

Sæsonprogram

Aktiviteter for medlemmer i Jobbanken København | 1. halvår 2023

job-banken.nu
Herning · Aarhus · København

GODT NYTÅR! Vi håber, at du er klar til et forrygende nyt år i Jobbanken. Måske er det i år, du vil prøve en ny idræt af, tage et opkvalificerende kursus eller udvide dit netværk til et eller flere af vores netværksarrangementer?

I vores sæsonprogram for 1. halvår 2023 kan du læse om de idræts-, uddannelses- og netværksaktiviteter, vi tilbyder i løbet af det næste halve år.



Historien rummer mange flere gråtoner end den ofte sort/hvide fortælling om modstandshelte og vovede sabotageaktioner. Tag med på en rundvisning på Frihedsmuseet, hvor vi skal høre nogle af de historier fra besættelsen, vi ikke taler om så som stikkerlikvideringer og behandlingen af tyskerpiger



Tag med på en vandretur rundt om Lyngby Sø. Ruten er på ca. 5 km og går både gennem skov og langs søen og er rig på fugleliv. Efter vi har rørt os skal vi efterfølgende nyde en dejlig frokost i byen.



OPLÆG 24. MARTS I JOBBANKEN NÅR DU TJENER PENCE ...

Hvad sker der, når du som førtidspensionist begynder at tjene penge? Hvordan påvirker det din pension, og hvad skal du særligt være opmærksom på? Får du sparet nok op til din alderdom? Må du tage en uddannelse, mens du modtager førtidspension? Hvad går den nye 3-årige forsøgsordning, hvor pensionen ikke kan frakendes, ud på?

Få svar på alle dine spørgsmål til Jobbankens oplæg, hør mere om de regler der gælder, og hvad du særligt skal være opmærksom på.

Oplægget finder sted 24. marts kl. 13.00-15.30 i Jobbanken v/Annette Andsbjerg Johansen.

Det er gratis at deltage – men husk tilmelding via din vejleder senest 16. marts

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 9. januar
Sted:	Se vores lukkede gruppe på Facebook eller få sms
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 kl. 14.30-16.00 fra 16. januar
Sted:	SATS ved Vesterport. Vi mødes ude foran
Pris:	Gratis
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. 14.00-15.00 fra 24. januar
Sted:	Jobbanken
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:	Onsdage kl. 14.30-16.00 fra 18. januar
Sted:	DGI Byen. Vi mødes i forhallen
Pris:	100 kr. for 10 gange (klippekort købes af Jobbanken)
Instruktør:	Anette

KROP OG BEVÆGELSE

Få bevæget kroppen med en god blanding af rytme, koordination og styrke. Du får sved på panden og smil på læben. Husk tøj du kan bevæge dig i, vandflaske og godt humør!

Tidspunkt:	Torsdage kl. 13.00-14.00 fra 19. januar
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 kommunikation på arbejdspladsen, jobsøgningsstrategier og jobsamtaletræning. Med konkrete redskaber klæder forløbet dig godt på til job.

Datoer:	Fra 24. april. Afholdes over 3 gange
Tidspunkt:	Mandage kl. 12.00-15.00
Pris:	75 kr. 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 og andres virksomhed. Vi gennemgår kommunikation via tekst og billeder samt regler for GDPR, cookies og copyright.

Datoer:	Fra 24. februar. Afholdes over 4 gange
Tidspunkt:	Fredage kl. 10.00-13.00
Pris:	100 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 14. april. Afholdes over 4 gange
Tidspunkt:	Fredage kl. 10.00-13.00
Pris:	100 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:	Fra 26. maj. Afholdes over 4 gange
Tidspunkt:	Fredage kl. 10.00-13.00
Pris:	100 kr.
Underviser:	Lise Hansen

Netværksaktiviteter

NYTÅRSTAFFEL OG JOBJUBILÆUM

Vi skåler det nye år ind til Jobbankens Nytårstaffel og fejrer jobjubilæum for jobkunder med 2- eller 5-års jubilæum.

Tidspunkt:	Tirsdag 17. januar kl. 15.00-18.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis. Tilmeldingsfrist 11. januar



TUR TIL ARBEJDERMUSEET

Spændende rundvisning på Arbejdermuseet. Museet formidler udviklingen i arbejdernes hverdagsliv og arbejdsvilkår samt arbejderbevægelsens historie fra 1870 og frem til i dag.

Tidspunkt:	Onsdag 8. februar kl. 11.00-15.00
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	100 kr. Tilmeldingsfrist 1. februar

FASTELAVNSKAFFE

Netværkskaffe hvor vi skal hygge med fastelavnsboller og kaffe.

Tidspunkt:	Fredag 24. februar kl. 13.00-15.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis. Tilmeldingsfrist 20. februar

TUR TIL STORM P.-MUSEET

Underholdende rundvisning på Storm P.-museet. Glæd dig til et underholdende indblik i humorens og satirens store betydning - dengang og nu. Efter rundvisningen spiser vi smørrebrød sammen.

