

Sæsonprogram KBH

For medlemmer i Jobbanken | august-december 2024



Rundvisning Ragnarrock og Musicon

UNGDOMMENS MUSIK
ONSDAG 18. SEP.
KL. 15.00-20.00



Rundvisning House of Carlsberg

HISTORISK TOUR
TORSdag 14. NOV.
KL. 14.00-16.00



FREDAG 23. AUGUST KL. 13.00-15.00

Havnebadning med Jobbanken

Vi skyder årets efterårsprogram af med en tur i havnebadet. Dette gør vi, fordi vi i efteråret begynder at tilbyde havnebadning som en ugentlig idrætsaktivitet. Vinterbadning er kendt for at styrke immunsystemet, øge blodcirkulationen og give et mentalt boost. Bagefter nyder vi en velfortjent is.

Tid: 23. august kl. 13.00-15.00
Sted: Jobbanken
Pris: GRATIS
Tilmeldingsfrist 13. august



ONSDAG 18. SEPTEMBER KL. 15.00-20.00

Tur til Ragnarrock og Musicon

Vi skal på en guidet rundvisning på Ragnarrock - Museet for pop, rock og ungdomskultur. Glæd dig til en rejse gennem ungdomskulturens udvikling, hvordan unge med musikken som lydspor har flyttet grænser og påvirket samfundet gennem forbrug, holdning, stiludtryk og musik. Turen er inklusive transport og let forplejning.

Tid: 18. september kl. 15.00-20.00
Sted: Afgang fra Jobbanken
Pris: 125 kr. Tilmeldingsfrist 11. september.

FOTO: RAGNARROCK



TORSDAG 5. SEPTEMBER KL. 16.00-20.00

Brætspil og byens bedste take-away

Her kan du nyde en hyggelig aften med sjove og udfordrende brætspil, mens du smager på lækker take-away fra byens bedste spisesteder. Det er den perfekte kombination af socialt samvær og gastronomiske oplevelser.

Tid: 5. september kl. 16.00-20.00
Sted: Jobbanken
Pris: 50 kr. Tilmeldingsfrist 2. september



TIRSDAG 8. OKTOBER KL. 13.00-15.30

Man er, som man er, eller kan vi ændre os?

OPLÆG: Gå på opdagelse i dig selv, og dit sprog om dig og andre. Denne eftermiddag sætter vi fokus på selvforståelse og personlig udvikling. Vi sætter fokus på DIG og på din forståelse af, hvordan du tror, du bliver opfattet af andre. Vi ser nærmere på sprogbrug og almindelige talemåder, og hvad det kan gøre ved os som menneske. Oplæg ved Anette Buhl, terapeut og pædagog. Ud over læring byder vi på kaffe/te, kage og frugt.

Tid: 8. oktober kl. 13.00 -15.30
Sted: Jobbanken
Pris: GRATIS. Tilmeldingsfrist 1. oktober

TIRSDAG 29. OKTOBER KL. 13.30-16.00

Når du tjener penge

OPLÆG: Hvad sker der, når du som førtidspensionist begynder at tjene penge? Hvordan påvirker det din pension og evt. andre sociale ydelser? Hvad skal du være særligt opmærksom på? Får du sparet nok op til din alderdom? Kom til oplæg i Jobbanken og hør nærmere om de regler, der gælder, og hvad du skal huske at gøre. Der vil være mulighed for at stille spørgsmål. Oplæg ved Henrik Kjær, lektor i økonomi.

Ud over oplæg byder vi på kaffe/te, kage og frugt

Tid: 29. oktober kl. 13.30-16.00
Sted: Jobbanken
Pris: GRATIS. Tilmeldingsfrist 22. okt.



TORSDAG 5. DECEMBER KL. 13.00-15.00

Gløgg og æbleskiver

Vi samles en hyggelig eftermiddag for at nyde varm, krydret gløgg og frisklavede æbleskiver i godt selskab. Det er en perfekt måde at komme i julestemning på og skabe dejlige minder sammen.

Tid: 5. december kl. 13.00-15.00
Sted: Jobbanken
Pris: GRATIS. Tilmeldingsfrist 1. december



TORSDAG 14. NOVEMBER KL. 14.00-16.00

Tur til Home of Carlsberg

Home of Carlsbergs historiske ture finder sted i bryggergården og de gamle lagerkældre. Tag med på en guidet tur rundt på det gamle bryggeriområde og i de mytiske kældre. Her vil vores guider præsentere dig for historien om J. C. Jacobsens livslange rejse med at udvikle og raffinere øl. Du bliver også klogere på familiedramaet i Jacobsen-familien og får en masse historier om Carlsberg.

Tid: 14. november kl. 14.00 -16.00
Sted: Afgang fra Jobbanken
Pris: 120 kr. Tilmeldingsfrist 10. november



TORSDAG 12. DECEMBER KL. 16.00-20.00

Julefest i Jobbanken

Jobbanken slår endnu engang dørene op for vores traditionsrige julefest. Vi står klar med julesange, julebag og lækker julemad. Undervejs synger vi dejlige julesange.

Vi glæder os til en hyggelig julefest!

Tid: 12. december kl. 17.00-20.00
Sted: Jobbanken
Pris: 150 kr. Tilmeldingsfrist 27. nov.

