

Veckobrev från Arbetsmarknadsenheten

Hässleholm den 25 maj 2020

Hej alla,

Ny vecka och nytt veckobrev!

Idag börjar vi med att berätta mer om planeringen framåt. Vi kommer att skicka ut två veckobrev till (nummer 11 och nummer 12). Den sista uppgiften (nummer 12) ska du skicka till oss senast fredagen den 12 juni. Sen då? Sen tar vi lite välförtjänt sommaruppehåll från studierna. För dig som ska fortsätta på Arbetsmarknadsenheten efter sommaruppehållet börjar vi igen vecka 32. Ni kommer att få mer information om det.

Nu är det som finast ute. Inte för varmt. Inte för kallt. Att gå en promenad om dagen kan vara ett sätt att ta hand om sig själv. Kan det göra skillnad för hur vi mår och tänker om oss själva? Svaret är JA.

Promenader kan göra oss piggare, gladare och lugnare. Rörelse tränar vår kropp men också vår hjärna.



Den här veckans uppgift är uppdelad i två delar precis som vanligt. Den första handlar om rörelse och den andra kommer att handla om dina funderingar kring arbete.

När du har gjort veckans uppgift skickar du ditt svar till arbetsmarknadsenheten@hassleholm.se

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

Du ska skicka ditt svar till oss senast **fredagen den 29 maj kl 15.**

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

Må gott!

Personalen på Arbetsmarknadsenheten



Hälsleholms
kommun



EUROPEISKA UNIONEN
Evropa soslalorlon

Veckouppgift 10

Promenera mera (del 1)

Så här bra är det att promenera:

Förbättrar sömnen

Musklerna slappnar av. Det kan hjälpa oss att somna lättare på kvällen.

Lindrar smärta

När vi rör på oss ökar endorfinet i våra kroppar. Endorfin är kroppens egen "värktablet". Därför är promenader suveräna som egenvård mot värk.

Löser upp grubblerier

Uttrycket "en promenad rensar tankarna" stämmer tycker många. När vi rör oss får hjärnan svårare att stanna kvar i tankesnurror.

Vässar minnet

I dag vet forskarna att hjärnan bildar nya celler under hela livet. Och motion stimulerar till fler celler.

Gör oss piggare

Promenerar vi pumpar hjärtat in mer syre i hjärnan och vi blir lite piggare.

Gör oss mer positiva

När vi rör på oss känner vi oss ofta lite starkare, uthålligare och mer levande. Vi får ofta en mer upprätt hållning, vilket sänder signaler till hjärnan att vi är trygga och mår bra.

Uppgift:

Den här veckan vill vi att du **tar en promenad varje dag**. Kanske du redan gör det. Då är det bara att gratulera! Annars; försök att lägga in en promenad varje dag i veckan. Den kan vara lång eller kort.

- I **ditt svar** vill vi att du **berättar** om dina promenader. Har du gått själv eller tillsammans med någon annan? Var har du valt att gå? Inne i stan? Ute i naturen? Hur länge har du gått? Hur har det känts i kroppen efteråt? Hur har ditt humör varit?
- Om du råkar gå förbi något fint eller speciellt på vägen får du gärna **ta en bild** på det och skicka till oss!

Tankar om jobb (del 2)

Hur gör man på en arbetsplats då? Jo faktiskt, fler och fler arbetsplatser har börjat med korta lunchpromenader. Detta kan vara extra viktigt om vi jobbar inomhus eller sitter still i våra arbeten.

Så att ta en kort promenad kan vara ett sätt att ta hand om sig själv och må bra på jobbet. Forskning visar att det inte spelar någon roll om vi går fort eller långsamt. Själva eller tillsammans med jobbkompisar. Effekten blir den samma. Vi blir lugnare, gladare och jobbar bättre.

Uppgift:

Den här veckan vill vi att du tänker dig att du har fått en praktikplats eller en arbetsträningsplats. Nu är det lunchrast och du har ätit färdigt. Dags för en lunchpromenad kanske?

- **Skriv och berätta** om vad du tror skulle passa dig bäst. Gå snabbt eller lite saktare? Gå själv eller tillsammans med andra? Lyssna på musik eller inte?
- Om man får drömma lite. Skulle du vilja röra dig på något annat vis på jobbet? Pingisbord? Pausgympa? **Skriv och berätta** om vad du tror du skulle må bra av. Som vanligt gillar vi om du skickar en bild.



Pausgympa på jobbet

Svar (del 1 och del 2)

Skicka svaren till **del 1** och svaren till **del 2** till arbetsmarknadsenheten@hassleholm.se

Du kan också skicka ett vanligt brev eller lägga det i vår postlåda.

Skriv "veckouppgift 10" och ditt namn högst upp.

Lycka till!

Personalen på Arbetsmarknadsenheten