Tidspunkt:	Onsdag 8. marts kl. 13.00-15.00
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	100 kr. Tilmeldingsfrist 1. marts

TUR TIL RUINERNE UNDER CHRISTIANSBORG

Dybt under Christiansborg fortæller ruinerne fra to tidligere slotte noget af vores vigtigste danmarkshistorie fx om Biskop Absalons borg fra 1100-tallet.

Dato:	Fredag 21. april kl. 11.00-15.00
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	100 kr. Tilmeldingsfrist 14. april

NETVÆRKSKAFFE: TAG DIN VEN/PARTNER/FAMILIEMEDLEM MED!

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

Tidspunkt:	Onsdag 10. maj kl. 13.00-15.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis. Tilmeldingsfrist 8. maj

TUR TIL FRIHEDSMUSEET

På rundvisningen "Det vi ikke taler om" skal vi høre de historier fra besættelsen, vi ikke taler om så som stikkerlikvideringer og behandlingen af tyskerpiger. Vi runder oplevelsen af med kaffe og kage.

Tidspunkt:	Onsdag 24. maj kl. 11.00-16.00
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	100 kr. Tilmeldingsfrist 15. maj

VANDRETUR RUNDT OM LYNGBY SØ

Tag med på en ca. 5 km lang vandretur rundt om Lyngby Sø. Efterfølgende skal vi nyde en dejlig frokost i byen.

Tidspunkt:	Fredag 9. juni kl. 10.00-16.00
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	100 kr. Tilmeldingsfrist 6. juni

SOMMERFEST I JOBBANKEN

Når sommeren er ved at være over os, inviterer Jobbanken endnu engang til sommerfest, inden vi spredes i løbet af sommeren.

Tidspunkt:	Torsdag 22. juni kl. 17.00-20.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	175 kr. Tilmeldingsfrist 14. juni



Sådan tilmelder du dig

Alle aktiviteter og kurser kræver tilmelding, og du er først endelig tilmeldt de beløbsfaste aktiviteter, når du har betalt.

Betaling kan foregå kontant i Jobbanken, 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.

MobilePay: 91115
Reg. nr.: 2591 Kontonr.: 8979624779

Der tages forbehold for trykfejl og ændringer.

Sæt kryds

Januar

- 17. NYTÅRSTAFFEL OG JOBJUBILÆUM**
Godt nytår og fejring af årets jubilarer
17. januar kl. 15.00-18.00

Februar

- 08. TUR TIL ARBEJDERMUSEET**
Spændende rundvisning
8. februar kl. kl. 11.00-15.00
- 24. FASTELAVNSKAFTE**
Hygge med kaffe og fastelavnsboller
24. februar kl. 13.00-15.00

Marts

- 08. TUR TIL STORM P.-MUSEET**
Sjov og underholdende rundvisning
8. marts kl. 13.00-15.00
- 24. NÅR DU TJENER PENGE**
Oplæg om hvad skal du være opmærksom på, når du får et job og tjener penge
24. marts kl. 13.00-15.30

April

- 21. RUINERNE UNDER CHRISTIANSBORG**
Rundvisning og indblik i stedets historie
21. april kl. 11.00-15.00

Maj

- 10. NETVÆRKSKAFFE**
Tag endelig en ledsager med!
10. maj kl. 13.00-15.00
- 24. TUR TIL FRIHEDSMUSEET**
Rundvisning "Det vi ikke taler om"
24. maj kl. 11.00-16.00

Juni

- 09. VANDRETUR LYNGBY SØ**
Vandretur rundt om Lyngby Sø
9. juni kl. 10.00-16.00
- 22. SOMMERFEST**
Jobbankens årlige sommerfest
22. juni kl. 17.00-20.00

Kontaktinfo

KONTAKTOPLYSNINGER:

Idræts- og netværksansvarlig/uddannelseskoordinator/vejleder

Anette Holm Thorup
aht@job-banken.nu
M: 4120 0454

Vejleder

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

Vejleder/teamleder

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

Jobbanken

Nyhavn 4
1051 København K
T: 3222 3064
kbh@job-banken.nu
www.job-banken.nu

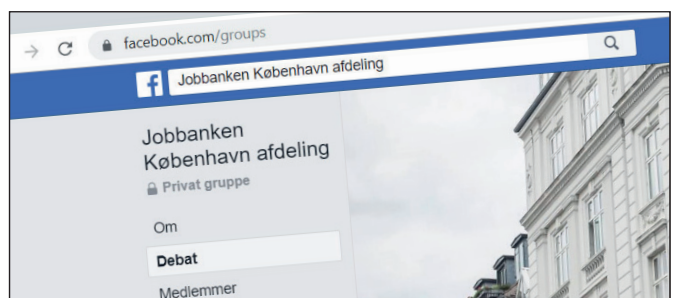
ÅBNINGSTIDER:

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

SE MERE PÅ VORES HJEMMESIDE:

Læs meget mere om vores arrangementer og nyheder på www.job-banken.nu.

Du kan også følge os på Facebook og LinkedIn.



Er du med i vores Facebookgruppe – 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 – bliv medlem via din vejleder