

Sæsonprogram

Aktiviteter for medlemmer i Jobbanken København 1. halvår 2021

job-banken.nu
Herning · Aarhus · København

I vores sæsonprogram for 1. halvår 2021 kan du læse om de idræts-, uddannelses- og netværksaktiviteter, vi tilbyder i løbet af det næste halve år.

Vi håber corona fylder lidt mindre i 2021 end i 2020, så vores aktiviteter kan forløbe planmæssigt, men vi følger naturligvis fortsat myndighedernes anbefalinger, så ændringer og aflysninger kan forekomme.

Hold dig opdateret via vores SMS-service og/eller bliv medlem af vores Facebookgruppe "Jobbanken København afdeling". Der får du hurtigt information om alle vores tilbud og nyheder.



Kom med på opdagelse på Det Kongelige Teaters Gamle Scene. Oplev stemningen, de historiske loftsmalerier, svungne engle og den store prismelysekroner i teatersalen. Kom med bag scenen hvor sceneteknikken arbejder og besøg den store skræddersal, hvor eventyrlige kostumer til alle teatrets forestillinger bliver til.



Vi går sammen med en af Folketingets betjente på opdagelse på Christiansborg og undersøger, hvordan en bygning på samme tid kan være folkelig, samle et rigsfællesskab og understøtte demokratiske værdier som frisind og ytringsfrihed. Hør hvordan Christiansborg fungerer som centrum for folkestyret og lovgivningen i Danmark, samtidig med at du får et unikt indblik i stedets spændende historie.



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?

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. 11. januar Onsdage kl. 10.00-12.00 fra d. 6. januar
Sted:	SATS, Ved Vesterport 1, 1621 København K
Pris:	Gratis. Kun adgang sammen med Jobbanken
Underviser:	Anette Holm Thorup

GÅTURE*

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. 12. januar
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis
Underviser:	Anette Holm Thorup

CYKELHOLD

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

Tidspunkt:	Tirsdage i april, maj og juni. Datoerne kommer løbende
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis. Egenbetaling på evt. transport med tog og metro
Underviser:	Bjarne Lassen og Lars Olsson

SVØMNING

Husk badetøj og evt. dykkerbriller.

Tidspunkt:	Onsdage kl. 13.30-15.00 fra d. 13. januar
Sted:	Frankrigsgade Svømmehal
Pris:	Gratis. Kun adgang sammen med Jobbanken
Underviser:	Anette Holm Thorup

YOGA

Styrk din smidighed, balance, muskelstyrke og kropsbevidsthed og arbejd med at skabe harmoni mellem krop, sind og bevidsthed. Alle er velkomne uanset fysisk form og tidligere erfaring med yoga. Jobbanken sørger for yogamåtter og andet udstyr.

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

LØBEHOLD

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

Tidspunkt:	Torsdage kl. 14.00-15.00 fra d. 7. januar
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis
Underviser:	Anette Holm Thorup 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.

📖 Undervisning og kurser

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

Datoerne vil blive oplyst senere, men har du interesse for et eller flere af kurserne så kontakt gerne Anette Holm Thorup på tlf. 4120 0454 eller mail aht@job-banken.nu

IT-KURSUS

Lær de basale IT-kompetencer til brug af Word, Excel og Power-Point. Undervisningen er en kombination af korte oplæg og praktiske opgaver. Vi stiller en computer til rådighed, hvis du ikke selv har en computer med Office-pakken installeret.

Datoer:	Datoerne kommer løbende
Tidspunkt:	Torsdage kl. 10.00-12.00 i Jobbankens lokaler
Pris:	Gratis
Pladser:	3 deltagere pr. hold
Tilmelding:	Der oprettes løbende hold. Kontakt din vejleder
Underviser:	Anette Holm Thorup

KLÆDT PÅ TIL JOB

Ønsker du at styrke din jobsøgning og forberede dig bedst muligt på jobstart? Under 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.

- Morgenhold: mandage kl. 10.00-13.00 og tirsdage kl. 9.30-12.30
- Eftermiddagshold: mandage kl. 14.00-17.00 og tirsdage kl. 13.30-16.30

Datoer:	Datoerne kommer løbende
Sted:	Jobbankens lokaler
Pladser:	4 deltagere pr. hold
Pris:	Gratis
Tilmelding:	Der oprettes løbende hold. Kontakt din vejleder
Underviser:	Tina Blicher Buch





Netværksaktiviteter

RUNDVISNING PÅ DET KONGELIGE TEATER

Kom med på opdagelse på Det Kongelige Teaters Gamle Scene. Oplev stemningen, de historiske loftsmalerier, svungne engle og den store prismelysekrone i teatersalen. Kom med bag scenen hvor sceneteknikken arbejder og besøg den store skræddersal, hvor eventyrlige kostumer til alle teatrets forestillinger bliver til. *(Begrænset antal pladser).*

