

Veckobrev från Arbetsmarknadsenheten

Hässleholm den 23/3 2020

Hej alla,

Först av allt vill jag önska er välkomna till våra hemstudier. Jag som skriver detta brev heter Elisabeth och jobbar med gruppinsatser här på AME. Några av er känner mig väl, några av er har jag precis börjat lära känna och många av er har kanske i alla fall sett mig i bygget.

Vi kommer alla att få ändra vår vardag den närmaste tiden. Corona för med sig konsekvenser för samhället och för privatpersoner som dej och mej. Att ha våra insatser som hemstudier är en sån konsekvens. Vi får alla hjälpas åt och försöka göra det så bra som möjligt.

Du kommer en gång i veckan att få ett veckobrev och en hemuppgift i din telefon (sms med länk).

När du har gjort din 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 en skylt.

Du ska skicka ditt svar till oss senast fredag 27 mars.

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.

Nu sätter vi igång! Du hittar veckans uppgift på nästa sida.

Allt gott!

Elisabeth

Veckouppgift 1

Vi får alla ändra vår vardag skrev jag i veckobrevet och så är det så klart. Men vi kan också fortsätta göra saker som vi mår bra av. Jag vet att en del av er har hundar eller barn och då blir det av att komma ut. Men alla vi andra då?

Att vi rör på oss vet vi är bra för både kroppen och för vårt känsloläge. Att vara i naturen vet vi också har en positiv effekt på vår hälsa. Själv brukar jag känna mig lite lugnare och lite friare när jag tar mig ut i skogen.

Veckans uppgift:

Den här veckan ska du få hitta din egen träningsstig. Var ligger den då kan man undra? Gå ut. Det är steg nummer ett. Gå gärna bort från plant underlag och leta efter något lite mer utmanande. Att gå på ojämnt underlag väcker liv i våra muskler och ger oss en chans att träna balans och smidighet. Att gå på knöligt underlag innebär också att vi tränar fokus – vi måste vara uppmärksamma här och nu helt enkelt.

Hur gick det? Skriv ett kort eller långt brev och berätta om din upplevelse.

Skicka svaret till arbetsmarknadsenheten@hassleholm.se eller skriv på papper. Skriv "veckouppgift 1" och ditt namn högst upp.

Lycka till!

Elisabeth