

Veckobrev från Arbetsmarknadsenheten

Hässleholm den 25 maj 2020

Hej alla,

Ny vecka och nytt veckobrev!

Här kommer viktig information:

- Du kommer att få två uppgifter till (nummer 11 och nummer 12).
- Sen har vi sommaruppehåll.
- Ska du fortsätta på AME efter uppehållet börjar vi igen vecka 32.
- Du kommer att få mer information.

Nu är det fint ute. Inte för varmt. Inte för kallt. Att gå en promenad om dagen kan vara ett sätt att ta hand om sig själv.

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. Den första handlar om promenader och den andra handlar om 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 Kasernvägen 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 sjukt så skicka ett sms till **frånvarotelefonen (0734-253554)** precis som vanligt.

Vänliga hälsningar!

Personalen på Arbetsmarknadsenheten



Hässelholms
kommun



EUROPEISKA UNIONEN
Europeiska socialfonden

Veckouppgift 10

Promenera mera (del 1)

Så här bra är det att promenera:

Sover bättre

Muskulerna slappnar av.

Mindre ont

När vi promenerar får vi mindre ont.

Rensar huvudet

På svenska säger man "en promenad rensar tankarna".

Bättre minne

Vi kommer ihåg bättre.

Piggare

Mer syre i hjärnan gör att vi blir piggare.

Gladare

Vi känner oss lite gladare och starkare.

Uppgift:

Den här veckan vill vi att du **tar en promenad varje dag**. Den kan vara lång eller kort.

- I ditt **svår** vill vi att du **berättar** om dina promenader:
 - Har du gått själv?
 - Har du gått med någon annan?
 - Hur länge har du promenerat?
 - Har du gått inne i stan?
 - Har du gått ute i naturen?
 - Hur har du känt dig efteråt?

Exempel:

Jag har promenerat med min dotter. Jag har promenerat en halv timme varje dag. Vi har gått i parken. Jag kände mig pigg efteråt.

Tankar om jobb (del 2)

På några svenska arbetsplatser går personalen ibland på en kort lunchpromenad. Det kan vara extra viktigt om vi jobbar inomhus eller sitter still i våra arbeten.

Vi blir lugnare, gladare och jobbar bättre efter en kort promenad.

Uppgift:

Den här veckan vill vi att du berättar om hur du skulle vilja ta hand om kroppen och huvudet på en arbetsträningsplats. Du kan skriva. Du kan rita. Du kan skicka bilder.

- Gå en promenad?
- Pausgympa?
- Spela pingis?
- Annat?



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