

# Sæsonprogram

Aktiviteter for medlemmer i Jobbanken København 2. halvår 2021

job-banken.nu  
Herning · Aarhus · København

I vores sæsonprogram for 2. halvår 2021 kan du læse om de idræts-, uddannelses- og netværksaktiviteter, vi tilbyder i løbet af det næste halve år. Bagest i programmet finder du en kalender med alle netværksaktiviteterne, så du let kan få overblik over, hvad du ønsker at deltage i.

Husk også at tjekke vores lukkede gruppe på Facebook og [www.job-banken.nu](http://www.job-banken.nu), hvor vi lægger nye arrangementer op. Vi glæder os til at se dig i den nye sæson!



## 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](http://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.



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.



## Har du fået nyt job i 2021?

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



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.

## 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 indendørsisko, samt evt. håndklæde til badet.

Tidspunkt:	Mandage kl. 10.00-12.00 fra august
	Onsdage kl. 10.00-12.00 fra august
Sted:	SATS, Ved Vesterport 1, 1621 København K
Pris:	Gratis. Kun adgang sammen med Jobbanken
Underviser:	Boline Kristine Skjødt

### 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:	Tirsdays kl. 14.00-15.00 fra august
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis
Underviser:	Boline Kristine Skjødt og Lars Olsson

### CYKELHOLD

Cykelture i og omkring København. Deltagelse kræver, at man bærer cykelhjelme på turene.

Tidspunkt:	Tirsdays. 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 august
Sted:	Frankrigsgade Svømmehal
Pris:	Gratis. Kun adgang sammen med Jobbanken
Underviser:	Boline Kristine Skjødt

### 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 søger 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:	Torsdays kl. 14.00-15.00 fra august
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis
Undervisere:	Boline Kristine Skjødt og Lars Olsson

## 📅 Undervisning og kurser

Jobbankens kurser foregår i Jobbankens lokaler. Der undervises på små hold, og kurset aflyses, hvis der ikke er et tilstrækkeligt antal tilmeldte. Ændringer i datoer kan forekomme.

**Kontakt Boline Kristine Skjødt på [bks@job-banken.nu](mailto:bks@job-banken.nu) eller 4060 1419 for tilmelding og mere information.**

### 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.

Datoer:	Fra 23. august. Afholdes over 4 gange
Pris:	Gratis. Tilmelding via din vejleder
Underviser:	Tina Blicher Buch

### NYT KURSUS: ARBEJDSGLÆDE

Har du en videregående uddannelse og flere års erfaring på arbejdsmarkedet, før du blev førtidspensionist? Så kan dette kursus være noget for dig. Du vil få oplysninger om dine muligheder for at arbejde og uddanne dig som førtidspensionist. Du får konkrete redskaber til din jobsøgning, kommer til at reflektere over hvad arbejdsglæde er for dig og mulighed for at sparre med andre i samme situation. Kurset er gratis og afholdes over 4 gange - som fysisk kursus i Jobbanken eller som virtuelt kursus.

### KURSER FOR IVÆRKSÆTTERE

Jobbanken afholder løbende kurser for nye iværksættere. Deltagelse i et kursus koster 150 kr.

### HJEMMESIDE

Kurset giver en praktisk forståelse for muligheder og begrænsninger for at oprette og arbejde med en hjemmeside i et CMS-system. Content Management System (CMS) er en internetapplikation, som man kan bruge til at opbygge sin egen hjemmeside - på kurset bruger vi Bricksite. Under kurset er der tid til at begynde oprettelse af egen hjemmeside.

Dato:	Start 17. september. Afholdes over 4 gange
Pris:	150 kr. Tilmelding via din vejleder
Underviser:	Lise Hansen

### MARKEDSFØRING PÅ SOCIALE MEDIER (SOME)

Lær at bruge de mest brugte sociale medier, samt at oprette profiler og bruge udvalgte sociale medier ift. markedsføring af egen eller andres virksomhed. Herunder kommunikation via tekst og billeder samt regler for GDPR, cookies og copyright.

Dato:	Fra 13. august. Afholdes over 4 gange
Pris:	150 kr. Tilmelding via din vejleder
Underviser:	Lise Hansen

### NÅR DU TJENER PENGE ...

OPLÆG 7. 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. Det er gratis at deltage.

Oplæg ved Annette Johansen, Jobbanken  
Tilmelding senest d. 30. september til [bks@job-banken.nu](mailto:bks@job-banken.nu)

## Netværksaktiviteter

### VELKOMMEN TILBAGE FRA FERIE-SAMMENKOMST

Kom og vær med til en hyggelig aften i afslappende omgivelser i Jobbankens lokaler, hvor I får mere at vide om efterårets aktiviteter i Jobbanken. Vi sørger for god mad og drikke!

Tidspunkt:	19. august kl. 17.00-20.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	100 kr. Tilmelding senest 10. august

### RUNDVISNING PÅ DET KONGELIGE TEATER

Tag 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 teaterets forestillinger bliver til.

Tidspunkt:	Kl. 15.00-18.00. Nærmere info om dato følger
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	100 kr.

