

# Aktivitetssmenyer

2026-04-17

## Arbetsmarknadsenheten (AME)



## Välkommen till oss på Arbetsmarknadsenheten!

Syftet med att vara deltagare hos på Arbetsmarknadsenheten (AME) är att du så snabbt som möjligt ska uppnå egen försörjning.

AME arbetar efter ett kunskapsbaserat arbetssätt, *Beskæftigelses Indikator Projektet (BIP)*.

För dig betyder det att:

- Din arbetsmarknadshandläggare har tilltro till att du kommer i arbete
- Samma arbetsmarknadshandläggare följer dig hela vägen så långt som det är möjligt
- De aktiviteter du deltar i ska vara sammanhängande utan avbrott
- Du kommer att erbjudas parallella insatser utifrån aktivitetsmenyerna
- Du och din arbetsmarknadshandläggare hela tiden har fokus på arbete/studier

# Jobbfokuserade aktiviteter

## Jobbfokuserade seminarier

**Innehåll:** Seminarier som ökar kunskap inom arbetsliv och arbetsmarknad. Exempel på ämnen: ansöka om jobb, intervjuteknik, sociala koder, ny på arbetsplatsen, lön, arbetsmarknadsprognos, information från bla fackförbund, A-kassa.

**Syfte:** Erhålla kunskap om arbetsmarknaden och stärka anställningsbarhet.

**Tid:** Torsdag 9:00-11:00.

---

## Datastöd

**Innehåll:** Deltagare erhåller stöd i att skriva ansökningshandlingar, uppdatera CV, personligt brev, söka jobb, utbildning, göra JMT-test eller aktivitetsrapportera.

**Syfte:** Erbjudas stöd och tillgång till datorer för aktiviteter mot egen försörjning.

**Tid:** Måndag 9:00-12:00 och onsdag 13:00-15:30.

---

## Arbetsträning, Verkstan

**Innehåll:** Arbetsträning i praktiskt arbete med uppgift att renovera möbler under handledning.

**Syfte:** Bygga upp arbetsförmåga och rutiner: närvaro, tider, tempo och ansvar.

**Tid:** Måndag – fredag kl. 8:00 – 16:30. Möjlighet till arbetsträning finns under dessa tider, antal timmar enligt överenskommelse.

---

## Arbetsträning, Råda säteri

**Innehåll:** Arbetsträning med fokus på trädgårdsskötsel, snickeri, underhåll och renovering.

**Syfte:** Bygga upp arbetsförmåga och rutiner: närvaro, tider, tempo och ansvar.

**Tid:** Måndag – fredag kl. 8:00 – 16:30. Möjlighet till arbetsträning finns under dessa tider, antal timmar enligt överenskommelse.

---

## Arbetsträning, Servicelaget

**Innehåll:** Arbetsträning på uppdrag av kommunen tex. städning av centrum, transport av möbler, röja i skog mm.

**Syfte:** Bygga upp arbetsförmåga och rutiner: närvaro, tider, tempo och ansvar.

**Tid:** Måndag – fredag 8:00 – 16:30. Möjlighet till arbetsträning finns under dessa tider, antal timmar enligt överenskommelse.

---

## Arbetsträning i grupp, externt

**Innehåll:** Enklare och varierande arbetsuppgifter, beroende av uppdrag, med hjälp av AMEs handledare.

**Syfte:** Bygga upp arbetsförmåga och rutiner: närvaro, tider, tempo och ansvar på en reguljär arbetsplats.

**Tid:** Måndag, tisdag, onsdag och fredag kl 8.30- 12.00 samt 12.45 - 16.00 och torsdag 8:30-12.00.

---

## Arbetsträning inom kommunen

**Innehåll:** Möjligheter för personer att prova på arbetsuppgifter på en reguljär arbetsplats.

**Syfte:** Bygga upp arbetsförmåga och rutiner: närvaro, tider, tempo och ansvar på en reguljär arbetsplats.

**Tid:** Enligt överenskommelse.

---

## Arbetsträning, extern arbetsgivare

**Innehåll:** Möjligheter för personer att prova på arbetsuppgifter på en reguljär arbetsplats.

**Syfte:** Bygga upp arbetsförmåga och rutiner: närvaro, tider, tempo och ansvar på en reguljär arbetsplats.

**Tid:** Enligt överenskommelse.

---

## Praktik inom kommunen

**Innehåll:** Prova på ett arbete under en begränsad tid.

**Syfte:** Erhålla erfarenhet, referenser, lära sig nya arbetsuppgifter för att öka chansen till arbete eller utbildning.

**Tid:** Enligt överenskommelse.

---

## Praktik extern arbetsgivare

**Innehåll:** Prova på ett arbete under en begränsad tid.

**Syfte:** Erhålla erfarenhet, referenser, lära sig nya arbetsuppgifter för att öka chansen till arbete eller utbildning.

