

Aktivitetsplan 01.07 – 14.07 2024

MANDAG FYSISK AKTIVITET/JOBBSMAK	TIRSDAG KURS / JOBBMAK	ONSDAG KURS / JOBBMAK	TORS DAG MESTRING	FREDAG FYSISK AKTIVITET/JOBBSMAK
<div data-bbox="98 352 436 491" style="background-color: #ff69b4; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>Impulse kl 10.00 Oppmøte: Impulse</p> </div> <div data-bbox="73 1155 448 1294" style="background-color: #d2691e; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>Uteteam med Arve kl 09 – 14 Oppmøte på Fides i</p> </div> <div data-bbox="98 1335 436 1513" style="background-color: #e67e9e; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>Serviceteam Torgkvartalet klokka 10:00 – 14:00 Oppstart avklare med</p> </div>	<div data-bbox="454 331 869 831" style="background-color: #90ee90; border-radius: 25px; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p>Klokka 10:00 – 13:00</p> <p>02.07: Arbeidslivets spilleregler</p> <p>09.07: CV</p> </div> <div data-bbox="454 991 837 1137" style="background-color: #6a3d9a; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>ServiceCrew ved Scandic Hell klokka 09 – 14</p> </div> <div data-bbox="472 1161 848 1307" style="background-color: #d2691e; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>Uteteam med Arve kl 09 – 14 Oppmøte på Fides i</p> </div> <div data-bbox="490 1331 862 1508" style="background-color: #add8e6; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>Serviceteam Torgkvartalet klokka 10:00 – 14:00 Oppstart avklare med</p> </div>	<div data-bbox="889 331 1303 831" style="background-color: #90ee90; border-radius: 25px; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p>Klokka 10:00 – 13:00</p> <p>03.07: Arbeidslivets spilleregler</p> <p>10.07: Karriere</p> </div> <div data-bbox="907 991 1290 1137" style="background-color: #6a3d9a; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>ServiceCrew Scandic Hell klokka 09 – 14 Oppmøte Fides kl 08:45</p> </div> <div data-bbox="907 1161 1290 1307" style="background-color: #d2691e; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>Uteteam med Arve kl 09 – 14 Oppmøte på Fides i</p> </div> <div data-bbox="907 1331 1290 1508" style="background-color: #add8e6; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>Serviceteam Torgkvartalet klokka 10:00 – 14:00 Oppstart avklare med Rune W.</p> </div>	<div data-bbox="1332 339 1738 890" style="background-color: #4169e1; border-radius: 25px; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p>Klokka 10:00 – 14:00</p> <p>04.07: Skotthyll på Tangmoen</p> <p>11.07: Holmberget (Sutterøy)</p> </div> <div data-bbox="1350 1331 1733 1508" style="background-color: #add8e6; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>Serviceteam Torgkvartalet klokka 10:00 – 14:00 Oppstart avklare med Rune W.</p> </div>	<div data-bbox="1753 352 2136 539" style="background-color: #ff69b4; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>Impulse kl. 10:00 Oppmøte: Impulse</p> </div> <div data-bbox="1753 1331 2136 1508" style="background-color: #add8e6; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>Serviceteam Torgkvartalet klokka 10:00 – 14:00 Oppstart avklare med Rune W.</p> </div>

Karriere

er en persons fremgang i arbeid/yrke gjennom livet.

Temaet skal gi deg kunnskap

- om egne interesser og verdier
- om muligheter i arbeidslivet
- om hvordan ta gode valg og håndtere overganger og tilpasninger gjennom livet

Emnene skal legge til rette for

- refleksjon
- utvikling og bevisstgjøring om egen karriere
- sette deg i stand til å forvalte egen karriere

Temaet gjennomføres i gruppe med muligheter for felles diskusjon og dra nytte av hverandres erfaring.

Av **veiledere fra Fides** møter du **Anne og Ingrid**.

Mestring – oppmøte på Fides. Anita og Eva er med her.

Gjennom ulike aktiviteter ønsker vi å gi deg kunnskap til å håndtere oppgaver og utfordringer i hverdagen. Positive mestringserfaringer er en viktig motivasjonsfaktor til å fortsette «å gjøre», og mestring på forskjellige områder påvirker selvoppfatningen positivt. Mestring er utpekt som et kjerneområde i Fides og aktiviteter er valgt med bakgrunn i forskning og erfaring.

04.07: Skotthyll på Tangmoen. Vi går fra Fides kl 10:00 til skotthyllbanen. Kaster skotthyllturnering og griller. Les mer om skotthyll [her](#)

11.07: Holmberget: Vi går fra Plantasjen kl 10:15. Oppmøte på Fides kl 10 for den som vil ha skyss. Les mer [her](#)

Arbeid og marked

Her får du råd og tips til bl.a. CV, søknad og jobbintervju. Kurset gir deg også kunnskap om det å være en kollega samt innsikt i de ulike lover som regulerer arbeidslivet og hvordan du som arbeidstaker må forholde deg til det.

Lindis, markedskontakt i Fides, informere om yrker og ulike bransjer som har behov for arbeidskraft.

Veiledere på kursene er Lena og Thor Olav.

Impulse

Her får du trent både dine fysiske, psykiske og sosiale egenskaper



I tillegg får du trent på oppmøte.

Fra Fides møter du Anita og Eva.

Uteteam med Arve – oppmøte klokka 08:45

Her får du mulighet til praktisk og fysisk arbeid som f.eks

- Riving av kontorlokaler
- Arbeid på Malvik Gård

Du jobber i en liten gruppe hvor Arve er med som veileder til enhver tid.

ServiceCrew – Scandic Hell hotell

Her får du et innblikk i ulike arbeidsoppgaver ved hoteldrift. Oppgaver ServiceCrew bistår med er

- rengjøring av rom
- sette opp ulike møterom til konferanser; både teknisk og bord / stoler
- oppvasken på kjøkkenet
- servering / rydding i restaurant
- rengjøring av fellesareal

Ingrid og Mette fra Fides, er alltid til stede sammen med deg.

Service team Torgkvartalet – oppmøte på Torgkvartalet

Intern arbeidspraxis med veileder fra Fides til stede. Du får oppgaver som

- avfallshåndtering og demontering
- varepåfylling og varelevering
- rydding og flytting
- lagerarbeid, prising og rigging
- svare på telefoner fra leietagere som ønsker oppdrag og oppgaver ut ifra butikkens behov.

Service team er til stedet 5 dager pr uke, og har eget rom i tredje etasje på Torgkvartalet. Her får du også

- et innblikk i butikk og senterdrift
- oppleve mestring ved utføring av et arbeid som er etterspurt
- vist deg frem for mange arbeidsgivere
- et innblikk i ulike bransjer innenfor butikk og servicefaget
- styrket dine sosiale ferdigheter ved det å være en kollega
- styrke din fysiske og psykisk helse gjennom aktivitet og samspill med andre

**Veiledere fra Fides er: Rune; mandag, tirsdag og onsdag.
Arve; torsdag og fredag.**