

Sæsonprogram

Aktiviteter for medlemmer i Jobbanken København 1. halvår 2022

job-banken.nu
Herning · Aarhus · København

I vores sæsonprogram for 1. halvår 2022 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 coronapas til alle aktiviteter i Jobbanken. Der tages forbehold for ændringer af idræts-, uddannelses- og netværksaktiviteter grundet situationen med corona. Følg med i din afdelings lukkede gruppe på Facebook.



FOTO: NORDISK FILM

Tag med Jobbanken til Nordisk Film, hvor vi skal på en timet og tilrettelagt rejse gennem vores folkekære Olsen Banden-univers. Udstillingen er opført på Nordisk Films historiske Scene 4, hvor de fleste af Olsen Banden-filmene blev indspillet fra '68-'81.



FOTO: CASPER BALSLEV

Kom med bag scenen i Skuespilhuset, hvor kulisserne skiftes ud og bygges op, mens belysningen til aftenens forestilling justeres. Stedet hvor hårdtarbejdende sceneteknikere hver dag gør drømme til virkelighed, og Danmarks største teaterproduktioner bliver til.

MitID

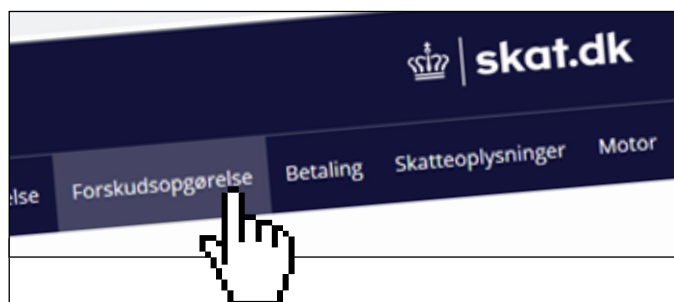
Information om MitID i Jobbanken 6. april kl. 13.00-15.00

Alle med NemID skal i løbet af 2022 have MitID, der er Danmarks nye digitale ID. Du kan bruge MitID til det, som du plejer at bruge NemID til - i en overgangsperiode kan du skulle anvende dem begge.

I Jobbanken vil vi gerne hjælpe dig, hvis det giver udfordringer at skifte.

Vi afholder infomøde i Jobbanken d. 6. april kl. 13.00-15.00, hvor du kan få viden og stille spørgsmål. Efterfølgende afholder vi løbende workshops, hvor du kan komme og få hjælp, hvis det stadig driller.

Hør mere og tilmeld dig via din vejleder



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

Alle kan være med til Jobbankens idrætsaktiviteter uanset erfaring eller niveau - du skal blot have lyst til at røre dig!

Kontakt Boline Kristine Skjødt på bks@job-banken.nu eller 4060 1419 for tilmelding og mere information.

FITNESS

Få sved på panden og pulsen op! Du kan træne selvstændigt eller sammen med andre, der ønsker lidt vejledning. Husk træningstøj, indendørssko, vandflaske og hængelås samt evt. håndklæde til badet.

Tidspunkt:	Mandage & onsdage kl. 14.00-16.00 fra 3. januar
Sted:	SATS ved Vesterport. Vi mødes kl. 14 ude foran
Pris:	Gratis
Instruktør:	Boline

YOGA

Yoga er godt for både krop og sind, og alle kan være med, når vi træner styrke, smidighed, fokus, og kropsbevidsthed på måtten. Husk træningstøj - Jobbanken sørger for måtter og udstyr.

Tidspunkt:	Tirsdage kl. 16.00-17.00 fra 4. januar
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis
Instruktør:	Boline

SVØMNING

SVømning er en god motionsform, der ikke belaster dine led og knæ, idet vandet bærer din vægt. I svømning bruger man alle de store muskelgrupper som lår, ryg, bryst og arme, og du får således trænet hele kroppen på én gang. Husk badetøj, håndklæde, en 10'er/polet til skabet og evt. dykkerbriller.

Tidspunkt:	Tirsdage kl. 13.00-14.30 fra 4. januar
Sted:	DGI Byen. Vi mødes i forhallen kl. 13.00
Pris:	100 kr. for 10 gange (klippekort)
Instruktør:	Boline

BOWLING

Kom med til en hyggelig time i bowlinghallen. Udover at bowling er en social sportsgren, så bliver man også udfordret på motorik, balance, koordination og koncentration.

Kræver tilmelding dagen før: Ring/sms til Boline på 4060 1419

Tidspunkt:	Torsdage kl. 14.45-16.00 fra 6. januar
Sted:	DGI Byen. Vi mødes kl. 14.45 i bowlingcentret
Pris:	100 kr. for 4 gange (klippekort)
Instruktør:	Boline

NÅR DU TJENER PENGE ...

OPLÆG 18. MARTS 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. 11. marts via din vejleder

📖 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 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 21. marts. Afholdes over 4 gange
Pris:	Gratis. Tilmelding via din vejleder
Underviser:	Tina Blicher Buch

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.

Datoer:	Fra 21. marts. Afholdes over 4 gange
Pris:	Gratis. Tilmelding via din vejleder
Underviser:	Tina Blicher Buch

MARKEDSFØRING PÅ SOCIALE MEDIER

Lær at bruge de mest anvendte sociale medier - både de generelle funktioner samt ift. markedsføring af egen eller andres virksomhed. Vi gennemgår kommunikation via tekst og billeder samt regler for GDPR, cookies og copyright.