**Tid:** Enligt överenskommelse.

---

## JobMatchTalent

**Innehåll:** Test som ger ökad kunskap om möjliga yrkesval samt studievägar, och ökad kunskap om hur arbetsmarknaden ser ut nu och framåt inom olika yrken.

**Syfte:** Tester ger ökad självkännedom som kan vara viktigt inför framtida yrkesval.

**Tid:** Enligt överenskommelse med arbetsmarknadshandläggare eller vid gruppaktivitet "Datastöd" där stöd erhålls för utförande av testet måndag 9:00-12:00 och/eller onsdag 13:00-15:30.

---

## Framtidslyftet

**Innehåll:** Deltagare rustas teoretiskt och praktiskt mot specifikt yrke, ett så kallat jobbspår inom specifika branscher.

**Syfte:** Erhålla branschspecifik erfarenhet som leder till arbete.

**Tid:** Deltagande upp till ett år, teori: måndag, onsdag, torsdag 13:00-15:00. Praktik enligt överenskommelse.

---

## Projekt PRONTO

**Innehåll:** Deltagare rustas teoretiskt och praktiskt mot specifikt yrke, ett så kallat jobbspår inom specifika branscher.

**Syfte:** Erhålla branschspecifik erfarenhet som leder till arbete.

**Tid:** Deltagande upp till 10 månader, måndag-fredag efter individuell planering.

---

## Studiebesök på företag

**Innehåll:** Studiebesök på olika företag.

**Syfte:** Öka kunskapen om olika arbetsplatser och vilka arbetsuppgifter som finns där.

**Tid:** Tisdag 13:00-16:00.

---

## Arbetsmarknadsanställning i Härryda kommun

**Innehåll:** Aktivitet som eventuellt kan erhållas efter önskad progression och efter överenskommelse med Arbetsförmedlingen och enhetschef AME. Anställningen pågår under en begränsad tid och sker i kommunal verksamhet. Under anställningen ingår parallella insatser som är hälso- och kunskapshöjande.

**Syfte:** Skapa en bro till reguljärt jobb via tydliga mål, handledning och uppföljning.

**Tid:** Max 2 år.

---

# Kunskapshöjande aktiviteter

## Prova-på-studier

**Innehåll:** Möjlighet att vara med i klassrum och lyssna under lektion/lektioner på Vuxenutbildningen.

**Syfte:** Erbjuda deltagaren insyn i verklig studiemiljö.

**Tid:** Efter överenskommelse.

---

## Studiebesök på företag

**Innehåll:** Studiebesök på olika företag.

**Syfte:** Öka kunskapen om olika arbetsplatser och vilka arbetsuppgifter som finns där.

**Tid:** Tisdag 13:00-16:00

---

## Språkträning, vardagssvenska

**Innehåll:** Språkträning i grupp.

**Syfte:** Bygga ordförråd för att klara olika vardagssituationer: handla, fråga om vägen, boka tider, prata på förskolan och vårdcentralen.

**Tid:** Tisdag 10:00-11:00.

---

## Yrkessvenska

**Innehåll:** Yrkesinriktad språkträning i grupp.

**Syfte:** Lära branschspecifikt ordförråd, fraser och facktermer som används i arbetsuppgifter, instruktioner och dokumentation.

**Tid:** Tisdag 13:00-15:00.

---

## Individuell undervisning

**Innehåll:** Innehållet bestäms i samråd med arbetsmarknadshandläggare och deltagare. T.ex. lästräning, undervisning inom ett yrke som inte finns inom Framtidslyftet.

**Syfte:** Utveckla svenska språket

**Tid:** Onsdag 9:00-10:00, torsdag 10.30-11.30, fredag 11:00-12:00.

---

## Framtidslyftet

**Innehåll:** Deltagare rustas teoretiskt och praktiskt mot specifikt yrke, ett så kallat jobbspår inom specifika branscher.

**Syfte:** Erhålla branschspecifik kunskap.

**Tid:** Deltagande upp till ett år, teori: måndag, onsdag, torsdag 13:00-15:00. Praktik enligt överenskommelse

---

## Projekt PRONTO

**Innehåll:** Deltagare rustas teoretiskt och praktiskt mot specifikt yrke, ett så kallat jobbspår inom specifika branscher.

**Syfte:** Erhålla branschspecifik kunskap.

**Tid:** Deltagande upp till 10 månader, måndag-fredag efter individuell planering.

---

## Digital träning

**Innehåll:** Träning på att hantera digitala verktyg.

**Syfte:** Grundläggande kunskap i hantering av digitala verktyg.

**Tid:** Fredag 13:00-15:00.

---

## Arbetsträning, Verkstan

**Innehåll:** Arbetsträning i praktiskt arbete med uppgift att renovera möbler under handledning.

**Syfte:** Lärande i arbetet med tydliga mål, handledning och uppföljning.

**Tid:** Måndag – fredag kl. 8:00 – 16:30. Möjlighet till arbetsträning finns under dessa tider, antal timmar enligt överenskommelse.

