

Sæsonprogram **KBH**

For medlemmer i Jobbanken | januar-juni 2025



Oplev
København
fra vandet

KANALRUNDFART
ONSDAG 11. JUNI
KL. 11.30-13.30

Tag med på
båltur til
Vestamager

HYGGELIG DAG
TIRSDAG 27. MAJ
KL. 12.00-16.00





Indhold

Side 2-3

Idræt og sundhed

Side 4-5

Netværksaktiviteter

Side 6-7

Kurser, undervisning og foredrag

Bagside

Tilmelding og kontaktinfo

HVER MANDAG KL 13.00-14.30

Fitness

En fantastisk mulighed for at styrke kroppen, få ny energi og møde andre, der også er interesserede i at holde sig aktive.

Træningen vil variere, så der er noget for alle niveauer, og vi sørger for, at det er både sjovt og udfordrende. Husk træningstøj, indendørssko, vandflaske og hængelås samt evt. håndklæde til badet.

Tid: Mandage kl. 13.00-14.30 fra 6. januar

Sted: SATS, Vesterport

Pris: GRATIS

Instruktør: Michael

Tilmeld dig på 5060 8008



HVER TIRSDAG KL. 13.00-14.00

Havnebadning

Kom og vær med til en forfriskende dukkert i det friske havnevand! Vi går sammen til 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. Husk håndklæde og badetøj.

Tid: Tirsdage kl. 13.00-14.00 fra 7. januar

Sted: Afgang fra Jobbanken

Pris: GRATIS

Instruktør: Anne Wagner Smitt

Tilmeld dig på 8177 3011





HVER TORSDAG KL. 15.00-16.00

Bowling

Kom og vær med til en omgang bowling, hvor vi kan hygge os og have det sjovt sammen.

Alle niveauer er velkomne, så kom og vær med, uanset om du er nybegynder eller erfaren spiller.

Tid: Torsdage kl. 15.00-16.00 fra 9. januar

Sted: DGI-Byen

Pris: 25 KR. PR. GANG

Instruktør: Michael

Tilmeld dig på 5060 8008



HVER ONSDAG KL. 14.00-15.00

Yoga

Få en time med ro, afspænding og øvelser, der styrker både krop og sind.

Yogaen er for alle niveauer, og vi skaber en afslappet og indbydende atmosfære, hvor du kan finde balance og velvære.

Tid: Onsdage kl. 14.00-15.00 fra 15. januar

Sted: Jobbanken

Pris: GRATIS

Underviser: Anette

Tilmeld dig på 4120 0454

HVER ONSDAG KL. 12.00-14.00

Vandreture

Kom med på vandretur til forskellige smukke steder i og nær København. Det bliver en fantastisk mulighed for at få frisk luft, nyde naturen og samtidig have gode samtaler undervejs.

Tid: Onsdage kl. 12.00-14.00 fra 8. januar

Sted: Afgang fra Jobbanken

Pris: GRATIS

Instruktør: Michael

Tilmeld dig på 5060 8008



TORS DAG 23. JANUAR KL. 13.00-15.00

Kom til nytårstaffel

Vi starter det nye år med kransekage og bobler! Kom og vær med til at ønske hinanden et godt nytår. Jobbanken sørger for lidt lækkert, og vi håber at se dig til en festlig start på 2025! Derudover får vi en særlig gæst på besøg, der vil læse op af sine digte og dele sin poesi med os.

Tid: Torsdag 23. januar
kl. 13.00-15.00
Sted: Jobbanken
Pris: GRATIS
Tilmeldingsfrist 16. januar

Tilmeld dig på 3222 3064



TIRSDAG 25. FEBRUAR KL. 13.00-16.00

Jobjubilæum

Vi fejrer de nye jobjubilarer med lidt godt til ganen – kom og nyd lækre fastelavnsboller!

Tid: Tirsdag 25. februar kl. 13.00-16.00
Sted: Jobbanken
Pris: GRATIS. Tilmeldingsfrist 18. februar

Tilmeld dig på 3222 3064

I LØBET AF UGE 12 OG 13

CPH:DOX

Hvert år afholder CPH:DOX en af verdens førende dokumentarfilmfestivaler, der sætter fokus på samfundsrelevante emner. Kom med og få både viden og underholdning i én oplevelse! Programmet er endnu ikke offentliggjort, så den præcise dato og valg af dokumentar vil blive delt, når det er klar. Vi glæder os til at tage dig med på en inspirerende filmoplevelse!

Tid: Uge 12 og 13
Sted: Afgang fra Jobbanken
Pris: 50 KR.



TIRSDAG 4. FEBRUAR KL. 11.30-15.00

Rundvisning på Christiansborg

Tag med på en spændende opdagelsesrejse på Christiansborg, hvor vi sammen med en af Folketingets betjente dykker ned i bygningens historie og funktion. Du får et unikt indblik i, hvordan Christiansborg fungerer som centrum for folkestyret og lovgivningen i Danmark. Efter omvisningen tager vi tilbage til Jobbanken, hvor vi byder på kaffe og kage.

