



XARXA DE SERVEIS D'INSERCIÓ SOCIOLABORAL

RECOMANACIONS DEL SERVEI ACCÉS PER MANTENIR-NOS ACTIVES

#JOEMQUEDOACASA



HORARIS

Estableix un horari segons les teves necessitats i segueix-lo al peu de la lletra.

Desperta't cada dia a la mateixa hora (no dormis més de 8h)



RUTINES

Mantigues les mateixes rutines de sempre.

Menja una dieta equilibrada, fes exercici, estigues amb la família i si pots, fes recerca de feina amb el nostre suport!!!



DESCANSOS

Intenta fer pauses de 10 minuts cada 2 hores.

Relaxa't!

Menja alguna cosa sana!

Camina per casa o balla!

Seu al sofà!



RECERCA ACTIVA DE FEINA

Fes recerca de feina als portals on estiguis inscri't/a.

Aprofita i fes una bona carta de presentació.

Sempre ho pots fer amb nosaltres via telefònica o per correu electrònic!



CONTACTE

Mantingues el contacte amb la família, amistats, companys/es de feina i també amb nosaltres per donar-te el suport que necessitis!