

# Sæsonprogram

Aktiviteter for medlemmer i Jobbanken København | 2. halvår 2023

job-banken.nu  
Herning · Aarhus · København



FOTO: NATIONALMUSEET / LILRIK JANTZEN

Tag med på en rundvisning på Nationalmuseet og få historien om de første danskere, der levede i det landskab, vi i dag kalder Danmark.



FOTO: TV2

Vi skal på en spændende rundvisning hos TV2 og få et indblik i, hvordan TV 2 arbejder døgnet rundt.



FOTO: KØBENHAVN RÅDHUS

Oplev det særprægede interiør på Københavns Rådhus med de mange finurligheder og hør historierne om husets tilblivelse, liv og hemmeligheder.



FOTO: THORVALDSENS MUSEUM

## Kend København

Tag med Jobbanken på vandreture i august og september og lær København og dens kultur bedre at kende. På særlige onsdage skal vi på museumsbesøg herunder Thorvaldsens Museum, Københavns Museum og Davids Samling.



## Nyt program til UNGENETVÆRKET på vej!

Vi er superglade for at kunne meddele, at vi har fået midler fra Foreningen Velliv til at fortsætte vores aktiviteter i Ungenetværket - for alle jer der er født 1980 og senere.

Vi sender program ud til alle i målgruppen efter sommerferien - men er du ved at sprænges af nysgerrighed så tag fat i Anette Thorup på 4120 0454 og hør mere. Vi glæder os til en hyggelig og spændende sæson, som vi sparker i gang den 22. august med trykkeri, komik og psykologisk manipulation samt tapas og kolige drikke.

# 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](mailto: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 7. august
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 7. august Torsdage kl. 13.00-14.00 fra 10. august
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 maten. Husk træningstøj - Jobbanken sørger for måtter og udstyr.

Tidspunkt:	Tirsdage kl. 14.00-15.00 fra 8. august
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis
Instruktør:	Anette

### SVØMNING

SVømning er en skånsom motionsform, hvor du får brugt alle de store muskelgrupper og således får trænet hele kroppen på én gang. Afslut med en tur i boblebad. Husk badetøj, håndklæde, en 20'er/ polet til skabet og evt. dykkerbriller.

Tidspunkt:	Onsdage kl. 14.30-16.00 fra 9. august
Sted:	DGI Byen. Vi mødes i forhallen
Pris:	100 kr. for 10 gange (klippekort købes af Jobbanken)
Instruktør:	Anette

### KEND KØBENHAVN (VANDRETURE AUG.-SEPT.)

Tag med Jobbanken og lær København og dens kultur bedre at kende. På særlige onsdage skal vi på museumsbesøg herunder Thorvaldsens Museum, Københavns Museum og Davids Samling. Mere info kommer i afdelingens Facebookgruppen og på sms.

Tidspunkt:	Onsdage fra august kl. 11.00-14.00. Datoer kommer senere
Sted:	Jobbanken
Instruktør:	Michael

### BOWLING (OKTOBER-NOVEMBER)

6 ugers bowlingforløb, hvor du kan komme med i DGI-byen og bowle.

Tidspunkt:	Torsdage kl. 15.00-16.00. Tidspunkt kommer
Sted:	Jobbanken
Pris:	150 kr. (begrænset antal pladser)
Instruktør:	Michael

## 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](mailto:aht@job-banken.nu) eller 4120 0454 for tilmelding og mere information.

### MARKEDSFØRING PÅ SOCIALE MEDIER (SOME)

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.

Datoer:	Fra 18. august. Afholdes over 4 gange
Tidspunkt:	Fredage kl. 10.00-13.00
Pris:	100 kr.
Underviser:	Lise Hansen

### 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 11. september. Afholdes over 3 gange
Tidspunkt:	Mandage kl. 12.00-15.00
Pris:	75 kr. Tilmelding via din vejleder
Underviser:	Tina Blicher Buch

### 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 22. september. Afholdes over 4 gange
Tidspunkt:	Fredage kl. 10.00-13.00
Pris:	100 kr.
Underviser:	Lise Hansen

### HJEMMESIDEKURSUS

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 og arbejde med din egen hjemmeside.

Datoer:	Fra 3. november. Afholdes over 4 gange
Tidspunkt:	Fredage kl. 10.00-13.00
Pris:	100 kr.
Underviser:	Lise Hansen



# Netværksaktiviteter

## VELKOMMEN TILBAGE OG BINGO

Kom ind i Jobbanken til hyggeligt samvær, kaffe og kage. Du får muligheden for at høre, hvad Jobbanken tilbyder af kurser, netværk- og idrætsaktiviteter det kommende halve år.

Tidspunkt:	Onsdag 16. august kl. 13.00-15.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis. Tilmeldingsfrist mandag 14. juli



## KANALRUNDFAKRT OG IS

Kom med rundt i Københavns kanaler og oplev København fra vandet, hvor vi skal høre om Københavns nærliggende bygninger. Efterfølgende skal vi nyde en is i Nyhavn.

Tidspunkt:	Onsdag 30. august kl. 12.00-15.00
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	50 kr. Tilmeldingsfrist fredag 28. august

## RUNDVISNING PÅ NATIONALMUSEET "DE FØRSTE DANSKERE"

Kom med på rundvisning på Nationalmuseet. Vi skal høre om dommedag, der har åndet mennesket i nakken, lige siden vi rejste os på to ben. Først var det sult og kulde, der var tæt på at gøre det af med os. I dag er det overforbrug og ødsel af naturens ressourcer, der kan blive vores undergang. På en guidet tur gennem Danmarks oldtid kommer vi rundt om de landvindinger, der har sikret vores overlevelse, og som har finpudset vores kreativitet.

