetøj og evt. dykkerbriller.

Tidspunkt:	Tirsdage kl. 10.00-11.00 fra d. 11. august**
Sted:	Frankrigsgade Svømmehal
Pris:	Gratis
Underviser:	Anette Holm Thorup

YOGA

Alle kan være med. Kom i tøj du kan bevæge dig i, vi stiller alt nødvendigt udstyr til rådighed.

Tidspunkt:	Nærmere info følger
Sted:	Jobbanken
Pris:	100 kr. for 10 ugers forløb
Underviser:	Mathias

VANDRING*

For dig der har lyst til at bevæge dig i Københavns smukke omgivelser. Du skal kunne klare en gangdistance på mindst 5 km.

Tidspunkt:	Tirsdage kl. 14.00-15.00 fra d. 5. august
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis
Underviser:	Anette Holm Thorup

LØBEHOLD

Vi sætter niveauet, så alle kan være med. Lunt/løb med let intervaltræning.

Tidspunkt:	Torsdage kl. 14.00-15.00 fra d. 6. august
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis
Undervisere:	Anette Holm Thorup og Lars Olsson

CYKELHOLD

Cykelture i og omkring København. Deltagelse kræver, at man bærer cykelhjelm på turene pga. sikkerhed.

Tidspunkt:	Datoerne kommer løbende
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis. Egenbetaling på evt. transport med tog og metro
Underviser:	Bjarne Lassen og Lars Olsson

*I løbet af sæsonen arrangerer vi nogle længere vandreture, som vi kalder "Turen går til ...". Vandreturene kan f.eks. gå til Dyrehaven, Amager Strandpark osv. Vi vil løbende informere om turene, så følg med på vores hjemmeside og i vores lukkede Facebook-gruppe. Her får du også alle de praktiske information om turene ift. mødested, tidspunkt og dato.

**Forventet start.

📅 Undervisning og kurser

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

På grund af situationen med Covid-19, kan vi desværre ikke tilbyde så meget undervisning i denne sæson, da vi skal have afholdt den undervisning, som ikke blev færdiggjort før sommerferien. Har du nogle specifikke ønsker til undervisning, er du altid velkommen til at ringe eller skrive.

Vi håber, at kunne oprette et nyt iværksætterkursus i løbet efter efteråret.

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

NYT KURSUS: KLÆDT PÅ TIL JOB

Ønsker du at styrke din jobsøgning og forberede dig bedst muligt på jobstart? I forløbet arbejder du bl.a. med kompetenceafklaring, jobsøgningsstrategier, jobsamtaletræning, arbejdspladskultur og kommunikation på arbejdspladsen. Med konkrete redskaber og ny viden klæder forløbet dig godt på til job, og samtidig opnår du større indsigt i dine egne kompetencer og dine kommunikative vaner.

Datoer:	Kurser afholdes løbende i efteråret
Tid og sted:	Jobbankens lokaler af 4 gange à 3 timer eller online 6-8 gange à 1½ time (kræver du har en computer med kamera og mikrofon for at deltage)
Pris:	Gratis
Tilmelding:	Kontakt din vejleder
Underviser:	Tina Blicher Buch

IVÆRKSÆTTERKURSUS

Går du rundt med en lys idé og en iværksætterdrøm? Realiser idéen med Jobbankens iværksætterkursus. Kurset giver dig kompetencer, der er vigtige ved opstart af egen virksomhed. Lær at udarbejde en forretningsplan og få viden om virksomhedsformer, regler, moms og registrering.

Vi forventer at oprette et hold til november, hvis der er nok tilmeldinger.

Datoer:	Forventer start i november
Tid og sted:	Fredage 10.30-14.00 inkl. frokost
Pris:	150 kr.
Tilmelding:	Kontakt din vejleder
Underviser:	Lise Hansen

NÅR DU TJENER PENGE ...

OPLÆG D. 5. OKTOBER KL. 13.00-15.00

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? Kan man tage en uddannelse på førtidspension?

Kom til oplægget i Jobbanken og hør nærmere om de regler, der gælder, og hvad du særligt skal være opmærksom på.

Tilmelding: Senest 28. september til aht@job-banken.nu



Netværksaktiviteter

VELKOMMEN TILBAGE EFTER FERIE

Kom og hør om de kommende netværksaktiviteter, idræt og undervisning i efteråret 2020. Vi skal have lidt god mad og drikke og hygge os et par timer i hinandens selskab.

Tidspunkt:	D. 20. august kl. 17.00-20.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	150 kr. Tilmelding senest d. 10. august

RUNDVISNING I OPERAEN

Oplev Operaens smukke foyer med sine rene linjer, Olafur Eliassons lysskulpturer og udsigten udover København.

Tidspunkt:	D. 10. september kl. 15.00-17.30
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	100 kr. Tilmelding senest d. 1. september

RUNDVISNING PÅ FRIHEDSMUSEET

Gå under jorden i besættelsestidens Danmark og kom helt tæt på den danske modstandskamp.

Tidspunkt:	Uge 39 kl. 13.30-15.30 – nærmere info følger
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	100 kr. Tilmelding senest d. 14. september

RUNDVISNING PÅ M/S MUSEET FOR SØFART

Tag med på en heldagstur til Helsingør, hvor vi skal på rundvisning på M/S Museet for Søfart. Efter en let frokost tager vi en vandretur omkring Kronborg Slot og Helsingør Havn.

