

# Sæsonprogram

Aktiviteter i København forår 2020

job-banken.nu  
Herning · Aarhus · København

Vi ønsker dig et godt nytår og håber du er klar til igen at udfordre dig selv i 2020.

I vores sæsonprogram kan du læse om de aktiviteter, vi tilbyder i løbet af det næste halve år. Bagerst finder du en kalender med alle aktiviteterne, så du let kan få overblik over, hvad du ønsker at deltage i.

Husk også at tjekke Facebook og [www.job-banken.nu](http://www.job-banken.nu), hvor vi lægger nye arrangementer op. Vi glæder os til at se dig.



Velkommen til Nytårstaffel 2020 den 9. januar. Vi håber, at rigtig mange af jer har lyst til at komme forbi og ønske hinanden GODT NYTÅR. Vi byder på bobler og kransekage og Anette fortæller mere om sæsonens aktiviteter indenfor idræt, netværksaktiviteter og uddannelse.



Tag med på rundvisning i Operaen den 11. marts og oplev den smukke foyer med sine rene linjer, Olafur Eliassons lysskulpturer og udsigten over Københavns Havn, der omfavner den blanke ahornskal omkring Store Scene. Se også Per Kirkebys kobberrelieffer og Per Arnoldis Opera-bomærke støbt ind i foyergulvet.

## Kender du andre førtidspensionister med følsomt sind i dit netværk?

Vi ønsker, at flest mulige får gavn af vores tilbud. Så du må meget gerne henvise til Jobbanken, hvis du har kendskab til andre førtidspensionister, der ønsker at arbejde.



### Forskningens Døgn

Hvert år i slutningen af april løber den landsdækkende videnskabsfestival *Forskningens Døgn* af stablen. Her får danskerne en enestående mulighed for at få indsigt i den nyeste forskning, og vi vil i Jobbanken benytte muligheden til at booke et interessant foredrag til afholdelse i uge 17. Nærmere info om indhold, dato og tidspunkt følger.

*Foto: Søren Kjeldgaard*

## Er du i tvivl om, hvordan du retter din forskudsopgørelse, tjekker e-Boks eller andre digitale løsninger?

Fra d. 15. januar kan du kigge forbi digitalt værksted den første onsdag i måneden kl. 13.00-15.00 i Jobbanken København.

Her kan du komme og få hjælp til at bruge de mange digitale løsninger, som du har udfordringer med i hverdagen. Husk dit NemID.

# Aktiviteter i Jobbanken København

## ♥ Idræt og sundhed

### FITNESS I DGI-BYEN

Variierende træning med fokus på kredsløb, muskelstyrke og udholdenhed. Der er mulighed for at få lagt et individuelt træningsprogram. Der er ingen krav, medbring blot indendørssko og påklædning.

Tidspunkt:	Mandage og onsdage kl. 10.00-12.00 fra d. 6. januar
Sted:	DGI-byen, Tietgensgade 65, 1704 København
Pris:	Gratis
Underviser:	Anette Holm Thorup

### CYKELHOLD

For dig som vil træne din udholdenhed i smukke omgivelser. Vi cykler fra Jobbanken langs cykelstierne til Vedbæk st. Når turen går tilbage mod København, tager vi toget tilbage fra Østerport st.

Tidspunkt:	Første tirsdag i hver måned kl. 10.00 fra d. 7. april
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis, men egenbetaling på transport og forplejning
Underviser:	Bjarne Lassen og Lars Olsson

### VANDRETURE

Se København til fods. Vi starter fra Jobbanken og går på opdagelse i København, og besøger de mange forskellige parker, bygninger og kirker. Vi går i rask tempo og når ca. 5 kilometer.

Tidspunkt:	Tirsdage kl. 14.00-15.00 fra d. 7. januar
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis
Underviser:	Anette Holm Thorup

### LØBEHOLD

Vi sætter niveauet, så alle kan være med. Lunt/løb med let intervaltræning.

Tidspunkt:	Torsdage kl. 14.00-15.00 med start til maj
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis
Underviser:	Bjarne Lassen og Lars Olsson

### BOWLING

En hyggelig time i bowlinghallen. Udover bowling er en social sportsgren, så bliver man også udfordret på motorik, balance, koordination og koncentration. Begrænset antal pladser og tilmelding senest d. 13. januar.

Tidspunkt:	Torsdage kl. 15.00-16.00 4 gange fra d. 23. januar
Sted:	DGI-byen
Pris:	90 kr. for 4 uger
Underviser:	Anette Holm Thorup

### PULS OG STYRKE

45 minutters effektiv puls-, og styrketræning på måtter, med efterfølgende 15 minutter udstræk. Hurtig og effektiv træning. Vi har det hele klar til brug, så mød op i tøj du kan bevæge dig i.

Tidspunkt:	Fredage kl. 13.00-14.00 fra d. 14. februar
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis
Underviser:	Anette Holm Thorup

### YOGA

Styrk din smidighed, balance, muskelstyrke, kroppsbevidsthed og arbejd med at skabe harmoni i krop og sind.

