

Sæsonprogram KBH

For medlemmer i Jobbanken | Januar-juni 2024



Nytårstaffel og festligt jobjubilæum

BOBLER OG FEST
TORSDAG 18. JANUAR
KL. 15.00-18.00

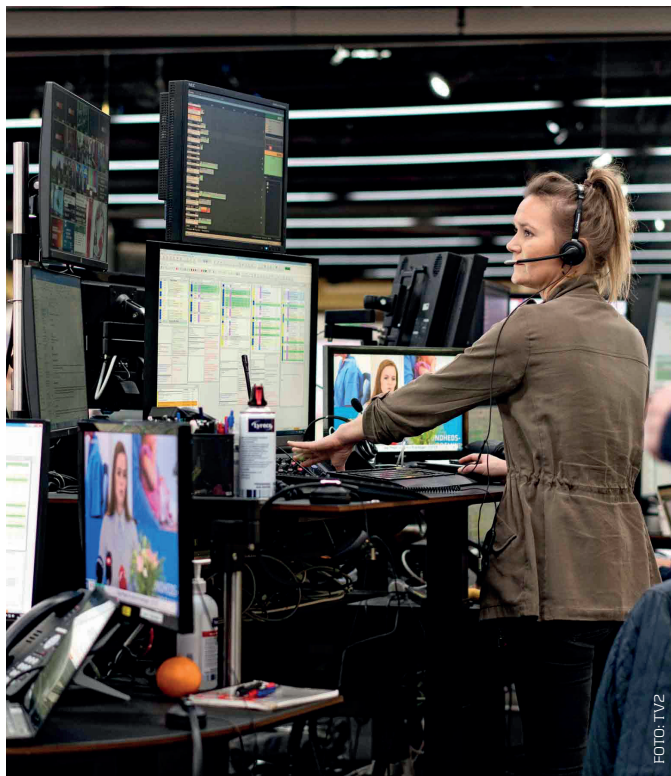


FOTO: TV2



FOTO: PETER NØRBY



FOTO: LOUISIANA

Rundvisning på Louisiana

MED KAFFE OG KAGE
FREDAG 15. MARTS
KL. 10.00-14.00

TORS DAG 18. JANUAR KL. 15.00-18.00

Nytårstaffel og jobjubilæum

Kom vores festlige Nytårstaffel 2024, hvor vi ønsker hinanden et godt nytår. Nytårstaffel starter i Jobbanken med en hyldest til de jobkunder, der i løbet af 2023 har fejret 2- og 5-års jubilæum i deres job. Vi byder på bobler, kransekage, kaffe og frisk frugt.

Tid: 18. januar kl. 15.00-18.00
Sted: Jobbanken
Pris: GRATIS!
Tilmeldingsfrist 12. januar

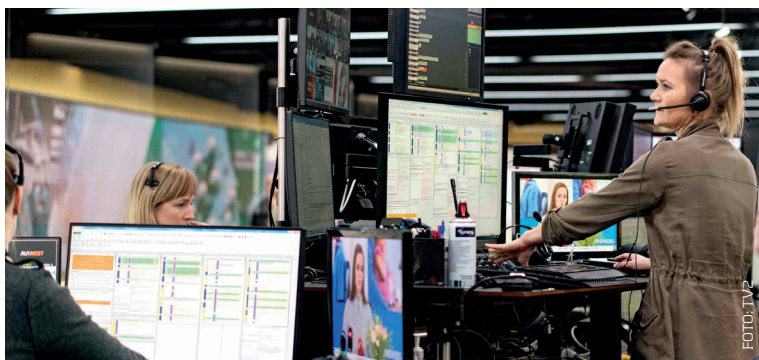


ONSDAG 28. FEBRUAR KL. 13.00-15.00

Fastelavnsboller og kaffe

Kom til hyggeligt samvær i Jobbanken og få en kop kaffe og en fastelavnsbolle.

