

Ugens anbefalinger

Jobbanken vil under coronakrisen ugentligt komme med anbefalinger til vores jobkunder som inspiration til en aktiv hverdag



JOB OG ØKONOMI

Få styr på dit budget

Da mange af os har god tid hjemme i denne tid, kunne det være en anledning til at få kigget på sit budget, da vi stadig er i starten af et nyt budgetår ift. selvangivelse og forskudsopgørelse. Rådtilpenge.dk hjælper dig som finansiel forbruger med at finde overskuddet i din private økonomi. Finanstilsynet driver Rådtilpenge.dk og hjemmesiden giver "hjælp til selvhjælp" gennem artikler, videoer og forskellige værktøjer. Du kan dog ikke få personlig vejledning om din privatøkonomi.

Hjemmesiden gør det let at lægge dit budget. Du kan f.eks. hente et gratis budgetskeam [her](#), hvor du kan udfylde budgetskeamet online og derefter downloade budgettet som et excel-ark.

Læs også om *Fem ting du kan gøre for at få bedre styr på økonomien* på Forbrugerrådet Tænk's hjemmeside [her](#).

FIND ANDRE VÆRKTØJER PÅ RÅDTILPENGE.DK OG GODE RÅD OM ØKONOMI OG FORBRUG PÅ [TAENK.DK](http://taenk.dk)



FOTO: DR

KULTUR OG UNDERHOLDNING

Morgensang med Phillip Faber

DR sender live hver morgen kl. 9 fælles morgensang med Phillip Faber, der til daglig er chefdirigent for DR Pige-koret. Syng med på to kendte danske sange efter en kort opvarmning. Find det på dit TV eller på DR's hjemmeside.

[FÅ EN GOD START PÅ DAGEN MED FÆLLESSANG KL. 9 HVER MORGEN HER](#)

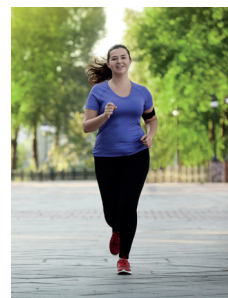
IDRÆT OG SUNDHED

Vi er aktive sammen på Facebook

Alle kan være med, når vi motiverer hinanden til et højt aktivitetsniveau i vores lukkede grupper på Facebook for medlemmer af Jobbanken.

Deltag ved at finde din afdelings idræts-udfordring på Facebook og vær med.

**[FIND DIN LOKALE AFDELING: JOBBANKEN HERNING](#)
[JOBBANKEN KØBENHAVN](#)
[JOBBANKEN AARHUS](#)**



IDRÆT OG SUNDHED



Træn selv-appen

DIF, DGI, TrygFonden og Nordeafonden står sammen bag bevægelsen *Bevæg dig for livet*, der arbejder for at få flere danskere til at dyrke idræt. De har sammen med fysioterapeuter og fitnessinstruktører udviklet Træn Selv-appen.

Med Træn Selv-appen får du mulighed for træning uden udstyr, hvor som helst, når som helst og både uden- og indendørs. Den er til dig, der har brug for fleksibel træning, når det passer dig. Appen er gratis og hentes enten i App Store eller Google Play.

Appen indeholder bl.a.

- Træningsprogrammer for alle - uanset niveau, form og tid
- 100 gratis træningsprogrammer
- Fem træningskategorier: Basistræning, yoga, stram op, intervaløvelser, inspiration
- Træningsplaner: *Kom i form*, *Super core*, *Stærk krop*, *Baller af stål*, *Core challenge*
- Øvelsesbank med 7000 øvelser
- Videoinstruktion, illustrationer og beskrivelse til alle programmer

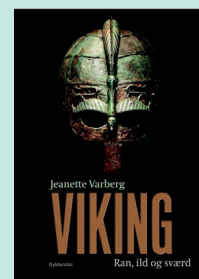
HENT APPEN PÅ APP STORE ELLER GOOGLE PLAY
OG LÆS MERE OM TRÆN SELV-APPEN [HER](#)

KULTUR OG UNDERHOLDNING

Quiz på danmarkshistorien.dk

[Danmarkshistorien.dk](#) er en digital historiebog, hvor du kan finde e-bøger, små film- og lydclip, spil, quizzes, mytedrab, et interaktivt danmarkskort og en tidslinje. Hjemmesiden giver offentligheden en mulighed for, at få kvalificeret og tilgængelig information om Danmarks historie formidlet af fagfolk fra Aarhus Universitet.

PRØV BL.A. DILEMMASPILLET, HVOR DU INDTAGER ROLLEN SOM STATSMINISTER STAUNING DEN 9. APRIL 1940 - SE OM DU KAN ÆNDRE HISTORIENS GANG. FIND DET [HER](#)



KULTUR OG UNDERHOLDNING

Læs og lyt til bøger på eReolen

De danske biblioteker har et stort udvalg af lydbøger og e-bøger, som du frit kan benytte. Du kan streame titlerne fra eReolen online på din PC eller Mac eller ved at hente appen *eReolen*.

Sådan bruger du e-Reolen

- Gå ind på www.ereolen.dk eller hent appen i App Store eller Google Play
- Log ind med dit cpr-nummer og den 4-cifrede kode, du normalt bruger ved lån på biblioteket
- Lånetid er 30 dage og bøgerne "afleverer" sig selv

Inspiration til bøger/lydbøger

Litteraturredaktør hos Berlingske, Søren Jacobsen Damm, anbefaler bogen *Viking* af Jeanette Varberg, der udover forfatter også er museumsinspektør ved Nationalmuseet. Bogen gennemgår kronologisk vikingetiden og har vundet en lang række priser.

Er du til krimier anbefaler Jobbanken forfattere som Stieg Larsson, Jussi Alder-Olsen og Sara Blædel.