Tidspunkt:	Fredag 8. september kl. 10.00-14.00
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	120 kr. Tilmeldingsfrist fredag 1. september

## RUNDVISNING PÅ KØBENHAVNS RÅDHUS

Kom med på rundvisning i Martin Nyrops markante bygning, Københavns Rådhus, der blev indviet i 1905. Vi skal se alt fra kælder til tårn. Oplev det særprægede interiør med de mange finurligheder, hør historierne om husets tilblivelse, liv og hemmeligheder - og smag på de berømte rådhuspandekager til en forfriskning.

Tidspunkt:	Onsdag 27. september kl. 11.00-15.00
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	50 kr. Tilmeldingsfrist onsdag 20. september

## RUNDVISNING PÅ MEDICINSK MUSEION

Kom med på en den klassiske omvisning, som fokuserer på medicinhistoriens store linjer og du kommer rundt i mange af museets udstillinger. Hør for eksempel om kirurgi i Danmark før bedøvelse, om tarmskyllinger mod melankoli og de etiske dilemmaer bag indsamlingsen af fostre og DNA.

Dato:	Onsdag 18. oktober kl. 11.00-15.00
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	100 kr. Tilmeldingsfrist tirsdag 10. oktober

## RUNDVISNING PÅ TV2

Rundvisningen begynder i det store mødelokale 'Badehotellet' med en fortælling om husets historie, organisation, public service-forpligtelse, finansiering, programplanlægning, seertal, reklamer m.v. Derefter går turen rundt i huset, og her ser man blandt andet News-studiet og får et indblik i, hvordan TV2 arbejder døgnet rundt. Turen går også forbi webstudiet.

Tidspunkt:	Onsdag 8. november kl. 16.00-18.00
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	50 kr. Tilmeldingsfrist onsdag 1. november

## NETVÆRKSKAFFE OG OPLÆG OM DIN SUNDHED

Kom og få viden om kost og motion og hør om hør om Sundhedsstyrelsen nye anbefalinger - netop offentliggjort i 2023.

Tidspunkt:	Onsdag 22. november kl. 13.00-15.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis. Tilmeldingsfrist mandag 20. november

## JULEFEST I JOBBANKEN

Kom med til den årlige julemiddag, hvor vi under festlige rammer skal have god mad og hygge.

Tidspunkt:	Torsdag 7. december kl. 17.00-20.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	175 kr. Tilmeldingsfrist torsdag 30. november

## ÆBLESKIVER OG GLØGG

Kom med til årets sidste netværkshygge i Jobbanken, hvor vi kan ønske hinanden en god jul og nytår. Vi skal flette et juleherte eller stjerne, spise æbleskiver og have et glas gløgg.

Tidspunkt:	Torsdag 21. december kl. 13.00-15.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis. Tilmeldingsfrist tirsdag 19. december

## 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 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

## August

- 16. VELKOMMEN TILBAGE OG BINGO**  
*Velkommen tilbage efter ferien*  
16. august kl. 13.00-15.00
- 30. KANALRUNDFART OG IS**  
*Hyggelig tur på Københavns kanaler*  
30. august kl. kl. 12.00-15.00

## September

- 08. RUNDVISNING PÅ NATIONALMUSEET**  
*Sjov og underholdende rundvisning*  
8. september. Tidspunkt kommer
- 27. RUNDVISNING PÅ KØBENHAVNS MUSEUM**  
*Vi skal se alt - fra kælder til tårn*  
27. september kl. 11.00-15.00

## Oktober

- 18. RUNDVISNING PÅ MEDICINSK MUSEION**  
*Lærerig rundvisning om medicinhistoriens store linjer*  
18. oktober kl. 11.00-15.00

## November

- 08. RUNDVISNING PÅ TV2**  
*Vi besøger det store mediehus*  
8. november kl. 16.00-18.00
- 22. NETVÆRKSKAFFE OG OPLÆG OM DIN SUNDHED**  
*Få viden om kost og motion*  
22. november kl. 13.00-15.00

## December

- 07. JULEFEST I JOBBANKEN**  
*God mad og drikke under festlige rammer*  
7. december kl. 17.00-20.00
- 21. ÆBLESKIVER OG GLØGG**  
*Årets sidste komsammen*  
21. december kl. 13.00-15.00

# Kontaktinfo

## KONTAKTOPLYSNINGER:

Idræts- og netværksansvarlig/  
uddannelses-koordinator/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

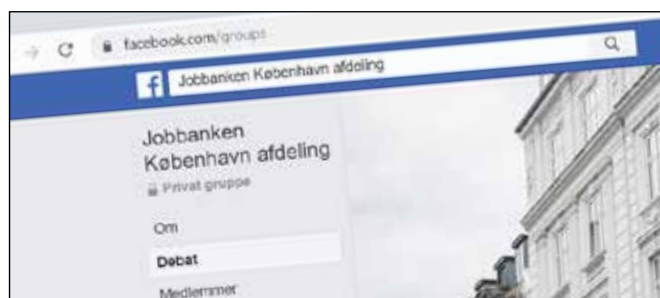
## ÅBNINGSTIDER:

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](http://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**