Tidspunkt:	Uge 43 kl. 9.30-16.30 – nærmere info følger
Sted:	Afgang fra Københavns Hovedbanegård
Pris:	300 kr. Tilmelding senest d. 2. oktober

TUR TIL ODENSE OG H.C. ANDERSEN MUSEUM

Vi skal besøge H. C. Andersens Museum på en guidet rundvisning, hvorefter vi skal spise frokost på restauranten Den Grimme Ælling. Bagefter skal vi på endnu en rundvisning og se fødehuset, barndomshjemmet og steder, der har betydning for Andersen.

Tidspunkt:	Uge 46 kl. 9.00-17.00 – nærmere info følger
Sted:	Afgang fra Københavns Hovedbanegård
Pris:	300 kr. Tilmeldingsfrist følger

JULEAFSLUTNING

Deltag i vores traditionelle juleafslutning med lækker julebuffet, julesange og hyggeligt selskab.

Tidspunkt:	D. 26. november kl. 17.00-20.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	150 kr. Tilmelding senest d. 19. november

RUNDVISNING PÅ BRANDMUSEET

Vi skal se udstillingen om de mere end 300 år, hvor brandvæsenet har passet på os og byen.

Tidspunkt:	Uge 50 kl. 11.00-12.00 – nærmere info følger
Sted:	Enghavevej 170, 2450 København
Pris:	30 kr. Tilmeldingsfrist følger

JULEKLIP OG ÆBLESKIVER

Har du lyst til æbleskiver og gløgg, samt at flette et julehjerter eller julestjerne, så kom forbi Jobbanken til julehygge.

Tidspunkt:	D. 17. december kl. 14.00-16.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis. Tilmeldingsfrist d. 14. december

Tilmelding og kontakt

TILMELDING:

Netværksværksaktiviteter og undervisning kræver tilmelding, og man er først endelig tilmeldt de beløbsfastsatte 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.

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.

KONTAKTOPLYSNINGER:

Idræts- og netværksansvarlig Anette Holm Thorup
aht@job-banken.nu
T: 4120 0454

Uddannelses-koordinator Anette Holm Thorup
aht@job-banken.nu

Vejledere Lise Hansen
lh@job-banken.nu

Tobias Hoffmann
thc@job-banken.nu

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

ÅBNINGSTIDER:

Mandag-torsdag kl. 9.00-16.00
Fredag kl. 9.00-15.00

Sæt kryds

August

- 20. VELKOMMEN TILBAGE FRA FERIE**
Hyggeligt samvær med mad og drikke
D. 20. august kl. 17.00-20.00

September

- 10. RUNDVISNING I OPERAEN**
Oplev den smukke bygning
D. 10. september

RUNDVISNING PÅ FRIHEDSMUSEET
Kom tæt på den danske modstandskamp
Uge 39

Oktober

RUNDVISNING PÅ M/S MUSEET FOR SØFART
Heldagstur til Helsingør
Uge 43

November

TUR TIL ODENSE
Heldagstur til H. C. Andersens fødeby
Uge 46

- 26. JULEAFSLUTNING**
Den traditionsrige juleafslutning
D. 26. november kl. 17.00-20.00

December

RUNDVISNING PÅ BRANDMUSEET
Brandmændenes dramatiske historie
Uge 50

- 17. JULEHYGGE**
Juleklip, æbleskiver og gløgg
17. december kl. 14.00-16.00

Kender du andre
førtidspensionister
med følsomt sind
i dit netværk?



Vi ønsker, at flest mulige får gavn af vores tilbud. Så du må meget gerne henvise til Jobbanken, hvis du har kendskab til andre førtidspensionister, der ønsker at arbejde.

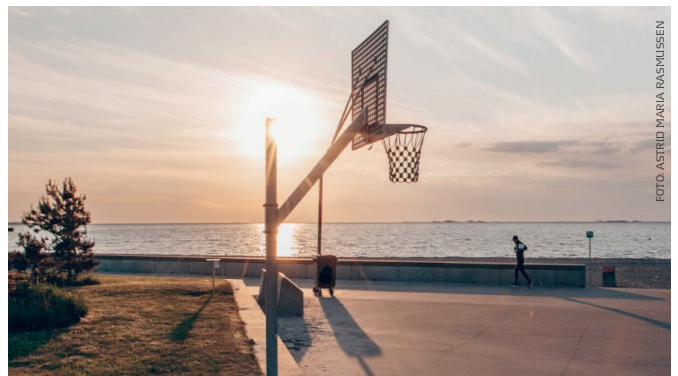
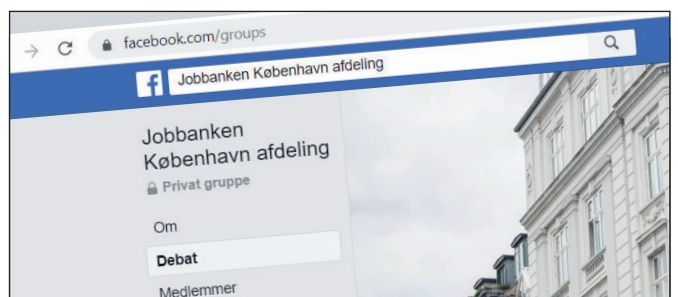


FOTO: ASTRID MARIA RASMUSSEN

NYT: Turen går til ...

Hold øje med vores lukkede Facebook-gruppe, hvor vi kommer til at informere om vores nye tiltag "Turen går til ...", som er nogle længere vandreture, der kan gå til f.eks. Dyrehaven, Amager Strandpark o.lign.



Er du med i vores lukkede gruppe på Facebook – kun for medlemmer af Jobbanken?

Vær med i et fællesskab, hvor vi deler jobberfaringer, inspiration og tips om job, uddannelse og et sundt og aktivt liv.

Du kan også få sidste medlemsnyt om netværks-aktiviteter, idræt, undervisning og meget andet.

Gå ikke glip af noget – anmod om medlemskab nu!