Tidspunkt:	Start til marts. Nærmere info følger
Sted:	Jobbanken
Pris:	100 kr. for 10 ugers forløb
Underviser:	Nærmere info følger

## ☐ Undervisning og kurser

I Jobbanken har du rig mulighed for at styrke dine kompetencer med vores forskellige uddannelsesstilbud. Jobbankens undervisning foregår i Jobbanken København. Der undervises på små hold og undervisningen vil blive aflyst, hvis der ikke er tilstrækkelig antal tilmeldte.

Kontakt Anette Holm Thorup på aht@job-banken.nu eller T: 4120 0454 ved interesse i vores uddannelsesstilbud

### 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:	Fredage d. 10/1, 17/1, 24/1 og 7/2
Tid og sted:	kl. 10.30-14.00 inkl. frokost i Jobbanken
Pris:	150 kr.
Tilmelding:	Hurtigst muligt. OBS én plads tilbage
Underviser:	Lise Hansen

### IT-WORKSHOP

Lær de basale funktioner i Word, Excel og PowerPoint. Hvordan opsætter man tekst og billeder i Word, og hvordan kan Excel anvendes som regneark, og til anvendelse af grafer og budgetter. I PowerPoint skal du lære at lave en præsentation om et valgfrit emne.

Datoer:	Mandage d. 10/2, 17/2, 24/2 og 2/3
Tid og sted:	kl. 13.00-15.00 i Jobbanken
Pris:	Gratis
Tilmelding:	Hurtigst muligt, der er begrænset antal pladser
Underviser:	Anette Thorup

### MODUL 3

Modul 3 gør dig i stand til at indgå i en selvstændig kommunikation i dagligdagen. Vi går helt i dybden med kommunikation, og du bliver knivskarp til at gennemskue de signaler, andre sender dig, og til at udtrykke dine egne meninger på en konstruktiv måde. Du undervises blandt andet i sproglige virkemidler, argumentation og mennesketyper- og adfærd.

Datoer:	Fredage d. 13/3, 20/3 og 3/4
Tid og sted:	10.30-14.00 inkl. frokost i Jobbanken
Pris:	150 kr.
Tilmelding:	Hurtigst muligt, der er begrænset antal pladser
Underviser:	Lise Hansen



### PENGEUGEN

I anledning af *Pengeugen* i uge 11 planlægger Jobbanken et spændende arrangement i økonomiens tegn. Hold øje med afdelingens Facebook-gruppe eller Jobbankens hjemmeside, hvor nærmere info om indhold, dato og tidspunkt kommer snarest.

## Netværksaktiviteter

### NYTÅRSTAFFEL

Kom til nytårstaffel i Jobbanken og hør om de kommende netværksaktiviteter, idræt og undervisning i foråret 2020. Samtidig byder vi på en let forfriskning, kransekage og frugt.

Tidspunkt:	D. 9. januar kl. 14.00-16.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis. Tilmelding senest d. 6. januar

### RUNDVISNING I PARKEN

Kom med rundt i Telia Parkens kringelkroge og oplev steder, herunder omklædningsrummet, hvor der normalt ikke er adgang for offentligheden - alt sammen krydret med spændende historier og anekdoter.

Tidspunkt:	D. 11. februar kl. 12.00-13.00
Sted:	Parken, Fanshoppen
Pris:	75 kr. Tilmelding senest d. 3. februar

### FODBOLDKAMP FCK-AAB

Søndagen står i fodboldstegn. Der er mulighed for at opleve FCK spille fodbold, når du sammen med Jobbanken kan overvære og opleve stemningen i Parken, når FCK spiller mod AAB.

Tidspunkt:	D. 1. marts. Nærmere info kommer
Sted:	Parken, Fanshoppen
Pris:	75 kr. Tilmelding senest d. 25. februar

### RUNDVISNING I OPERAEN

Oplev Operaens smukke foyer med sine rene linjer, Olafur Eliassons lysskulpturer og udsigten over Københavns Havn.

Tidspunkt:	D. 11. marts kl. 15.00-18.00
Sted:	Vi mødes ved Jobbanken
Pris:	120 kr. Tilmelding senest d. 3. marts

### RUNDVISNING PÅ MINDELUNDEN MED FROKOST

Hør mere om stedets historie, hvor flere kendte modstandsfolk er blevet henrettet og begravet. Efterfølgende frokost (smørrebrød) på restaurant Address.

Tidspunkt:	D. 17. april kl. 13.00-16.30
Sted:	Tuborgvej 33
Pris:	110 kr. Tilmelding senest d. 6. april

### GOBOAT

Goboat-tur rundt i Københavns kanaler med en let frokost ombord.

Tidspunkt:	D. 28. maj kl. 13.00-15.00
Sted:	Vi mødes ved Jobbanken
Pris:	100 kr. Tilmelding senest d. 18. maj

### TUR TIL ODENSE OG H.C. ANDERSEN MUSEUM

Vi skal besøge H. C. Andersens Museum med en guidet rundvisning, hvorefter vi skal spise frokost på restaurant Den Grimme Ælling. Bagefter skal vi på endnu en rundvisning og se fødehjemmet, barndomshjemmet og steder, der har betydning for Andersen.