Tid: 28. februar kl. 13.00-15.00
Sted: Jobbanken
Pris: GRATIS! Tilmeldingsfrist 21. februar



ONSDAG 7. FEBRUAR KL. 16.00-19.00

Rundvisning på TV2

Rundvisningen begynder med en fortælling om husets historie, organisation, public service-forpligtelse, finansiering, programplanlægning, seertal, reklamer m.v. Derefter går turen rundt i huset, hvor vi bl.a. skal se News-studiet og få et indblik i, hvordan TV 2 arbejder døgnet rundt.

Tid: 7. februar kl. 16.00-19.00
Sted: Afgang fra Jobbanken
Pris: 50 kr. Tilmeldingsfrist 1. februar



FREDAG 15. MARTS KL. 10.00-14.00

Rundvisning på Louisiana

Kom med på rundvisning på Louisiana Museum of Modern Art, og efterfølgende nydes der kaffe og kage

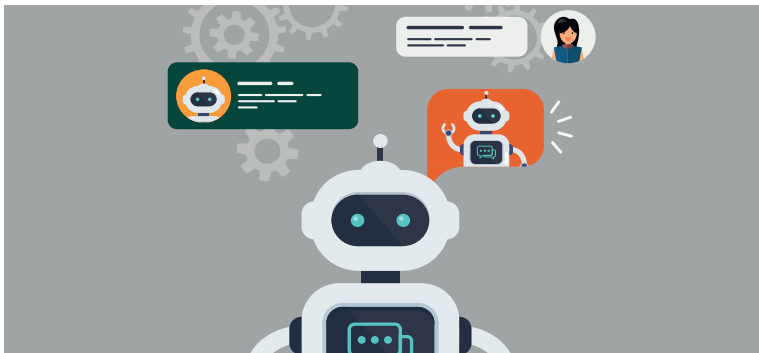
Tid: 15. marts kl. 10.00-14.00
Sted: Afgang fra Jobbanken
Pris: 175 kr. Tilmeldingsfrist 8. marts

TORS DAG 4. APRIL KL. 13.00-15.30

Brug Chat-GPT når du søger job

Kom med til en eftermiddag om ChatGPT-teknologien. Lær hvordan du kan optimere din jobansøgning og øve din jobsamtale. ChatGPT er en intelligent sprogmodel, der kan hjælpe dig med at redigere tekst, foreslå alternative formuleringer og forbedringer til din ansøgning og øve din jobsamtale. Medbring computer (alternativt mobil).

Tid: 4. april kl. 13.00-15.30
Sted: Jobbanken
Pris: GRATIS! Tilmeldingsfrist 28. marts



FREDAG 7. JUNI KL. 10.00-14.00

Vandretur med frokost

Snør vandreskoene og fyld vand i flaskerne. Efter vandreturen skal vi nyde en dejlig frokost.

Tid: 7. juni kl. 10.00-14.00
Sted: Afgang fra Jobbanken
Pris: 100 kr. Tilmeldingsfrist 31. maj



FOTO: PETER NØRBY

ONSDAG 8. MAJ KL. 11.00-15.00

Rundvisning på Amalienborg

Kom med på en guidet tur i Amalienborgmuseet. Rundvisningen, "Monarkiet i medgang og modgang", har fokus på monarkiets historie og de kongelige personligheder, der igennem de seneste 150 år har været med til at forme det monarki, vi kender i dag.

Tid: 8. maj kl. 11.00-15.00
Sted: Afgang fra Jobbanken
Pris: 100 kr. Tilmeldingsfrist 1. maj



TORS DAG 20. JUNI KL. 17.00-20.00

Sommerfest i Jobbanken

Traditionen tro inviterer vi på lækker mad og drikke i Jobbanken samt hyggeligt samvær og fællessang, inden vi lukker ned i Jobbanken i et par uger i sommerferien. Der er en deltagerbegrænsning til arrangementet grundet vores begrænsede lokalekapacitet, så vil du være sikker på en plads, så tøv ikke med at tilmelde dig.