---

## Arbetsträning, Servicelaget

**Innehåll:** Arbetsträning på uppdrag av kommunen tex. städning av centrum, transportera möbler, röja i skog mm.

**Syfte:** Lärande i arbetet med tydliga mål, handledning och uppföljning.

**Tid:** Måndag – fredag 8:00 – 16:30. Möjlighet till arbetsträning finns under dessa tider, antal timmar enligt överenskommelse.

---

## Arbetsträning, Råda säteri

**Innehåll:** Arbetsträning med fokus på trädgårdsskötsel, snickeri, underhåll och renovering.

**Syfte:** Lärande i arbetet med tydliga mål, handledning och uppföljning.

**Tid:** Måndag – fredag kl. 8:00 – 16:30. Möjlighet till arbetsträning finns under dessa tider, antal timmar enligt överenskommelse.

---

## Arbetsträning i grupp, externt

**Innehåll:** Arbetsträning med enklare och varierande arbetsuppgifter, beroende på uppdrag, med hjälp av handledare från AME.

**Syfte:** Öka deltagarnas kunskap om aktuell arbetsplats/yrke.

**Tid:** Måndag, tisdag, onsdag och fredag kl 8.30 – 12.00 samt 12.45 - 16.00 och torsdag 8:30-12:00.

---

## Köksverksamhet

**Innehåll:** Bakning utifrån recept.

**Syfte:** Möjligheter att träna på färdigheter gällande bakning, träning på att läsa recept, förstå instruktioner och träna på olika måttenheter under handledning.

**Tid:** Tisdag 9:00-12:00

---

## Arbetsträning inom kommunen

**Innehåll:** Arbetsträning med enklare och varierande arbetsuppgifter beroende på uppdrag med stöd från handledare på arbetsplatsen.

**Syfte:** Öka deltagarnas kunskap om aktuell arbetsplats/yrke.

**Tid:** Enligt överenskommelse.

---

## Arbetsträning extern arbetsgivare

**Innehåll:** Arbetsträning med enklare och varierande arbetsuppgifter beroende på uppdrag med stöd från handledare på arbetsplatsen.

**Syfte:** Öka deltagarnas kunskap om aktuell arbetsplats/yrke.

**Tid:** Enligt överenskommelse.

---

## Praktik inom kommunen

**Innehåll:** Prova på ett arbete under en begränsad tid.

**Syftet:** Få erfarenhet, lära sig nya arbetsuppgifter och öka chansen till arbete eller utbildning.

**Tid:** Enligt överenskommelse.

---

## Praktik extern arbetsgivare

**Innehåll:** Prova på ett arbete under en begränsad tid.

**Syfte:** Få erfarenhet, lära sig nya arbetsuppgifter och öka chansen till arbete eller utbildning.

**Tid:** Enligt överenskommelse.

---

# Socialt relaterade aktiviteter

## Naturvistelse med mindfulness

**Innehåll:** Lugn promenad med mindfulness i grupp.

**Syfte:** Ingå i ett socialt sammanhang utomhus och därefter mindfulness-övningar inomhus/utomhus beroende på väder.

**Tid:** Måndag 8:30-12:00 och onsdag 13:00-16:00. Kläder efter väder.

---

## Skaparverkstad

**Innehåll:** Skapa olika typer av hantverk, såsom tova ull, makramé, sömnad och luffarslöjd i grupp.

**Syfte:** Ingå i ett socialt sammanhang.

**Tid:** Måndag 13.00-16.00 och torsdag 8:30-12:00.

---

## Kreativ målning

**Innehåll:** Måla med vattenfärg, akvarell, färgpennor eller annat, i grupp, efter att vi dragit ett kort med ett värdeord som bestämmer dagens tema.

**Syfte:** Möjlighet att ingå i ett socialt sammanhang och öva i att våga uttrycka tankar och resonemang.

**Tid:** Onsdag 8:30-12:00.

---

## Köksverksamhet

**Innehåll:** Bakning utifrån recept.

**Syfte:** Möjlighet att ingå i socialt sammanhang i gruppverksamhet under ledning av handledare.

**Tid:** Tisdag 9:00-12:00

---

## Arbetsträning, verkstan

**Innehåll:** Ingå i arbetsgrupp med uppgift att renovera möbler under handledning.

**Syfte:** Träna på samarbete och att ingå i socialt sammanhang.

**Tid:** Måndag – fredag 8:00 – 16:30. Möjlighet till arbetsträning finns under dessa tider, antal timmar enligt överenskommelse.