### 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.

Tidspunkt:	Kl. 13.00-15.00. Nærmere info om dato følger
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	100 kr.

### 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.

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

### RUNDVISNING I FOLKETINGET

Vi skal sammen med en af Folketingets betjente på opdagelse på Christiansborg og høre om, hvordan Christiansborg fungerer som centrum for folkestyret og lovgivningen i Danmark, samtidig med at du får et unikt indblik i stedets spændende historie.

Tidspunkt:	Nærmere info om tidspunkt og dato følger
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	Gratis

### JULEAFSLUTNING I JOBBANKEN

Jobbanken slår endnu engang dørene op for vores traditionsrige juleafslutning.

Tidspunkt:	25. november kl. 17.00-20.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	150 kr. Tilmelding senest 16. november

### JULEKLIP OG ÆBLESKIVER

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

Tidspunkt:	Nærmere info om tidspunkt og dato følger
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis

# Tilmelding og kontakt

## TILMELDING:

Alle aktiviteter kræver tilmelding, og man er først endelig tilmeldt de beløbsfaste aktiviteter, når man har betalt. Betaling kan foregå kontant, ved kontooverførsel, via hjemmeside 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](http://www.job-banken.nu).

Du kan følge os på Facebook og LinkedIn - kontakt os for mere information.

## KONTAKTOPLYSNINGER:

Idræts- og netværksansvarlig, og uddannelseskoordinator  
Boline Kristine Skjødt  
bks@job-banken.nu  
M: 40 6014 19

Vejledere  
Lise Hansen  
lh@job-banken.nu  
M: 2277 8071

Tobias Hoffmann  
thc@job-banken.nu  
M: 4060 1418

Boline Kristine Skjødt  
bks@job-banken.nu  
M: 40 6014 19

Jobbanken  
Nyhavn 4  
1051 København K  
T: 3222 3064  
kbh@job-banken.nu  
[www.job-banken.nu](http://www.job-banken.nu)

## ÅBNINGSTIDER:

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

# Sæt kryds

## August

### 19. VELKOMMEN TILBAGE EFTER FERIE

Hyggeligt samvær med god mad og drikke  
19. august kl. 17.00-20.00

### RUNDVISNING PÅ DET KONGELIGE TEATER

Kom med på opdagelse  
Kl. 15.00-18.00. Dato følger

## September

### RUNDVISNING PÅ "SKIBENE PÅ HOLMEN"

"Skibene på Holmen" er Danmarks  
ældste koldkrigsmuseum  
Kl. 13.00-15.00. Dato følger

## Oktober

### 07. NÅR DU TJENER PENGE

Oplæg: Hvad sker der, når du tjener penge?  
7. oktober kl. 13.00-15.00

### TUR TIL FRILANDSMUSEET

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

### RUNDVISNING I FOLKETINGET

Få et unikt indblik i Christiansborgs  
spændende historie  
Tidspunkt og dato følger

## November

### 25. JULEAFSLUTNING

Hyggeligt samvær med god mad og drikke  
25. november kl. 17.00-20.00

## December

### JULEKLIP OG ÆBLESKIVER

Julehygge i Jobbanken  
Tidspunkt og dato følger



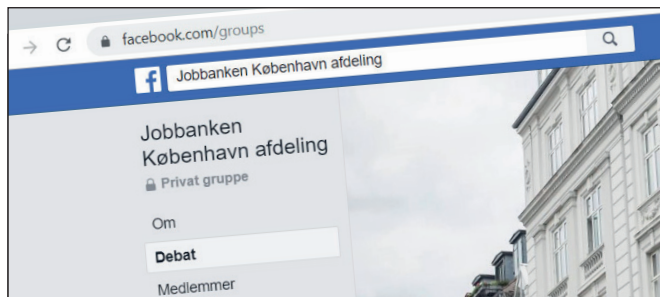
NY IDRÆTS- OG NETVÆRKSANSVARLIG:

### Hilsen fra Boline

Fra august kan I møde Boline i Jobbanken. Boline tager sig af idræts- og netværksarrangementer samt vejledning i Jobbanken København, mens Annette er på barsel. Hun har sendt en lille hilsen her:

"Mit navn er Boline, jeg er 29 år og uddannet religions-sociolog fra Københavns Universitet. Jeg har under og efter min uddannelse beskæftiget mig med socialt arbejde i NGO-regi med fokus på minoritets-etniske kvinder, børn og unge. Jeg beundrer mennesker, der tager et aktivt valg om at ændre noget i deres liv, og er drevet af at støtte dem i deres livsudfoldelse. I min fritid dyrker jeg konkurrencegymnastik på 23. år. Gymnastikken har udover disciplin og holdånd givet mig veninder for livet, som jeg også elsker at bruge tid sammen med uden for hallen. Ud over gymnastikken er jeg glad for yoga, crossfit og boksning samt skønlitteratur og film i de fleste afskygninger. Sidst, men ikke mindst, er jeg hundee elsker helt ind til benet!"

Vi ses! Bedste hilsner Boline"



### 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 netværksaktiviteter, idræt, undervisning og meget andet.

Gå ikke glip af noget – anmod om medlemskab nu!