

Sæsonprogram KBH

For medlemmer i Jobbanken | januar-juni 2026



FOTO: CPHDOX



Omvisning i Klunkehjemmet

RUNDVISNING
TIRSDAG 3. FEB.
KL. 11.00-14.00

Petanque & shuffleboardbar med frokost

UNDERHOLDENDE
FREDAG 8. MAJ.
KL. 11.00-13.00





Indhold

Side 2-3

Idræt og sundhed

Side 4-5

Netværksaktiviteter

Side 6-7

Kurser, undervisning og foredrag

Bagside

Tilmelding og kontakinfo

TORSDAG 27. JANUAR

Jobjubilæum

Vi fejrer alle vores 2,5,10 og 15 års jobjubilarer med et festligt arrangement i Jobbanken. Her bliver holdt taler og serveret lidt godt til ganen.

Tilmeld dig hos din vejleder.
Tilmeldingsfrist 20. januar.

GRATIS BILETTER

Overskudsbilletter til teater- og musicals

Jobbanken er medlem af organisationen Fuldt Hus, som donerer overskudsbilletter til teater- og musicalforestillinger i hele Danmark. Vi ved aldrig hvilke forestillinger der kommer, hvornår de kommer eller hvor mange billetter vi får.

Men er du interesseret i at få besked, når der kommer billetter, så tilmeld dig Jobbankens teatergruppe på tlf. 4120 0454.



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

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 eller te, 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 og Anette

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

ONSDAG 14. JANUAR KL. 13.00-15.00

Kaffe, fastelavns- boller og banko

Vi starter det nye år med fastelavnsboller 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 2026.

Tid: Onsdag 14. januar
kl. 13.00-15.00
Sted: Jobbanken
Pris: GRATIS

Tilmeld dig på 4120 0454
Tilmeldingsfrist 9. januar



TIRSDAG 24. FEBRUAR KL. 16.00-19.00

Brætspil og aftensmad

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 24. februar kl. 16.00-19.00
Sted: Jobbanken
Pris: 50 KR.

Tilmeld dig på 4120 0454
Tilmeldingsfrist 23. februar



TIRSDAG 3. FEBRUAR KL. 11.00-14.00

Omvisning i Klunkehjemmet

Klunkehjemmet er en tidslomme fra en svunden tid. Kom med på en rundvisning i 1800-tallets borger-skab og se, hvad der var hotteste mode, og ikke mindst takt og tone blandt de rige, alt står uberørt hen.

Tid: Tirsdag 3. februar kl. 11.00-14.00
Sted: Afgang fra Jobbanken
Pris: 100 KR.

Tilmeld dig på 4120 0454
Tilmeldingsfrist 30. januar



FREDAG 20. MARTS KL. 11.00-14.00

Politimuseet og Pizza

Vil du med på en helt særlig kulturhistorisk oplevelse om politiet og kriminaliteten gennem tiden. Omvisningen gennemføres med en tidligere politibetjent, som undervejs krydrer turen med sine egne oplevelser.

Tid: Fredag 20. marts kl. 11.00-14.00
Sted: Afgang fra Jobbanken
Pris: 100 KR.

Tilmeld dig på 4120 0454
Tilmeldingsfrist 13. marts

TORS DAG 16. APRIL KL. 12.00-15.00

Rundvisning i Mindelunden

Du får en introduktion til stedets barske historie og indblik i nogle af de skæbner, som mindes i Mindelunden.

Tid: Torsdag 16. april kl. 12.00-15.00
 Sted: Afgang fra Jobbanken
 Pris: 80 KR.

Tilmeld dig på 4120 0454
 Tilmeldingsfrist 10. april



TORS DAG 21. MAJ

Fællessang

Kæmper du med at ramme tonerne, er du selvsikker korentusiast – eller er du måske ligefrem professionel sanger? Uanset udgangspunktet er du inviteret med til FÆLLESSANG, som er for alle, der har lyst til at synge i flok.

Tid: Torsdag 21. maj
 Sted: Jobbanken
 Pris: 50 kr.

Tilmeld dig på 4120 0454

FREDAG 8. MAJ KL. 11.00-13.00

Generator Petanque & shuffleboardbar med frokost

Kom med på bar, hvor du enten kan spille petanque eller shuffleboard, efter vi har spillet, spiser vi en fælles frokost på stedet.