Tid: Tirsdag 4. februar kl. 11.30-15.00
Sted: Afgang fra Jobbanken
Pris: 25 KR. Tilmeldingsfrist 28. januar

Tilmeld dig på 4120 0454



TIRSDAG 8. APRIL KL. 16.00-20.00

Brætspil og byens bedste take-away

Kom og vær med til en hyggelig aften med brætspil og byens bedste take-away! Vi samles til sjove spil og god mad, så du kan både teste dine strategiske evner og forkæle smagsløgene.

Tid: Tirsdag 8. april kl. 16.00-20.00
Sted: Jobbanken
Pris: 50 KR. Tilmeldingsfrist 4. april

Tilmeld dig på 4120 0454

EN DAG I UGE 17

Forsknings Døgn

FOREDRAG: Forskningsens Døgn er en landsdækkende videnskabsfestival, der skaber mødesteder mellem forskere og borgere. Festivalen forløber over en hel uge i slutningen af april 2025. Vi håber at kunne præsentere en forsker, der lægger vejen forbi Jobbanken og fortæller om et spændende emne.

GRATIS. Mere info med dato og tidspunkt følger i løbet af foråret.



TIRSDAG 27. MAJ KL. 12.00-16.00

Båltur til Vestamager

Kom med på en hyggelig båltur til Vestamager, hvor vi nyder smuk natur, snobrød og pølser over bålet. Der bliver tid til både hygge og afslapning, mens vi udforsker området og nyder den friske luft.

Tid: Tirsdag 27. maj kl. 12.00-16.00
Sted: Afgang fra Jobbanken
Pris: 50 KR. Tilmeldingsfrist 23. maj

Tilmeld dig på 4120 0454



TIRSDAG 6. MAJ KL. 13.00-16.00

Byvandring i Roskilde med guide

Kom med på en spændende byvandring, hvor en guide tager os med rundt og deler historier om byens skjulte perler og historie. Få et nyt perspektiv på de velkendte gader og opdag nogle af de spændende steder, du måske ikke kender!

Jobbanken sørger for snacks, vand og frugt til turen, samt dækker togudgifterne frem og tilbage fra Jobbanken.

Tid: Tirsdag 6. maj kl. 13.00-16.00
Sted: Afgang fra Jobbanken
Pris: 100 KR. Tilmeldingsfrist 2. maj

Tilmeld dig på 4120 0454



FOTO: VISITFJORDLANDET

TORSDAG 19. JUNI KL. 17.00-20.00
Sommerfest

Kom og vær med til vores årlige sommerfest - den sidste netværksaktivitet inden sommerferien! Vi fejrer sæsonens afslutning med fantastisk mad, hyggeligt samvær og ønsker hinanden en god sommer.

Tid: Torsdag 19. juni kl. 17.00-20.00
Sted: Jobbanken
Pris: 150 kr. Tilmeldingsfrist 6. juni

Tilmeld dig på 3222 3064

TORSDAG 26. JUNI KL. 11.30-13.30

Kanalrundfart

Kom med på en dejlig kanalrundfart og oplev Københavns smukke havn fra vandet! Efter turen nyder vi en forfriskende is.

Tid: Torsdag 26. juni kl. 11.30-13.30
Sted: Afgang fra Jobbanken
Pris: 25 KR. Tilmeldingsfrist 23. juni

Tilmeld dig på 4120 0454

TORS DAG D. 20. FEBRUAR KL. 11.00-14.00

Klar til job

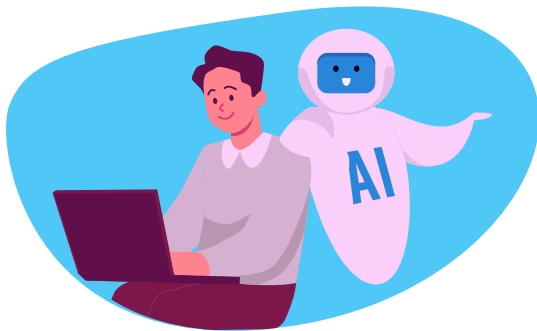
KURSUS: Er du jobsøgende og ønsker at styrke dine muligheder på arbejdsmarkedet?

Du vil få indsigt i relevante uddannelsesmuligheder og den økonomiske situation som førtidspensionist. Derudover fokuserer vi på kompetenceafklaring og at udvikle din jobstrategi, der øger dine chancer for succes i jobsøgningen.

Kurset er en del af kursusrækken "Klædt på til job".

Tid: Torsdag 20. februar kl. 11.00-14.00
Sted: Jobbanken
Pris: GRATIS. Tilmeldingsfrist 17. feb.

