

Sæsonprogram **KBH**

For medlemmer i Jobbanken | august-december 2025

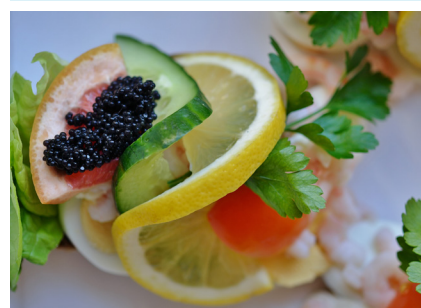


Smagen af Magasin

RUNDVISNING
TIRSDAG 16. SEP.
KL. 11.00-14.00

Omvisning på Københavns Museum

OPLEVESESRIG
TORS DAG 6. NOV.
KL. 12.30-14.30





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 hænge-lås samt evt. håndklæde til badet.

Tid: Mandage kl. 13.00-14.30

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

Sted: Afgang fra Jobbanken

Pris: GRATIS

Instruktør: Anne Wagner Smitt

Tilmeld dig på 8177 3011





HVER TORSDAG KL. 13.00-14.30

Svømning

Svømning er en fantastisk motionsform, der styrker hele kroppen, forbedrer konditionen og samtidig er skånsom for led og muskler.

Efter en forfriskende tur i bassinet kan du runde af med en afslappende stund i boblebadet, hvor du kan lade varmen og boblerne løsne op og give ny energi.

Husk badetøj og eventuelt dykkerbriller.

Tid: Torsdage kl. 13.00-14.30

Sted: DGI-byen

Pris: 10 KR.

Instruktør: 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

Sted: Afgang fra Jobbanken

Pris: GRATIS

Instruktør: Michael

Tilmeld dig på 5060 8008

HVER TORSDAG KL. 13.30-14.30

Petanque

Kom og vær med til en hyggelig omgang petanque i det fri.

Alle kan være med - uanset om du aldrig har prøvet det før, eller om du har spillet i mange år.

Vi tager det stille og roligt og hygger os sammen under åben himmel.

Tid: Torsdage kl. 13.30-14.30

Sted: Kongens Have

Pris: GRATIS

Instruktør: Michael

Tilmeld dig på 5060 8008



HVER ONSDAG KL. 14.00-14.45

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. 14.00-14.45

Sted: Jobbanken

Pris: GRATIS

Underviser: Anette

Tilmeld dig på 4120 0454



TORS DAG 14. AUGUST KL. 13.00-15.00

Velkommen tilbage og banko

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, samt være med til et spil banko.

Tid: Torsdag 14. august
kl. 13.00-15.00
Sted: Jobbanken
Pris: GRATIS

Tilmeld dig på 4120 0454



TIRSDAG 2. OKTOBER KL. 16.00-19.00

Brætspil og aftensmad

Kom og vær med til en hyggelig aften med brætspil og aftensmad.

Tid: Tirsdag 2. oktober kl. 16.00-19.00
Sted: Jobbanken
Pris: 50 KR.

Tilmeld dig på 4120 0454



FREDAG 29. AUGUST KL. 10.00-14.00

Vandretur i Sorgenfri Slotspark og frokost

Kom med på en vandretur til Sorgenfri Slotspark i Lyngby. Ruten er 4 km og turen foregår i rask tempo. Efter vi har gået, afslutter vi turen med en frokost på en café i Lyngby.

Tid: Fredag 29. august kl. 10.00-14.00
Sted: Afgang fra Jobbanken
Pris: 50 KR.

Tilmeld dig på 4120 0454



TIRSDAG 16. SEPTEMBER KL. 11.00-14.00

Rundvisning: Smagen af Magasin

Vidste du, at Magasin Du Nord har et museum, som åbnede i 2013? Kom med på en rundvisning i udstillingen "Smagen af Magasin" Vi skal høre om hvordan mad og drikke har været en central del af shopping oplevelsen i Magasin gennem tiden. Bagefter afsluttes der med smørrebrød i Jobbanken

Tid: Tirsdag 16. september kl. 11.00-14.00
Sted: Afgang fra Jobbanken
Pris: 25 KR.

Tilmeld dig på 4120 0454

TORSDAG 6. NOVEMBER KL. 12.30-14.30

Omvisning på Københavns Museum

Guidet rundvisning: Kom med på en rejse gennem Københavns historie. Mød det første kendte spor af menneskelig aktivitet i Hovedstadsområdet. Hør om skelettet af en kriger fra middelalderen og fortællinger om de store epidemier og brande, som har været med til at forme det København, vi kender i dag.