Tidspunkt:	D. 21. januar kl. 15.00-18.00
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	100 kr. Tilmelding senest d. 7. januar

RUNDVISNING: "SKIBENE PÅ HOLMEN"

"Skibene på Holmen" er Danmarks ældste koldkrigsmuseum og den største samling af krigsskibe i Danmark, som omfatter fregatten Peder Skram, torpedomissilbåden Sehested og ubåden Sælen. De har alle "deltaget" i Den kolde Krig sammen. *(Begrænset antal pladser).*

Tidspunkt:	D. 11. februar kl. 13.00-15.00
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	120 kr. Tilmelding senest d. 2. februar

RUNDVISNING I FOLKETINGET

Vi går sammen med en af Folketingets betjente på opdagelse på Christiansborg og undersøger, hvordan en bygning på samme tid kan være folkelig, samle et rigsfællesskab og understøtte demokratiske værdier som frisind og ytringsfrihed. Hør hvordan Christiansborg fungerer som centrum for folkestyret og lovgivningen i Danmark, samtidig med at du får et unikt indblik i stedets spændende historie. *(Begrænset antal pladser).*

Tidspunkt:	Kl. 13.00-16.00. Nærmere info om dato følger
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	Gratis. Tilmeldingsfrist følger

TUR TIL FRILANDSMUSEET

Frilandsmuseet er et af verdens største og ældste åbne museer i verden. Det er et godt sted at lære og forstå danskernes liv gennem tiden. *(Begrænset antal pladser).*

Tidspunkt:	Kl. 13.00-16.00. Nærmere info om dato følger
Sted:	Nærmere info følger
Pris:	150 kr. Tilmeldingsfrist følger

SEJLTUR MED GOBOAT

Gode oplevelser på vandet. Kom med på en Goboat-tur, hvor vi selv bestemmer ruten. Vi skal ud i Københavns kanaler, hvor vi medbringer en let frokost, kaffe og bådsnacks. *(Begrænset antal pladser).*

Tidspunkt:	D. 20. maj kl. 10.30-13.30
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	100 kr. Tilmelding senest d. 6. maj

SOMMERAFSLUTNING I JOBBANKEN

Når sommeren er ved at være over os, inviterer Jobbanken endnu engang til sommerafslutning, inden vi spredes i løbet af sommeren. *(Begrænset antal pladser).*

Tidspunkt:	D. 24. juni kl. 17.00-20.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	Pris og tilmeldingsfrist følger

OBS: Der tages forbehold for ændringer af idræts-, uddannelses- og netværksaktiviteter grundet situationen med corona. Følg med i din afdelings lukkede gruppe på Facebook.

Tilmelding og kontakt

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. 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 Nyhavn 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

Januar

- 21. RUNDVISNING PÅ
DET KONGELIGE TEATER**
*Kom med på opdagelse på
Det Kongelige Teaters Gamle Scene*
D. 21. januar kl. 15.00-20.00

Februar

- 11. RUNDVISNING PÅ
"SKIBENE PÅ HOLMEN"**
*"Skibene på Holmen" er Danmarks ældste
koldkrigsmuseum*
D. 11. februar kl. 13.00-15.00

Marts

- RUNDVISNING I FOLKETINGET**
*Få et unikt indblik i Christiansborgs
spændende historie*
Dato følger. Kl. 13.00-16.00

April

- TUR TIL FRILANDSMUSEET**
*Besøg et af verdens største og ældste
åbne museer i verden*
Dato følger. Kl. 13.00-16.00

Maj

- 20. SEJLTUR MED GOBOAT**
Vi skal på sejltur i Københavns kanaler
D. 20. maj kl. 10.30-13.30

Juni

- 24. SOMMERAFSLUTNING
I JOBBANKEN**
Vores traditionelle sommerafslutning
D. 24. juni kl. 17.00-20.00

Kender du andre førtidspensionister med følsomt sind i dit netværk?

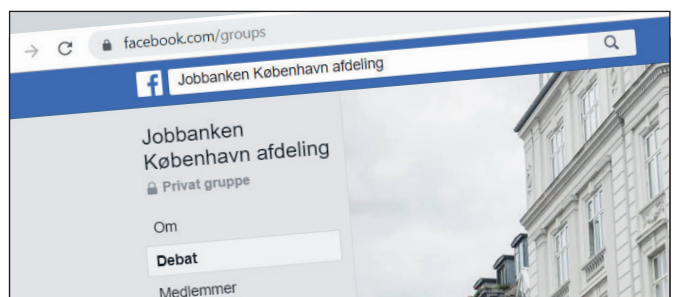


Vi ønsker, at flest mulige får gavn af vores tilbud. Så du må meget gerne henvise til Jobbanken, hvis du har kendskab til andre førtidspensionister, der ønsker at arbejde.



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!