

# Ugens anbefalinger

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

Jeg holder af hverdagen/  
Mest af alt holder jeg af hverdagen/  
Den langsomme opvågningen til den  
kendte udsigt der alligevel aldrig er  
helt så kendt/

Fra digtet 'Hyldest til hverdagen' af Dan Turell

NYT: UGENS OPGAVER

## Fotokonkurrence "Fang din by"

Jobbanken vil som noget nyt hver uge bringe "Ugens opgave". Denne uge kan du få skærpet dine kreative evner i Dansk Arkitektur Centers fotokonkurrence: "Fang din by", hvor du kan vise din by, som du ser den. Sammen med fotografer og fotonørder fra hele landet, er du med til at vise, hvordan arkitekturen danner ramme for det liv, vi lever - både før corona-krisen, men også nu hvor der er vendt op og ned på det bybillede, vi kendte. Hovedpræmien er et lækkert kamera. Sidste frist for indsending til Dansk Arkitektur Center er 5. maj.

I bedømmelsen af dit billede vægtes der at:

- Årets tema tydeligt fremgår
- Der er interaktion mellem de fysiske rammer og mennesker
- Billedet er spændende komponeret

LÆS MERE OM HVORDAN DU DELTAGER I KONKURRENCEN HOS DANSK ARKITEKTUR CENTER [HER](#)

DEL OGSÅ GERNE DINE BILLEDER I DIN LOKALE JOBBANKEN FACEBOOK-GRUPPE

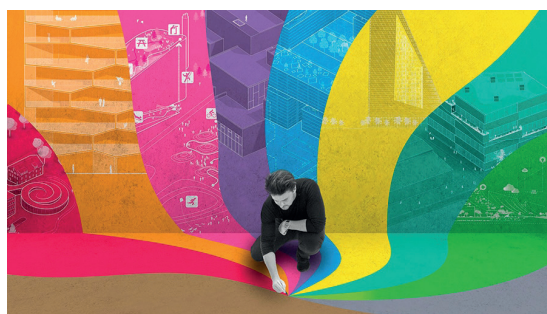


FOTO: UDSTILLINGEN BIG PRESENTS FORMGIVNING

KULTUR OG UNDERHOLDNING

## Gå på udstilling hjemmefra

Gå på virtuel opdagelse i udstillingen FORMGIVNING hos Dansk Arkitektur Center. Tag med de verdenskendte danske arkitekter fra BIG - Bjarke Ingels Group - på en arkitekturrejse igennem tiden fra the Big Bang til Singularity.

Formgivning - det danske ord for design - betyder bogstaveligt talt at give form til det, der endnu ikke har en form. Med andre ord: At give form til fremtiden. En opgave, der er vigtigere end nogensinde, nu når mennesket er den største kraft, der former vores planet i dag. Med mere end 70 BIG-projekter fra hele verden oplever du BIGs grænseløse kreativitet, og hvordan de lige nu giver form til din fremtid.

[GÅ PÅ VIRTUEL OPDAGELSE I UDSTILLINGEN FORMGIVNING HER](#)



FOTO: UDSTILLINGEN BIG PRESENTS FORMGIVNING

IDRÆT OG SUNDHED

VÆR  
TILSTEDE I  
NUET MED  
MINDFUL-  
NESS



## Bliv bedre til at klare livets udfordringer med mindfulness

Der er krævende for mange psykisk sårbare at klare hverdagens udfordringer, og det er ikke lettere under coronakrisen, der for mange betyder en ændring af den normale hverdag og struktur.

Dansk Center for Mindfulness arbejder for, at alle mennesker er i stand til at leve så godt som muligt, klare livets udfordringer og bidrage til fællesskabet.

Forskning viser, at man med mindfulness kan fremme kvaliteter som tilgivelse, medfølelse, opmærksomhed og venlighed - hos den enkelte og i samfundet. Dermed kan man øge den generelle trivsel. Dansk Center for Mindfulness forsker i stress og stressreduktion, så man som samfund kan blive klogere på, hvordan man bedst fremmer den mentale sundhed.

Du kan deltage i gratis mindfulness-træning for alle live hver torsdag kl. 16-17. Træningen foregår i disse uger online på Dansk Center for Mindfulness Facebook-side.

[LIVE-STREAME MINDFULNESS-TRÆNING HVER TORSDAG KL. 16-17 HER](#)  
[FIND ANDRE ØVELSER OG LYDFILER HER](#)

UDDANNELSE OG JOB

## Få overblik over hverdagen med app

Struktur er en app, der hjælper dig med at organisere og mestre hverdagsopgaver. Appen er opbygget som en kalender, hvor man kan tilføje aktiviteter og opgaver. Dette hjælper med at give et bedre overblik over den enkelte dag og skaber struktur i hverdagen.

[HENT APPEN STRUKTUR I APP STORE ELLER GOOGLE PLAY](#)



FOTO: DET KGL. BIBLIOTEK: SÅDAN SÅ VI UD

KULTUR OG UDDANNELSE

## Det Kgl. Bibliotek

Savner du en god kulturoplevelse, nu hvor alle kulturinstitutioner er lukkede, så tjek Det Kgl. Biblioteks hjemmeside ud. De tilbyder en masse spændende digitalt indhold under, som de kalder *Mens du venter*.

### Jobbanken anbefaler:

- *Læs H. C. Andersen Dagbog - Kig H.C. Andersen over skulderen*, da han var i karantæne under sin store udlandstur.
- *Lyt til en podcast* - Bliv klogere på en klassiker. Hør Master Fatman tale om Proust, Knud Romer om Heidegger, Christina Hesselholdt om Virginia Woolf og Christian Lollike om Ludvig Holberg.
- *Se hvordan vi så ud* - De trykte reklamer siger selvfølgelig noget om, hvordan danskerne så ud på et bestemt tidspunkt, men også om hvordan vi fx tænkte om kønsroller, det gode børneliv og sundhed.

[FIND FLERE KULTURINDSPRØJTNINGER HER](#)



FOTO: DET KGL. BIBLIOTEK: BLIV KLOGERE PÅ EN KLASSIKER