KALENDER

AUGUST-DECEMBER 2024



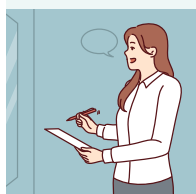
23. august kl. 13.00-15.00
**Havnebadning
med Jobbanken**



5. september kl. 16.00-20.00
**Brætspil og
takeaway**



18. september kl. 15.00-20.00
**Ragnarrock og
Musicon**



8. oktober kl. 13.00-15.30
**Man er, som
man er eller kan
vi ændre os?**



29. oktober kl. 13.30-16.00
**Når du tjener
penge**



14. november kl. 14.00-16.00
**Home of
Carlsberg**



5. december kl. 13.00-15.00
**Gløgg og
æbleskiver**



12. december kl. 17.00-20.00
**Julefest i
Jobbanken**

Sådan tilmelder du dig

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

Betaling via MobilePay. Husk at angive hvilken aktivitet du har betalt for. Ved kontant betaling i Jobbanken bedes du medbringe aftalte penge. 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

Elisa Simick Hansen
esh@job-banken.nu
M: 9299 4636

Vejleder

Ulla Eichert
ue@job-banken.nu
M: 4060 1418

Vejleder

Camilla Wallin Hansen
cwh@job-banken.nu
M: 8177 9153

Vejleder

Anne Wagner Smitt
aws@job-banken.nu
M: 8177 3011

Jobbanken

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

JOB BANKENS TELEFON ER ÅBEN:

Mandag - 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.

Undervisning aug.-dec. 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

Tilmeld dig hos Elisa Simick Hansen på 9299 4636

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 2 ud af 3 kursusdage (*Brug af digitale platforme i hverdagen mindst 3 ud af 4 kursusdage*)



TORSDAG 3. OKTOBER KL. 10.00-12.00

Job i hotelbranchen

BRANCHEDAG: Besøg Hotel Bethel og hør om mulighederne for job og opkvalificering i hotelbranchen.

Program:

- Kl. 10.00 Vi mødes i Jobbanken, hvor jobkunde Glen, vil fortælle om sine arbejdsopgaver, og den udvikling han har været igennem i 10 år, han har arbejdet på hotellet
- Kl. 10.30 Rundvisning på Hotel Bethel med Dorthe, der er hotellets forpagter
- Kl. 11.30 Lidt godt til ganen
- Kl. 12.00 Farvel og tak for denne gang

Tidspunkt: Torsdag d. 3/10 kl. 10.00-12.00

Pris: GRATIS

Mere info: Elisa Simick Hansen: tlf. 9299 4636

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. 9/9, 16/9 og 23/9 kl. 11.00-15.00

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

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: Tirsdage d. 22/10, 29/10 og 5/11 kl. 9.00-13.00

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

Underviser: Henrik Kjær

Onlinekursus: Brugen af sociale medier

Vil du blive klogere på sociale medier? Kurset giver et overblik over de mest brugte sociale medier i Danmark, deres styrker og svagheder og en mere teknisk forståelse af brugen af de forskellige sociale platforme. Du lærer at oprette profiler og bliver rustet til at analysere, vurdere og i praksis løse kommunikationsopgaver inden for sociale medier.

Tidspunkt: Mandage d. 11/11, 18/11, 25/11 og 2/12 kl. 9.00-12.00

Sted: Online. Du kan også deltage online i Jobbankens lokaler - medbring din egen pc.

Pris: GRATIS

Underviser: Charlotte Grouleff Høegh

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 2/12, 9/12 og 16/12 kl. 11.00-15.00

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

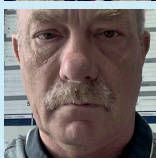
Underviser: Tina Blicher Buch: tlf. 4195 0008

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.

Idrætstilbud aug.-dec. 2024



NYT: HAVNEBADNING



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 Elisa Simick Hansen på 9299 4636.

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 9299 4636.

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: Mandag kl. 13.00-14.30 fra 29. juli
Sted: SATS ved Vesterport. Vi mødes ude foran
Instruktør: Michael Sokolowski
Pris: GRATIS

NYHED: Havnebadning

Kom og vær med til en forfriskende dukkert i det friske havnevand! Vi mødes ved havnebadet og tager et opkvikkende dyp sammen. Efterfølgende byder vi på varm kaffe, te og en bid brød i Jobbanken, så vi kan få varmen tilbage og nyde lidt hyggeligt samvær. Tag håndklædet og badetøjet med.

Tidspunkt: Tirsdag kl. 13.00-14.30 fra 30. juli
Sted: Vi mødes Havnegade 46
Instruktør: Elisa Simick Hansen
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: Onsdag kl. 12.00-14.00 fra 31. juli
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.

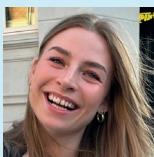
Tidspunkt: Onsdag kl. 14.00-15.00 fra 31. juli
Sted: Jobbanken
Instruktør: Yolanda
Pris: GRATIS

Bowling

Træk i bowlingskoene og kom med til nogle sjove timer på bowlingbanen! Uanset om du er en erfaren spiller eller nybegynder, er der plads til alle niveauer. Vi bowler, hygger os og nyder godt selskab.

Tidspunkt: Torsdag kl. 15.00-16.00 fra
Sted: DGI Byen
Instruktør: Michael Sokolowski
Pris: 25 kr. pr. gang inkl. skoleje

Instruktører



Elisa Simick Hansen (Havnebadning)

Elisa dyrker naturidræt og har gjort det hele sit liv. For Elisa betyder naturidræt en mere holistisk tilgang til sundhed og velvære, der kan forbedre både fysisk og mental sundhed samt styrke sociale relationer.



Michael Sokolowski (Fitness, vandreture og bowling)

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



Yolanda (Yoga)

Yolanda er uddannet yogaunderviser og dyrker både meditation og yoga. Yolandas yogatimer handler om at afstresse og koble af.