

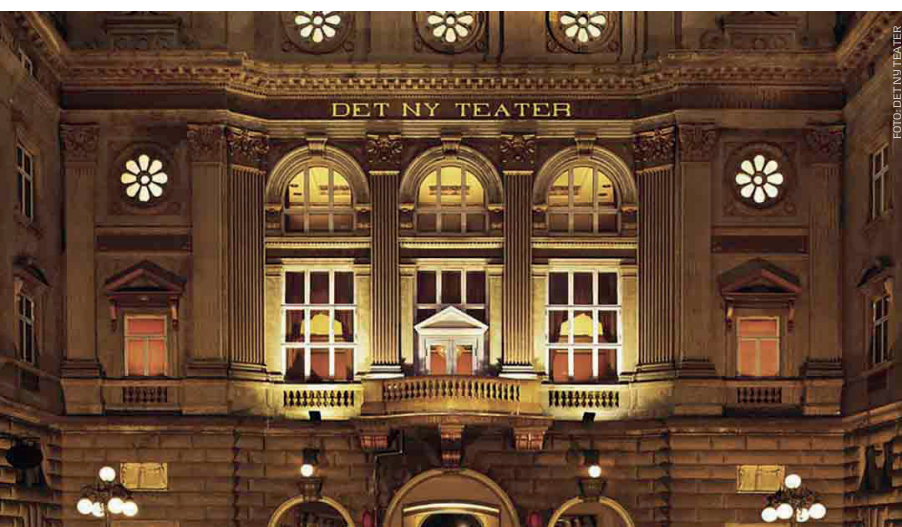
Sæsonprogram

Aktiviteter for medlemmer i Jobbanken København | 2. halvår 2022

job-banken.nu
Herning · Aarhus · København

FÅ PULSEN OP, udvid din kulturelle horisont og bliv klar til job i den kommende sæson.

I vores sæsonprogram for 2. 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.



Kom med Jobbanken på en spændende rundvisning i Det Ny Teater, hvor vi får fortællingen om teatrets historie fra grundstensnedlæggelsen i 1908 frem til i dag.



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.

KAFFEEVENT
12. OKTOBER:
*Kommunikation,
kropssprog
og konflikthåndtering*



Har du lyst til at blive mere bevidst om din kommunikation, dit kropssprog og konflikthåndtering?

Så mød op til en dag, hvor vi vil gennemgå forskellige måder at tackle situationer på. Du kan bruge dette både i et job og i privatlivet.

Du skal være klar på at være lyttende og aktivt deltagende.

Der vil blive serveret kaffe, te, vand, kage og frugt.

BEMÆRK: Hvis du har taget kurset "Klædt på til job" eller "Arbejdsglæde" er emnet afdækket på disse kurser.

TID OG STED:

Eventet finder sted den 12. oktober, kl. 13.00-16.00 i Jobbanken

TILMELDING:

Det er gratis at deltage men husk tilmelding på 4120 0454 eller aht@job-banken.nu

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 Anette på aht@job-banken.nu eller 4120 0454 for tilmelding og mere information.

VANDRING

Har du lyst til at gå sammen med Jobbanken, så kom med på vores vandture rundt omkring i København. Du skal kunne klare en gangdistance på mindst 5 km.

Tidspunkt:	Mandage kl. 12.00-14.00 fra 1. august
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis
Underviser:	Michael

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. 14.30-16.00 fra 1. august
Sted:	SATS ved Vesterport. Vi mødes ude foran
Pris:	Gratis
Instruktør:	Anette

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. 13.30-15.00 fra 2. august
Sted:	DGI Byen. Vi mødes i forhallen
Pris:	100 kr. for 10 gange (klippekort købes af Jobbanken)
Instruktør:	Anette

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 2. august Torsdage kl. 15.30-16.30 fra 4. august
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis
Instruktør:	Boline

PETANQUE

Petanque er en blanding af koncentration, teknik og taktik. Alle kan være med! Frem for alt er petanque et hyggeligt og underholdende spil, som du ikke kan undgå at komme i godt humør af.

Tidspunkt:	Torsdage frem til oktober kl. 13.00-14.00 fra 4. august
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis
Instruktør:	Anette

📖 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 Anette på aht@job-banken.nu eller 4120 0454 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.

Datoer:	Fra 3. oktober. Afholdes over 4 gange
Pris:	100 kr. 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.

Datoer:	Fra 3. oktober. Afholdes over 4 gange
Pris:	100 kr. Tilmelding via din vejleder
Underviser:	Tina Blicher Buch

IT-KURSUS

Lær at brug / få kendskab til Microsoft office-pakken, herunder Word, Excel og PowerPoint. Vi stiller gerne en PC til rådighed.

Datoer	Mandage og tirsdage kl. 10.00-12.00
Pris	Gratis
Underviser	Anette Thorup

SOCIALE MEDIER

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

Datoer	Fra 19. august. Afholdes over 4 gange
Tidspunkt	Fredage 10.00-13.00 inkl. morgenbolle og kaffe
Pris	150 kr.
Underviser	Lise Hansen

HJEMMESIDE

Kurset giver en praktisk forståelse for muligheder og begrænsninger for at oprette og arbejde med en hjemmeside i et CMS-system. CMS er en internetapplikation, som man kan bruge til at opbygge sin egen hjemmeside. På kurset er der tid til at oprette egen hjemmeside.

