

Ugens anbefalinger

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

GRATIS
OFFICE-
KURSER



Bliv en haj til Word,
PowerPoint og Excel

JOB OG ØKONOMI

Gratis onlinekurser i Excel, PowerPoint og Word

Hjemmesiden NemProgrammering.dk har til formål, at tilbyde læring igennem videolektioner og guides. De tilbyder onlinekurser indenfor Microsoft Office-pakken, grafisk design og meget mere. Du kan benytte de 27 gratis videokurser og særligt vil Jobbanken anbefale Excel, PowerPoint og Word.

[KURSERNE ER PÅ BEGYNDERNIVEAU, SÅ ALLE KAN VÆRE MED HER](#)

Kurser i online markedsføring for iværksættere

Google Succes Online har gratis kurser i online markedsføring - der er oplagte hvis du er iværksætter eller overvejer at blive iværksætter.

[FIND GOOGLE SUCCES ONLINE HER](#)

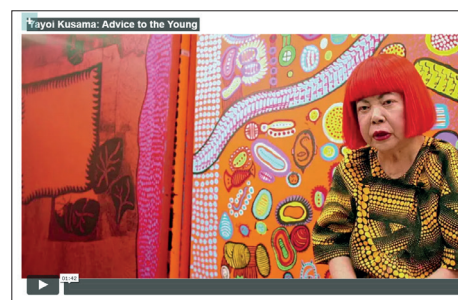


FOTO: YAYOI KUSAMA: ADVICE TO THE YOUNG

KULTUR OG UNDERHOLDNING

Kunst fra sofaen

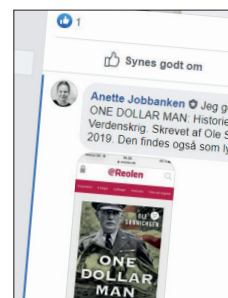
Sæt dig godt tilrette derhjemme og dyk ned i Louisiana Channels. Her finder du videoer og interviews med mange af tidens førende kunstnere, arkitekter og forfattere. Louisiana Channel er en non-profit hjemmeside baseret på Louisiana Museum for Modern Art i Humlebæk. Hjemmesiden formidler kultur på nettet, og der kommer nye videoer hver uge.

[SE F.EKS. BJARKE INGELS FORTÆLLE OM OPERAEN I SYDNEY TEGNET AF JØRN UTZON HER](#)

Del din hverdag med Jobbanken

Har du brugt én eller flere af vores anbefalinger, har du læst eller hørt en god bog, er i gang med at lære et nyt sprog eller noget helt andet. Så tag gerne et billede af situationen og del det med os i din lokale gruppe for medlemmer af Jobbanken, så er du med til at inspirere og motivere andre.

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



IDRÆT OG SUNDHED



Hjemmetræningen har gode effekter på mental sundhed

Ifølge Peter Krstrup, Professor of Sport and Health Sciences ved Syddansk Universitet, er der gode effekter ved hjemmetræning, hvis træningen er alsidig, intens og bliver lavet.

Et studie har påvist gode effekter på mental velvære, ved at lave tre ugentlige træningssessioner af 15 minutters varighed med varierende intensitet baseret på hjemmetræningsvideoer i 12 uger.

Peters budskab er: *træn hjemme, træn hyppigt, træn relativt kortvarigt, træn med variation i arbejdsform og intensitet.*

Du kan finde et hav af træningsvideoer på Youtube.

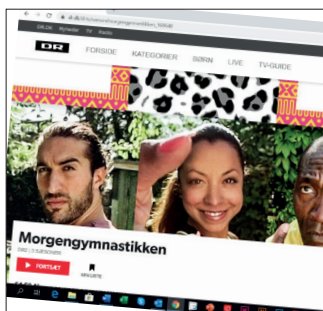
[SE ET GODT BUD PÅ EN TRÆNINGSVIDEO, DER KOMMER OMKRING DE FLESTE MUSKELGRUPPER, OG SOM BÅDE STYRKER KREDSLØBET OG DIN MUSKELSTYRKE HER](#)

IDRÆT OG SUNDHED

Kender du Morgengymnastikken på DR?

På DRTV finder du en masse forskellige videoer til hjemmetræning. Du kan vælge imellem dans, latindans, intervaltræning, kampsport og pulstræning. Hver træning varer ca. 28 minutter, så hop i træningstøjet og få pulsen op hjemme på stuegulvet.

[KOM I FORM PÅ STUEGULVET MED MORGENGYMNASTIKKEN PÅ DR HER](#)



KULTUR OG UNDERHOLDNING

Se film på filmstriben.dk

Filmstriben er de danske folkebibliotekers streamingtjeneste for spillefilm, kortfilm, dokumentarfilm, animationsfilm samt tv-serier. Du kan streame titlerne online på din PC eller Mac eller downloade dem i appen *Filmstriben*.

Sådan bruger du filmstriben.dk

- Gå ind på filmstriben.dk eller hent appen *Filmstriben* 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 48 timer

Jobbanken anbefaler

- Spillefilmen *1864* - brødre i krig, som er instrueret af Ole Bornedal.
- Spillefilmen *Urmageren*, som handler om en tysk snedker, Georg Elser, der var tæt på at ændre verdenshistorien ved et attentatforsøg d. 8 november 1939.

[FIND 1864 OG URMAGEREN OG MANGE ANDRE GODE SPILLEFILM, KORTFILM, DOKUMENTARFILM, ANIMATIONSFILM SAMT TV-SERIER HER](#)