Tid: Torsdag 6. november kl. 12.30-14.30

Sted: Afgang fra Jobbanken

Pris: 100 KR.

Tilmeld dig på 4120 0454

TIRSDAG 21. OKTOBER KL. 16.00-18.00

Rundvisning hos TV2

Kom med og hør om TV 2's historie, organisation, finansiering og public service-rolle.

Under besøget får du også en rundvisning i News-studiet og et spændende indblik i hverdagen bag kulisserne på TV 2 som arbejdsplads.

Tid: Tirsdag 21. oktober kl. 16.00-18.00

Sted: Jobbanken eller hos TV2

Pris: 50 KR.

Tilmeld dig på 4120 0454



TORSDAG 27. NOV. KL. 17.00-20.00
Julefrokost

Kom med til Jobbankens festlige, årlige julefrokost, hvor vi samles for at fejre julen sammen. Vi byder på en lækker julebuffet fyldt med klassiske retter, gode drikkevarer og masser af hygge.

Undervejs synger vi julesange, deler smil og skaber en varm, fælles julestemning.

Tid: Torsdag 27. november kl. 17.00-20.00

Sted: Jobbanken

Pris: 150 kr.

Tilmeld dig på 4120 0454

TIRSDAG 9. DECEMBER KL. 13.00-15.00

Æbleskiver og gløgg

Kom og vær med til juleklip i Jobbanken, hvor vi også serverer lune æbleskiver og varm gløgg. Det er en oplagt måde at komme i julestemning og sige god jul.

Tid: Tirsdag 9. december kl. 13.00-15.00

Sted: Jobbanken

Pris: GRATIS

Tilmeld dig på 4120 0454





FRA TORSDAG 11. SEPTEMBER KL. 11.00-14.00

Klædt på til job 1+2

Kurset er målrettet dig, der er jobsøgende og ønsker at styrke dine muligheder på arbejdsmarkedet.

Du får indsigt i relevante jobmuligheder og den økonomiske situation, når du som førtidspensionist har arbejde.

Derudover fokuserer vi på kompetenceafklaring og at udvikle din jobstrategi, der øger dine chancer for succes i jobsøgningen.

Du bliver klædt på til at styrke din jobsøgning og forberede dig bedst muligt på jobstart. Vi fokuserer på jobsamtalen og over jobsamtalsituationer – hvad vælger du at fortælle om dig selv, og hvordan ønsker du at formidle din situation som førtidspensionist. Kurset forløber over 2 kursusgange.

Tid: Torsdag 11. og 18. september kl. 11.00-14.00

Sted: Jobbanken

Pris: GRATIS

Underviser: Mette Stenbæk Andersen

Tilmeld dig via din vejleder

Tilmeldingsfrist: Senest 4. september via din vejleder

3 KURSUSDAGE MED OPSTART 2. OKTOBER

Iværksætterkursus

Går du rundt med en lys idé og en iværksætterdrøm? Realiser idéen med Jobbankens iværksætterkursus.

Undervisningen tager udgangspunkt i din idé, og du til-egner 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.

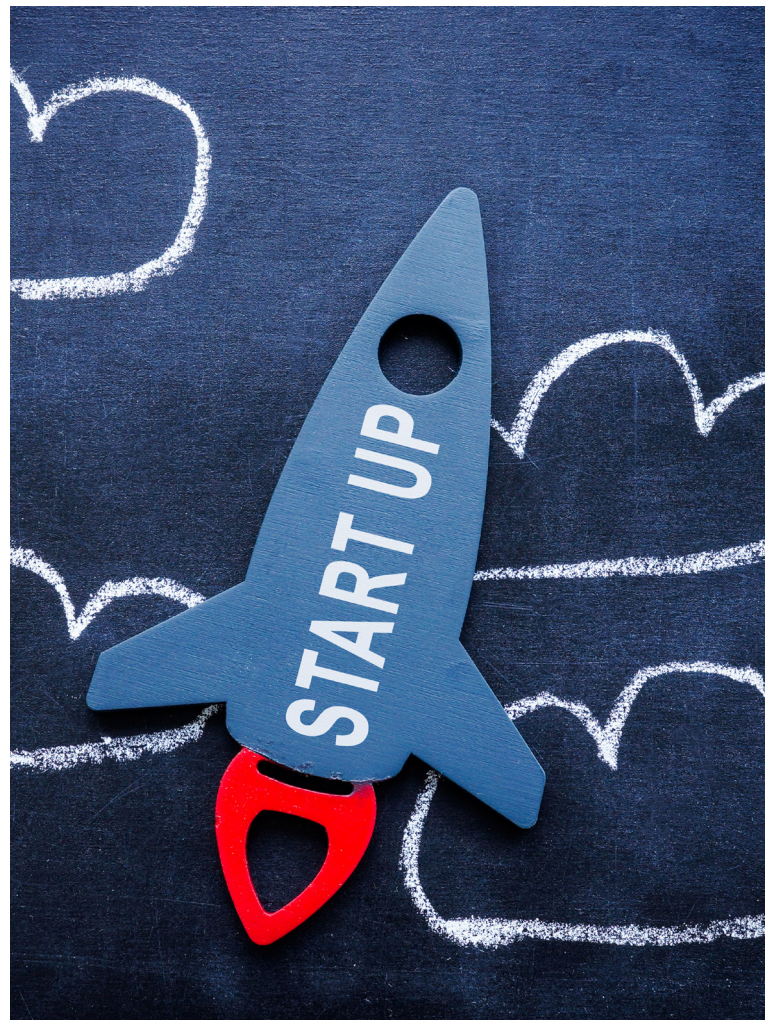
Tid: Torsdag 2, 9, 30. oktober kl. 10.00-14.00

