

Ugens anbefalinger

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



UGENS OPGAVER

Hvad er et godt arbejdsliv eller en god arbejdsdag for dig?

I denne *Ugens opgave* skal du spidse blyanten og skrive om, hvad du forbinder med et godt arbejdsliv. Du kan også vælge at beskrive en god arbejdsdag eller joboplevelse, som du har haft.

Du kan vælge at skrive:

- et digt
- din egen dagbog for en dag (max 200 ord)
- en historie om en god joboplevelse (max 200 ord)

Vind gavekort til REMA

Del din tekst i din lokale facebookgruppe senest 17. maj og deltag i konkurrencen om et gavekort på 300 kr. til REMA. Vi kårer én vinder blandt de samlede indlæg i Herning, København og Aarhus 18. maj.

IDRÆT OG SUNDHED

Videoer til hjemmetræning

På Sport 24's hjemmeside finder du gratis videoer til effektive hjemmetræningsøvelser både med og uden redskaber. Øvelserne er for både nybegyndere, øvede og derimellem.

[FIND ØVELSERNE HER](#)

KULTUR OG UNDERHOLDNING

Virtuelle læsegrupper

Læseforeningen har lanceret et nyt initiativ: *Sammen Hver For sig - virtuelle Læsegrupper*, der skal inspirere, styrke fællesskabet og modvirke ensomhed i en tid, hvor vi mere end nogensinde har brug for at stå sammen.

I grupperne mødes man omkring god litteratur og deler tanker, følelser og erfaringer. Dygtige læseguider udvælger og læser et stykke skønlitteratur højt og skaber rum for fælles samtale. Læsegrupperne er for alle, der har lyst til at være med og det kræver ingen forberedelse at deltage. Det er gratis og kræver kun en computer og internet.

Sådan kommer du med:

Du skal tilmelde dig den læsegruppe du ønsker at deltage i senest kl. 15.00 dagen før læsningen. Kort tid efter tilmeldingsfristen vil du modtage en bekræftelse på, om du har fået plads i læsegruppen.

[TILMELD DIG EN LÆSEGRUPPE VIA FORMULAREN HER](#)

IDRÆT OG SUNDHED

Skattejagt med Geocaching

Geocaching er en skattejagt med din smartphone og en sjov måde at opleve natur, kultur, historie og geografi.

Skattene du leder efter er i en plastikboks, hvori der er information om stedet, en logbog til hilsener og små skatte, hvor du må tage én enkelt og lægge en lille skat tilbage.

Sådan gør du:

Brug din smartphone til geocaching. Via appen kan du se de geocaches, der er tættest på dig. Husk du bruger data, når du geocacher.

[HENT APPEN GEOCACHING I APP STORE ELLER GOOGLE PLAY OG LÆS MERE OM GEOCACHING HER](#)