Tid: 20. juni kl. 17.00-20.00.
Sted: Jobbanken
Pris: 150 kr. Tilmeldingsfrist 13. juni

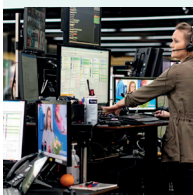
KALENDER

JANUAR-JUNI 2024



18. januar kl. 15.00-18.00

Nytårstaffel og jobjubilæum



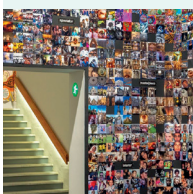
7. februar kl. 16.00-19.00

Rundvisning på TV2



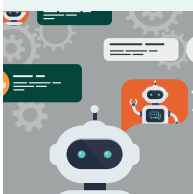
28. februar kl. 13.00-15.00

Fastelavnsboller og kaffe



15. marts kl. 10.00-14.00

Rundvisning på Louisiana



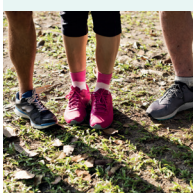
4. april kl. 13.00-15.30

Undervisnings-event



8. maj kl. 11.00-15.00

Rundvisning på Amalienborg



7. juni kl. 10.00-14.00

Vandretur med frokost



20. juni kl. 17.00-20.00

Sommerfest i Jobbanken

Sådan tilmelder du dig

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

Betaling kan foregå ved kontant betaling i Jobbanken eller via MobilePay. Husk at angive hvilken aktivitet du har betalt for. Pengene returneres ikke, hvis du bliver forhindret i at deltage.

MobilePay: 91115

Gratis arrangementer tilmelder du dig via din vejleder eller på 3222 3064.

Der tages forbehold for trykfejl og ændringer.

Kontakt

Idræts-, netværks- og uddannelses-ansvarlig/vejleder

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

Vejleder

Anne Wagner Smitt
aws@job-banken.nu
M: 81 77 3011

Vejleder/teamleder

Linda John
lij@job-banken.nu
M: 81 88 4947

Jobbanken

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

JOBBANKENS 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.

Idrætstilbud januar-juni 2024



Idræt i Jobbanken København

Kom i god form, styrk din sundhed og dit psykiske velbefindende med idræt i Jobbanken. Alle medlemmer i Jobbanken kan være med uanset erfaring eller niveau – du skal blot have lyst til at røre dig! OBS: Der er nye tidspunkter og dage for flere idrætsaktiviteter!

Tilmelding

Tilmeld dig et eller flere hold hos idrætsansvarlig Boline Skjødt på 4060 1419.

Husk at melde afbud

Når du er tilmeldt et hold forventes det, at du kommer hver gang til aktiviteten. Er du forhindret skal du huske at melde afbud på SMS til 4060 1419.

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. 13.00-14.30 fra 8. januar
Sted: SATS ved Vesterport. Vi mødes ude foran
Instruktør: Michael Sokolowski
Pris: GRATIS

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: Tirsdage kl. 14.30-16.00 fra 9. januar
Sted: DGI Byen. Vi mødes i forhallen
Instruktør: Boline Skjødt
Pris: 100 kr. for 10 gange (klippekort købes af Jobbanken)

Kend København

Tag med Jobbanken og lær København og dens kultur bedre at kende. På særlige onsdage skal vi på museumsbesøg. Mere info kommer i afdelingens Facebookgruppe og på sms.

Tidspunkt: Onsdage kl. 11.00-14.00. Datoer kommer
Sted: Se vores lukkede gruppe på Facebook eller få sms
Instruktør: Michael Sokolowski
Pris: GRATIS

Vandreture

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: Onsdage kl. 12.00-14.00 fra 3. januar
Sted: Se vores lukkede gruppe på Facebook eller få sms
Underviser: Michael Sokolowski
Pris: GRATIS

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: Onsdage kl. 14.00-15.00 fra 10. januar
Sted: Jobbanken
Instruktør: Boline Skjødt
Pris: GRATIS

Bowling

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

Tidspunkt: Torsdage kl. 15.00-16.00. Datoer kommer
Sted: DGI Byen
Instruktør: Michael Sokolowski
Pris: 100 kr. for 4 gange inkl. skoleje (Klippekort købes af Jobbanken)

Instruktører



Boline Skjødt (Svømning og yoga)

Boline har det meste af sit liv dyrket gymnastik både som udøver og underviser. Det har primært været konkurrencegymnastik, men der har også været suppleret med rytmisk og springgymnastik samt stortrampolin i årenes løb. Herudover har hun de sidste 10 år været meget aktiv inden for boksning, crossfit og yoga.