Sted: Jobbanken

Pris: 75 KR.

Underviser: Jacob

Tilmeld dig på 3222 3064



Sådan får du mest ud af Jobbanken



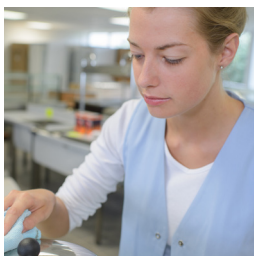
BRUG DIN VEJLEDER

Når vi har fundet det rette job, og du er ansat, holder vi kontakt og hjælper dig med at komme godt i gang. Opstår der konflikter, eller trives du ikke i en ansættelse, kan du altid kontakte din vejleder og få sparring omkring din situation. Ender dit ansættelsesforhold, forsøger vi at hjælpe dig med at finde et andet job.



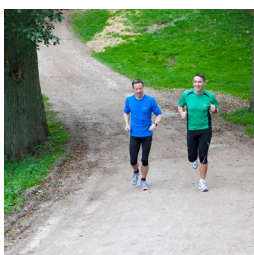
VÆR ÆRLIG OMKRING DIN SITUATION

Hav tillid til din vejleder og vær ærlig omkring din livssituation. Fortæl os, hvis du har det dårligt eller i hvilke situationer, du er særlig sårbar. Gennem en tæt dialog, hvor vi får kortlagt dine styrker og skånehensyn, kan vi opnå de bedste resultater. Det, du fortæller os, behandles altid med fortrolighed.



HØJE AMBITIONER ER GODT

Det er godt med høje ambitioner, men brug din vejleder til sparring og til at sætte realistiske mål f.eks. i forhold til timeantal og arbejdsområde. Vi kan altid sætte nye mål, når du er godt i gang med dit job.



UDVIKLE DIG GENNEM VORES TILBUD

Opkvalificér dine faglige kompetencer ved at deltage i Jobbankens kurser eller uddannelser hos eksterne udbydere. Benyt også vores netværks- og idrætsstilbud, hvor du udover at blive sundere, komme i form og få en masse oplevelser, kan møde nye mennesker og blive klogere på dig selv.

Jeg har fået mere selvværd og føler mig mere respekteret, når folk spørger, hvad jeg laver. Hvis man har et arbejde, har man også noget at snakke om. Man gør en forskel.

KALENDER

AUGUST-DECEMBER 2025



14. august kl. 13.00-15.00

Velkommen tilbage og banko



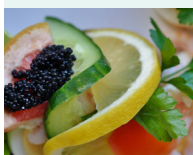
29. august kl. 10.00-14.00

Sorgenfri Slotspark og frokost



11. september kl. 11.00-14.00

Klædt på til job



16. september kl. 11.00-14.00

Smagen af Magasin



Fra 2. oktober kl. 10.00-14.00

Iværksætterkursus



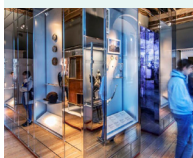
2. oktober kl. 16.00-19.00

Brætspilscafé



21. oktober kl. 16.00-18.00

Rundvisning hos TV2



4. december kl. 16.00-20.00

Københavns Museum



27. november kl. 17.00-20.00

Julefrokost



9. december kl. 13.00-15.00

Æbleskiver og gløgg

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

Uddannelses-ansvarlig

Ditte Lamptey
dl@job-banken.nu
M: 8177 5949

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

JOBANKENS 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