Tidspunkt:	Heldagstur i maj. Nærmere info kommer.
Sted:	Københavns Hovedbanegård ved uret inde i forhallen
Pris:	300 kr. Tilmeldingsfrist kommer senere

### SOMMERAFSLUTNING

Kom med til den årlige sommerafslutning i Jobbanken. Vi skal have god mad og drikke samt hygge med lidt underholdning.

Tidspunkt:	D. 18. juni kl. 17.00-20.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	150 kr. Tilmelding senest d. 8. juni

## Tilmelding og kontakt

### TILMELDING:

Netværksværksaktiviteter og undervisning kræver tilmelding, og man er først endelig tilmeldt de beløbsfaste aktiviteter, når man har betalt. Betaling kan foregå kontant, 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.

Reg. nr.: 2591  
Konto. nr.: 8979624779  
MobilePay: 91115

*Der tages forbehold for trykfejl og ændringer.*

### 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 følge os på Facebook og LinkedIn - kontakt os for mere information.

### KONTAKTOPLYSNINGER:

Idræts- og netværksansvarlig  
Anette Holm Thorup  
aht@job-banken.nu  
T: 4120 0454

Uddannelses-koordinator  
Anette Holm Thorup  
aht@job-banken.nu

Vejledere  
Lise Hansen  
lh@job-banken.nu

Tobias Hoffmann  
thc@job-banken.nu

Jobbanken  
Nyhavn 4  
1051 København K  
T: 3222 3064  
kbh@job-banken.nu  
job-banken.nu

### ÅBNINGSTIDER:

Mandag-torsdag kl. 9.00-16.00  
Fredag kl. 9.00-15.00



# Sæt kryds

## Januar

- 09.** NYTÅRSTAFFEL  
*Vi ønsker hinanden godt nytår*  
D. 9. januar kl. 14.00-16.00

## Februar

- 11.** RUNDVISNING I PARKEN  
*Med spændende historier og anekdoter*  
D. 11. februar kl. 12.00-13.00

## Marts

- 01.** FODBOLDKAMP FCK-AAB  
*Oplev stemningen i Parken*  
D. 1. marts. Nærmere info følger
- 11.** RUNDVISNING I OPERAEN  
*Oplev den smukke bygning*  
D. 11. marts kl. 15.00-18.00
- 29.** BRUNCH I JOBBANKEN  
*Tag en pårørende eller en ven med*  
Søndag d. 29. marts kl. 10.00-12.00

## April

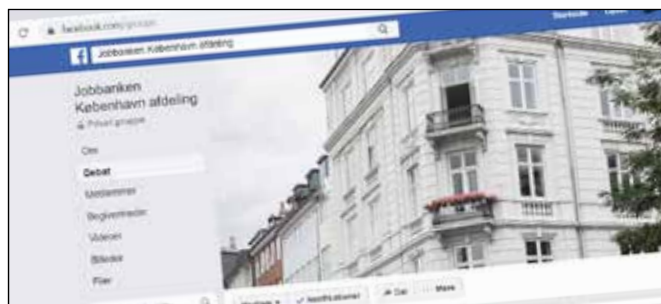
- 17.** RUNDVISNING PÅ MINDELUNDEN  
*Skæbner fra den danske modstandskamp*  
D. 17. april kl. 13.00-16.30

## Maj

- 28.** GOBOAT  
*Goboat-tur rundt i Københavns kanaler*  
D. 28. maj kl. 13.00-15.00
- TUR TIL ODENSE**  
*Rundvisning på H. C. Andersens Museum*  
Heldagstur i maj. Nærmere info følger

## Juni

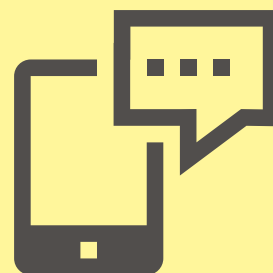
- 18.** SOMMERAFSLUTNING  
D. 18. juni kl. 17.00-20.00



### Er du medlem af vores lukkede facebookgruppe?

Husk du kan også følge med i alle vores tilbud i vores lukkede facebookgruppe. Gruppen hedder "Jobbanken København afdeling".

I gruppen kan du få oplysninger omkring, idræt, netværksaktiviteter, undervisning og meget andet. Det er en let måde, at følge Jobbankens arrangementer og meget andet. Anmod om medlemskab nu!



### Modtager du Jobbankens digitale nyhedsbrev?

Få nyt om vores tilbud og aktiviteter direkte i din mailboks.

**Tilmeld dig via [www.job-banken.nu](http://www.job-banken.nu)**, så sender vi dig en mail med et link, du skal trykke på for at bekræfte tilmeldingen, og så er du klar til at få seneste nyt fra Jobbanken i din indbakke.



### Har du fået nyt job?

Husk at ændre din forskudsopgørelse - både hvis du får nyt job og hvis du stopper i et job.