Michael Sokolowski (Fitness, vandreture, bowling og Kend København)

Michael har en stor interesse for sport og især fodbold. Han har i sin ungdom spillet fodbold og tennis. Som instruktør på fitness, vandreture og bowling lægger Michael meget vægt på kombinationen af fysisk aktivitet og det sociale element.

Undervisning januar-juni 2024



Undervisning i Jobbanken København

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.

Tilmelding og betaling

Kontakt Boline Skjødt på bks@job-banken.nu eller 4060 1416 for mere information. Betaling foregår via MobilePay 91 11 5 – husk at angive navn og hvilket kursus du tilmelder dig.

Vind 4.000 kr. til kursus efter eget ønske!

Deltag i lodtrækningen om 4.000 kr. til et eksternt kursus efter eget ønske. Du deltager automatisk, hvis du gennemfører mindst 3 ud af 4 kursusdage (Iværksætter mindst 2 ud af 3 undervisningsdage).

Klædt på til job

Ønsker du at styrke din jobsøgning og forberede dig bedst muligt på jobstart? I 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.

Tidspunkt: Mandag d. 4/3, 11/3 og 18/3 kl. 11.00-15.00

Pris: 75 kr. inkl. bolle, frugt, te og kaffe

Tilmelding: Boline Skjødt: tlf. 4060 1416

Underviser: Tina Blicher Buch: tlf. 4195 0008



Iværksætterkursus

Går du rundt med en lys idé og en iværksætterdrøm? Realiser idéen med Jobbankens iværksætterkursus. Undervisningen tager udgangspunkt i din idé, og du tilegner dig kompetencer, der er vigtige ved opstart af egen virksomhed. Du præsenteres for redskaber, der kan gøre din idé til en realitet, og når kurset er fuldført, er du godt på vej til at starte din egen virksomhed.

Tidspunkt: Tirsdag d. 13/2, 20/2 og 27/2 kl. 10.00-14.00

Pris: 75 kr. inkl. bolle, frugt, te og kaffe

Tilmelding: Boline Skjødt: tlf. 4060 1416

Underviser: Henrik Kjær

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.

Tidspunkt: Mandag d. 3/6, 10/6 og 17/6 kl. 11.00-15.00

Pris: 75 kr. inkl. bolle, frugt, te og kaffe

Tilmelding: Boline Skjødt: tlf. 4060 1416

Underviser: Tina Blicher Buch: tlf. 4195 0008

Brug af digitale platforme i hverdagen

Hverdagen bliver mere og mere digital, og det kan være svært at følge med. På dette kursus Jobbanken gennemgår vi digitale platforme herunder hjemmesider og apps, som vil gøre hverdagen lettere. Samt vil vi introducere, hvordan du kan anvende ChatGPT i den jobsøgning.

Dato: Fredag d. 5/4, 12/4, 19/4 og 3/5 kl. 9.00-12.00

Underviser: Boline Skjødt: tlf. 4060 1416

Tilmelding: Boline Skjødt: tlf. 4060 1416

Pris: 100 kr. inkl. bolle, frugt, te og kaffe

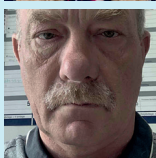


Undervisere



Tina Blicher Buch (IT-kursus, Klædt på til job, Arbejdsglæde)

Tina har 4 års undervisningserfaring fra Jobbanken samt en solid baggrund som uddannet lærer. Kurserne er dialogbaserede, hvor deltagernes erfaringer og perspektiver bliver en integreret del af læringsoplevelsen. I undervisningen prioriteres både faglighed og en rummelig tilgang samtidig med, at der er opmærksomhed på den individuelle deltager.



Henrik Kjær (Iværksætterkursus)

Henrik Kjær er uddannet Cand.Merc. og underviser på Aarhus Universitet (AU) på institut for forretningsudvikling. I den forbindelse er han medforfatter på lærebogen "Finansiering af innovativ virksomhed". Fra sit virke i familiens virksomhed har Henrik erfaring med løn/ansættelser, moms og generel virksomhedsdrift samt en dyb indsigt i transport og logistikvirksomhed.