Tid: Fredag 8. maj kl. 11.00-13.00
 Sted: Afgang fra Jobbanken
 Pris: 100 KR.

Tilmeld dig på 4120 0454
 Tilmeldingsfrist: 1. maj.

TORS DAG 18. JUNI KL. 17.00-20.00

Jobbankens 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 18 juni kl. 17.00-20.00
 Sted: Jobbanken
 Pris: 150 KR.

Tilmeld dig på 4120 0454
 Tilmeldingsfrist: 10. juni.

DATO KOMMER SENERE

Forskningens døgn

Forskningens Døgn er en landsdækkende videnskabsfestival, der skaber mødesteder mellem forskere og borgere. Vi vil præsentere en forsker, der lægger vejen forbi Jobbanken og fortæller om et spændende emne.

Tid: Kommer senere
 Sted: Jobbanken
 Pris: GRATIS

Tilmeld dig på 4120 0454
 Tilmeldingsfrist: Kommer senere



2 KURSUSDAGE FRA TORSDAG 5. MARTS

Klædt på til job 1+2

Kurset henvender sig til dig, der er jobsøgende og vil styrke dine muligheder på arbejdsmarkedet.

Du får indsigt i jobmuligheder og økonomi som førtidspensionist med arbejde.

Vi arbejder med kompetenceafklaring og udvikling af din jobstrategi, så du står stærkere i jobsøgningen og ved jobstart.

Du bliver klædt på til jobsamtalen – både til at fortælle om dig selv og formidle din situation som førtidspensionist.

Kurset varer 2 kursusgange.

Tid: Torsdage 5. marts og 19. marts kl. 11.00-14.00

Sted: Jobbankens lokaler

Pris: GRATIS

Underviser: Mette Stenbæk Andersen

Tilmeld dig via din vejleder

Tilmeldingsfrist: 26. februar



3 KURSUSDAGE FRA TORSDAG 30. APRIL

Iværksætter-kursus

Har du overvejet at blive selvstændig? Kurset lærer dig de fundamentale ting, som skal til for at starte din egen virksomhed.

Du kan være frisør, gartner eller behandler, og du har brug for hjælp til at starte selvstændigt. Men du kan også have gået med en idé, og vi vil med udgangspunkt i den sparre om dine muligheder.

Vi arbejder med redskaber, der hjælper dig videre, og når kurset er fuldført, ved du meget mere om, hvad der skal til for at gøre din drøm til en realitet.

Tid: Torsdage 30. april, 7. maj og 28. maj kl. 10.00-14.00

Sted: Jobbankens lokaler

Pris: 75 KR. (samlet pris)

Underviser: Jacob Lundberg

Tilmeld dig via din vejleder

Tilmeldingsfrist 16. april



TORSDAG 19. FEBRUAR KL. 13.00-15.00

Når du tjener penge

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?

Deltag og hør nærmere om de regler, der gælder, og hvad du skal huske at gøre.

Der vil være mulighed for at stille spørgsmål.

Tid: Torsdag 19. februar kl. 13.00-15.00

Sted: Jobbanken

Pris: GRATIS

Underviser: Mette Stenbæk Andersen

Tilmelding via din vejleder

Tilmeldingsfrist 12. februar



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.



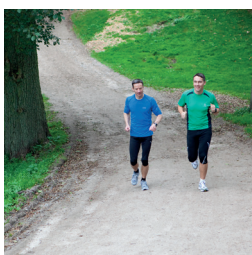
VÆR ÆRLIG OMKRING DIN SITUATION

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

JANUAR-JUNI 2026



14. januar kl. 13.00-15.00

Kaffe, fastelavnsboller og banko



3. februar kl. 11.00-14.00

Omvisning i klunkehjem



19. februar kl. 13.00-15.00

Når du tjener penge



24. februar kl. 16.00-19.00

Brætspil og aftensmad



5. marts kl. 11.00-14.00

Klædt på til job



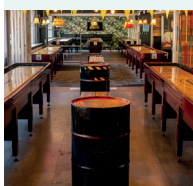
20. marts kl. 11.00-14.00

Politimuseet & Pizza



16. april kl. 12.00-15.00

Rundvisning i Mindelunde



8. maj kl. 11.00-13.00

Petanque & shuffleboard med frokost



18. juni kl. 17.00-20.00

Jobbankens sommerfest

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

Kursusansvarlig/netværks-medarbejder Michael Sokolowski
ms@job-banken.nu
M: 5060 8008

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