

# Veckobrev från Arbetsmarknadsenheten

Hässleholm den 14 april 2020

Hej alla,

Hur har ni det? Hur har påsken varit? Hoppas bra!

Har ni hört talas om något som kallas "flow"? Det är ju ett engelskt ord - som betyder "flöde". Tänk dig en flod och hur vattnet rinner - om det inte blir stoppat.



Känslan av "flow" hänger samman med förra veckans tema om att göra en sak i taget. Om vi är i "flow" är vi helt inne i det vi gör. Vi har helt enkelt flyt. Veckans uppgift handlar om att göra saker som får oss att känna flyt.

När du har gjort veckans uppgift skickar du ditt svar till [arbetsmarknadsenheten@hassleholm.se](mailto:arbetsmarknadsenheten@hassleholm.se)

Du kan också välja att skriva på papper och lägga ditt svar i vår brevlåda på Kasernvägen 2. Brevlådan sitter på framsidan av huset och vi har satt upp skyltar.

Du ska skicka ditt svar till oss senast **fredagen den 17 april kl 15.**

Kan du inte göra uppgiften för att du är sjuk eller för att ditt barn är sjukt så skicka ett sms till **frånvarotelefonen (0734-253554)** precis som vanligt.

Allt gott!

*Personalen på Arbetsmarknadsenheten*

## Veckouppgift 4

Det är inte säkert att du just nu kan göra precis det du brukar göra på din fritid. Kanske du vill prova något nytt? Vi brukar ha lättare att hamna i "flow" om det vi gör är lite utmanande för oss. Det ska inte vara för lätt. Det ska inte heller vara för svårt.

### **Veckans uppgift:**

Veckans utmaning handlar om att hitta på saker som gör att just du kommer i "flow".

Ett sätt kan vara att göra och lära sig nya kreativa saker. Kanske du tycker om att skriva, teckna, måla, eller pyssla? Mycket inspiration finns på youtube.

Kanske du vill baka eller laga någon ny maträtt?

Kanske det är läge att leta i skåp och hyllor efter olästa böcker. Det kan vara romaner eller faktaböcker. Kanske vill du läsa om något? Ljudböcker tycker några av oss om.

Kanske du kan lära dig nya spel eller kolla efter musikkonserter. Många musiker som ställer in spelningar lägger ut på nätet istället.

Sen finns ju alltid möjligheten att ge sig ut på en promenad eller joggingtur för den som är rastlös. En hel del av oss upplever "flow" när vi är fysiskt aktiva. En positiv bieffekt kan vara att vi efteråt känner oss lite gladare och kanske sover lite bättre på natten.

Vilka saker har du valt att göra?

Har du provat att göra något du inte brukar göra så ofta?

Har du provat att göra något nytt?

Skriv ett kort eller långt brev och berätta för oss!

Skicka svaret till [arbetsmarknadsenheten@hassleholm.se](mailto:arbetsmarknadsenheten@hassleholm.se) eller skriv på papper. Skriv "veckouppgift 4" och ditt namn högst upp.

Ta hand om dig i veckan!

*Personalen på Arbetsmarknadsenheten*