Dato:	Fra 28. januar. Afholdes over 4 gange
Pris:	150 kr. Tilmelding via din vejleder
Underviser:	Lise Hansen

LÆR AT LAVE DIN EGEN 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:	Fra 11. marts. Afholdes over 4 gange
Pris:	150 kr. Tilmelding via din vejleder
Underviser:	Lise Hansen

IVÆRKSÆTTERKURSUS

Går du med en iværksætter gemt i maven og tanker om at starte en selvstændig virksomhed? Måske er du kunster eller har en drøm om din egen café? Så er iværksætterkurset noget for dig! Du vil på kurset blive kogere på, hvordan dine ideer kan bringes ud i virkeligheden. Der vil blive undervist i virksomhedsformer, lovgivning, forretningsplaner og markedsføring. Du kan forvente lidt hjemmearbejde mht. at lave din egen forretningsplan.

Dato:	Fra 20. maj. Afholdes over 4 gange
Pris:	150 kr. Tilmelding via din vejleder
Underviser:	Lise Hansen



Netværksaktiviteter

NETVÆRKSKAFFE OG BINGO

Kom til bingo-ballade med kaffe, kage og hyggeligt samvær!

Tidspunkt:	26. januar kl. 13.00-15.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis. Tilmelding senest 25. januar

OMVISNING I FOLKETINGET

Tag med på en spændende omvisning i Folketinget, hvor Marianne Jelved vil berige os med fakta og røverhistorier.

Tidspunkt:	3. februar kl. 9.45-13.00
Sted:	Vi mødes i Jobbanken kl. 9.45
Pris:	50 kr. Tilmelding senest 28. januar

NETVÆRKSKAFFE MED FASTELAVNSBOLLER

Jobbanken byder på kaffe og fastelavnsboller og hyggeligt samvær.

Tidspunkt:	23. februar kl. 13.00-15.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis. Tilmelding senest 22. februar

RUNDVISNING I SKUESPILHUSET

Kom med Jobbanken bag scenen, hvor kulisserne skiftes ud og bygges op.

Tidspunkt:	11. marts kl. 9.30-13.00
Sted:	Vi mødes i Jobbanken kl. 9.30
Pris:	100 kr. Tilmelding senest 25. februar

OLSEN BANDEN-TOUR HOS NORDISK FILM

Kom med, når Jobbanken får et eksklusivt indblik i tilblivelsen af nogle af de mest ikoniske og mindeværdige Olsen Banden-scener fra de 14 folkekære film.

Tidspunkt:	25. marts. kl. 10.00-14.00
Sted:	Vi mødes i Jobbanken kl. 10.00
Pris:	100 kr. Tilmelding senest 17. marts

RUNDVISNING PÅ CHRISTIANIA

Tag med, når Jobbanken bliver vist rundt på Christiania af en ægte lokal christianit!

Tidspunkt:	Dato følger. Kl. 13.00-16.00
Sted:	Vi mødes i Jobbanken kl. 13.00
Pris:	50 kr. Tilmeldingsfrist følger

NETVÆRKSKAFFE: TAG DIN VEN/PARTNER/ FAMILIEMEDLEM MED!

Kom til hygge, kaffe og kage og tag endelig en makker med!

Tidspunkt:	6. maj kl. 13.00-15.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis. Tilmelding senest 5. maj

FRILANDSMUSEET

Kom med og få et indblik i livet på bondegården og om de bønder, der har boet i Frilandsmuseets huse og gårde.

Tidspunkt:	18. maj kl. 12.00-16.00
Sted:	Vi mødes i Jobbanken kl. 12.00
Pris:	150 kr. Tilmelding senest 2. 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.

Tidspunkt:	23. juni kl. 17.00-20.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	150 kr. Tilmeldingsfrist 16. juni

Tilmelding og kontakt

TILMELDING:

Alle aktiviteter kræver tilmelding, og man er først endelig tilmeldt de beløbsfastsatte 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.

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

KONTAKTOPLYSNINGER:

Idræts- og netværksansvarlig, og uddannelses-koordinator

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

Vejledere

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

Linda John
lij@job-banken.nu
M: 8188 4947

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

ÅBNINGSTIDER:

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

Sæt kryds

Januar

- 26. NETVÆRKSKAFFE**
Bingo-ballade med kaffe og kage
26. januar kl. 13.00-15.00

Februar

- 03. TUR TIL FOLKETINGET**
Omvisning med Marianne Jelled
3. februar kl. 9.45-13.00
- 23. NETVÆRKSKAFFE**
Vi byder på kaffe og fastelavnsboller
23. februar kl. 13.00-15.00

Marts

- 11. TUR TIL SKUESPILHUSET**
Rundvisning bag kulisserne
11. marts kl. 9.30-13.00
- 25. OLSEN BANDEN-TOUR**
Rundvisning hos Nordisk Film
25. marts kl. 10.00-14.00

April

- TUR TIL CHRISTIANIA**
Rundvisning af en ægte lokal christianit
Dato følger. Kl. 13.00-16.00

Maj

- 06. NETVÆRKSKAFFE**
Tag din ven/partner/familiemedlem med
6. maj kl. 13.00-15.00
- 18. TUR TIL FRILANDSMUSEET**
Indblik i livet på bondegården
18. maj kl. 12.00-16.00

Juni

- 23. SOMMERAFSLUTNING**
Jobbankens traditionelle sommerafslutning
23. juni kl. 17.00-20.00



Tag med Jobbanken på en spændende omvisning i Folketinget med Marianne Jelled



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.



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

Vær med i et fællesskab, hvor vi deler joberfaringer, 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!