Datoer	Fra 30. september. Afholdes over 4 gange
Tidspunkt	Fredage 10.00-13.00 inkl. morgenbolle og kaffe
Pris	150 kr.
Underviser	Lise Hansen

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.

Datoer	Forventer start i november
Tidspunkt	Fredage 10.00-13.00 inkl. morgenbolle og kaffe
Pris	150 kr.
Underviser	Lise Hansen



Netværksaktiviteter

NETVÆRKSKAFFE: VELKOMMEN TILBAGE

Hyggelig eftermiddag med kaffe og kage efter sommerferien.

Tidspunkt:	17. august, 13.00-15.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis. Tilmeldingsfrist 15. august

TUR TIL DET NY TEATER

Kom med på rundvisning i Det Ny Teater, hvor vi får fortællingen om teatrets historie fra 1908 og frem til i dag.

Tidspunkt:	31. august. Tidspunkt kommer
Sted:	Jobbanken
Pris:	50 kr. Tilmeldingsfrist 24. august

VANDRETUR I FREDERIKSBORG SLOTPARK

Vi tager til Hillerød på vandretur rundt i den skønne natur ved Frederiksborg Slotspark og nyder en lækker frokost.

Tidspunkt:	9. september. Tidspunkt kommer
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	100 kr. Tilmeldingsfrist 2. september

NETVÆRKSKAFFE & BINGO

Kom til netværkskaffe i Jobbanken og tag gerne en ledsager med.

Tidspunkt:	28. september. Tidspunkt kommer
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis. Tilmeldingsfrist 23. september

BAG KULISSEN HOS DR

Kom med på rundvisning hos DR og oplev det store mediehus.

Dato:	7. oktober. Tidspunkt kommer
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	100 kr. Tilmeldingsfrist 30. september

TUR TIL KRONBORG

På en rundvisning skal vi se slottes skjulte verden, glemte tårnværelser og meget andet.

Tidspunkt:	26. oktober
Sted:	Afgang Jobbanken
Pris:	200 kr. Tilmeldingsfrist 19. oktober

TUR TIL FOLKETINGET

Vi skal på rundvisning 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:	11. november
Sted:	Jobbanken
Pris:	50 kr. Tilmeldingsfrist 4. november

JULEAFSLUTNING

Jobbanken slår endnu engang dørene op for vores traditionsrige juleafslutning.

Tidspunkt:	24. november kl. 17.00-20.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	175 kr. Tilmeldingsfrist 17. 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:	16. december kl. 13.00-15.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis. Tilmeldingsfrist 12. december

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/
uddannelses-
koordinator/vejleder

Anette Holm Thorup
aht@job-banken.nu
M: 41 20 0454

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

August

17. **NETVÆRKSKAFFE**
Kaffe og kage i Jobbanken
17. august kl. 13.00-15.00
31. **TUR TIL DET NY TEATER**
Rundvisning og fortællingen om teatrets spændende historie
31. august. Tidspunkt kommer

September

09. **VANDRETUR I SKØN NATUR**
Vandretur i Frederiksborg Slotspark
09. september. Tidspunkt kommer
28. **NETVÆRKSKAFFE OG BINGO**
Kaffe, kage og bingo
28. september. Tidspunkt kommer

Oktober

07. **BAG KULISSEN HOS DR**
Rundvisning i det store mediehus.
07. oktober. Tidspunkt kommer
12. **KAFFEEVENT**
Om kommunikation, kropssprog og konflikthåndtering
12. oktober kl. 13.00-16.00
26. **TUR TIL KRONBORG**
Vi skal opleve slottets skjulte verden
26. oktober. Tidspunkt kommer

November

11. **TUR TIL FOLKETINGET**
Rundvisning og indblik i stedets historie
11. november. Tidspunkt kommer
24. **JULEAFSLUTNING**
Jobbankens traditionelle juleafslutning
24. november kl. 17.00-20.00

December

16. **JULEKLIP OG ÆBLESKIVER**
Julehygge i Jobbanken
16. december kl. 13.00-16.00



TUR TIL KRONBORG: Tag med, når vi skal på en spændende rundvisning rundt i Kronborgs skjulte kroge den 26. oktober

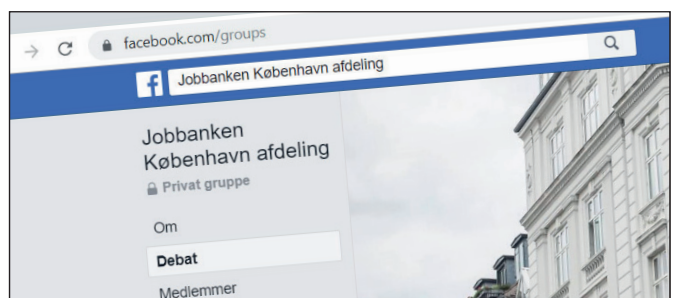


Er du tilmeldt Jobbankens digitale nyhedsbrev?

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!