---

## Arbetsträning, Råda säteri

**Innehåll:** Ingå i arbetsgrupp med uppgift att sköta grönytor och enklare vaktmästeri i parkmiljö.

**Syfte:** Träna på samarbete och att ingå i socialt sammanhang.

**Tid:** Måndag – fredag 8:00 – 16:30. Möjlighet till arbetsträning finns under dessa tider, antal timmar enligt överenskommelse.

---

## Arbetsträning, Servicelaget

**Innehåll:** Ingå i arbetsgrupp med uppgift att städa i centrum, röja sly, flytta möbler mm.

**Syfte:** Träna på samarbete och att ingå i socialt sammanhang.

**Tid:** Måndag – fredag 8:00 – 16:30. Möjlighet till arbetsträning finns under dessa tider, antal timmar enligt överenskommelse.

---

## Arbetsträning i grupp, externt

**Innehåll:** Varierande och enkla arbetsuppgifter på en extern arbetsplats med stöd av handledare från AME.

**Syfte:** Träna på samarbete och socialt sammanhang på en extern arbetsplats.

**Tid:** Måndag, tisdag, onsdag och fredag 8:30-12.00 och 12.45-16.00 och torsdag 8.30-12.00.

---

## ACT-grupp för deltagare i ACTivera

(Acceptance and Commitment Training)

**Innehåll:** Hantering av förändring, acceptans, stress och återhämtning. Korta filmklipp, diskussioner och bildspel.

**Syfte:** Möjlighet att ingå i ett socialt sammanhang och öva i att våga uttrycka tankar och resonemang.

**Tid:** Onsdag 10:00-12:00.

---

# Hälsorelaterade aktiviteter

## Naturvistelse med mindfulness

**Innehåll:** Lugn promenad med mindfulness i grupp.

**Syfte:** Bli inspirerad att ta del av naturen och promenader. Komma ut och uppleva naturen på olika lugna sätt. Träna på mindfulness inomhus/utomhus beroende på väder.

**Tid:** Måndag 8:30-12:00 och onsdag kl 13:00-16:00.

Kläder efter väder.

---

## Seminarier om hälsa

**Innehåll:** Levnadsvanor (kost, fysisk aktivitet, sömn), stress/mental hälsa och ACT-övningar (Acceptance and Commitment Training).

Information om digitala hälsostärkande verktyg, tex mindfulness, träning mm. 12 tillfällen.

**Syfte:** Få ökad kunskap för att stärka hälsan mentalt och fysiskt.

**Tid:** Måndag 13:00-15:00.

---

## Kreativ målning

**Innehåll:** Måla med vattenfärg, akvarell, färgpennor eller annat utifrån ett värdeord som bestämmer dagens tema.

**Syfte:** Få möjlighet att öva i att våga uttrycka tankar och resonemang i grupp.

**Tid:** Onsdag 8:30-12:00.

---

## Skaparverkstad

**Innehåll:** Skapar olika typer av hantverk, såsom tova ull, makramé, sömnad och luffarslöjd.

**Syfte:** Utforska idéer, skapa och lära genom praktiskt arbete med material och/eller teknik.

**Tid:** Måndag 13:00-16:00 och torsdag 8:30-12:00.

---

## Gymträning på Råda Säteri

**Innehåll:** Gruppträning med handledare på Råda Säteri.

**Syfte:** Träna på att gymma. Förbättra hälsa, funktion och livskvalitet.

**Tid:** Tisdag 14:30-16:30.

---

## Yoga

**Innehåll:** Lugn och mjuk yoga med fokus på andning. En stund i att öva på att vara här och nu med fokus på sin andning. Yogan hålls av en utbildad yogainstruktör i AME huset.

**Syfte:** Prova på yoga som hälsostärkande aktivitet.

**Tid:** Fredag 9:50-11:30.

---

## ACT-grupp för deltagare i ACTivera

(Acceptance and Commitment Training)

**Innehåll:** Hantering av förändring, acceptans, stress och återhämtning. Korta filmklipp, diskussioner och bildspel.

**Syfte:** ACT handlar om att ta reda på vad som är viktigt i livet och ta steg i den riktningen samtidigt som man tränar på att bättre hantera livets möjligheter, påfrestningar och utmaningar.

**Tid:** Onsdag 10:00-12:00.

---

# Digitala aktiviteter

## Digitala seminarier

**Innehåll:** Sömnskola, kost och motion, mindfulness, CV o PB, jobsökarstuga, dolda jobb, utbildningar, sociala koder, sociala koder på arbetsplats, yrkesutövning, platsbanken, söka jobb, reflektion över sökta jobb

**Syfte:** Kunskapshöjande inom respektive område.

**Tid:** Ej tidsbundet, kan göras på distans.

.....