Underviser: Tina Blicher Buch
 Tilmeld dig på 3222 3064



MANDAG 7. APRIL KL. 10.00-13.00

AI i jobsøgningen

KURSUS: Lær hvordan du kan optimere din jobsøgning med AI, som kan hjælpe dig med at redigere tekst, foreslå alternative formuleringer og øve din jobsamtale. Kurset er en praktisk tilgang til teknologien, hvor du vil lære funktioner og muligheder, så du kan få mest muligt ud af den i din jobsøgning. Derudover vil du sandsynligvis finde ud af, at AI snart bliver en uundværlig del af din dagligdag, da den kan bruges til meget mere end bare jobsøgning. Husk at medbringe en computer.

Kurset er en del af kursusrækken "Klædt på til job".

Tid: Mandag 7. april kl. 10.00-13.00
Sted: Jobbanken
Pris: GRATIS. Tilmeldingsfrist 4. april

Underviser: Anette Holm Thorup
 Tilmeld dig på 3222 3064



TIRSDAG D. 18. MARTS KL. 11.00-14.00

Kom i job

KURSUS: Ønsker du at styrke din jobsøgning og forberede dig bedst muligt på jobstart? På kurset gennemgår vi forskellige cv'er og arbejder med jobstrategi. Derudover fokuserer vi på jobsamtalen – hvad vælger du at fortælle om dig selv, og hvordan ønsker du at formidle din situation som førtidspensionist.

Kurset er en del af kursusrækken "Klædt på til job".

Tid: Tirsdag 18. marts kl. 11.00-14.00
Pris: GRATIS. Tilmeldingsfrist 14. marts

Underviser: Tina Blicher Buch
 Tilmeld dig på 3222 3064

EN DAG I UGE 11

Pengeuge

FOREDRAG: I uge 11 sætter vi fokus på privatøkonomi, og vi får en ekspert på besøg, der vil komme med gode ideer til at lægge et realistisk budget og give gode råd til økonomisk planlægning.

Mere information følger – hold dig opdateret på Facebook og via SMS.

GRATIS. Mere info med dato og tidspunkt følger i starten af året.



3 KURSUSDAGE MED OPSTART ONSDAG 30. APRIL

Iværksætter

KURSUS: 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.

Tid: Onsdag 30. april, 7. maj og 14. maj kl. 10.00-14.00
Sted: Jobbanken
Pris: 75 KR.

Underviser: Henrik Kjær
Tilmeld dig på 3222 3064



ONSDAG 28. MAJ KL. 13.00-15.30
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.

Tid: Onsdag 28. maj kl. 13.00-15.30
Sted: Jobbanken
Pris: GRATIS. Tilmeldingsfrist 26. maj

Oplæg ved Ulla Eichert
Tilmeld dig på 4120 0454



TORSDAG 8. MAJ KL. 10.00-13.00

Google Docs

KURSUS: Med dette program får du et værktøj til at bearbejde tekst på flere måder, som er anvendeligt i forskellige sammenhænge herunder ved udarbejdelse af jobansøgninger og CV'er. Gennem øvelser vil vi arbejde med at bruge Google Docs som skriveværktøj og lære at anvende de grundlæggende funktioner, herunder opsætning af layout, indsættelse af billeder og meget mere. Husk at medbringe en computer.

Tid: Torsdag 8. maj kl. 10.00-13.00
Sted: Jobbanken
Pris: GRATIS. Tilmeldingsfrist 6. maj

Underviser: Anette Holm Thorup
Tilmeld dig på 3222 3064

TIRSDAG 3. JUNI KL. 13.00-16.00
Kommunikation og konflikt-håndtering

KURSUS: Kommunikation og konflikt-håndtering
 Har du lyst til at blive mere bevidst om din kommunikation og konflikt-håndtering? 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.

Tid: Tirsdag 3. juni kl. 13.00-16.00
Pris: GRATIS. Tilmeldingsfrist 30. maj

Underviser: Tina Blicher Buch
Tilmeld dig på 3222 3064





LAVERE SKAT I 2025 KAN GIVE BAGSLAG

Husk at tjekke din forskudsopgørelse

Fra 2025 får alle danskere i arbejde en skattelettelse, når beskæftigelsesfradraget hæves.

Beskæftigelsesfradraget gives til alle danskere, der betaler AM-bidrag af deres løn eller har et overskud i deres virksomhed.

Hvis du indberetter en højere indkomst på forskudsopgørelsen, end du rent faktisk har, får du et for højt beskæftigelsesfradrag målt i kroner og øre og betaler dermed for lidt i skat. I så fald vil du skulle betale penge tilbage til Skat året efter.

Sørg for at holde din økonomi opdateret, så du undgår ubehagelige overraskelser.

Kontakt din vejleder, hvis du er i tvivl om, hvordan du retter din forskudsopgørelse på www.skat.dk



Med ønsket
om et godt
nytår fra
alle os i
Jobbanken

Sådan tilmelder du dig

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

Prissatte aktiviteter er du først tilmeldt, når du har betalt via **MobilePay til 91115**. OBS: 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.

Der tages forbehold for trykfejl og ændringer.

KONTAKT:

Idræts-, netværks- og uddannelses-ansvarlig/vejleder Anette Holm Thorup
aht@job-banken.nu
M: 4120 0454

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

JOBBANKENS 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