

Aktivitetsplan oktober 2024

MANDAG FYSISK AKTIVITET/JOBBSMAK	TIRSDAG ARBEID OG MARKED / JOBBSMAK	ONSDAG KARRIERE / JOBBSMAK	TORSDAG MESTRING	FREDAG FYSISK AKTIVITET/JOBBSMAK
<div style="background-color: #ff69b4; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>Impulse kl 10.00 Oppmøte: Impulse</p> </div>	<div style="background-color: #90ee90; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>Klokka 10:00 – 13:00</p> <p>01.10: Tankevirus med Anita og Eva</p> <p>08.10: 10:00 – 11:30 Bedriftsbesøk til Omega 365, Tangen.</p> <p>15.10: Jobbsøkerprosessen med byrådsleder i Trondheim, Kjetil Reinskou</p> <p>22.10: Intervju med Thor Olav</p> </div>	<div style="background-color: #90ee90; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>Klokka 10:00 – 13:00</p> <p>02.10: Tankevirus med Anita og Eva</p> <p>09.10: Karriere: Selvinnsikt med Anne</p> <p>16.10: Karriere: Valg med Anne</p> <p>23.10: Karriere: Muligheter og endringer med Anne</p> <p>30.10: Fra 0 til 100 - finn din 100 % med Anne</p> </div>	<div style="background-color: #4682b4; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>Klokka 10:00 – 14:00</p> <p>03.10: Hommelviktjønna</p> <p>10.10: Vegarbu</p> <p>17.10: Bjørkbakken</p> <p>24.10: Vulusjøhytta</p> <p>31.10: Stavsjøen</p> <p>I oktober oppfordrer vi deg til å ta med mat og drikke til deg selv samt lue, votter og bekledning /skotøy etter vær og føreforhold.</p> </div>	<div style="background-color: #ff69b4; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>Impulse kl. 10:00 Oppmøte: Impulse</p> </div>
<div style="background-color: #ff8c00; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>Uteteam med Arve kl 09 – 14 Oppmøte på Fides i garasjen</p> </div>	<div style="background-color: #ff8c00; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>Uteteam med Arve kl 09 – 14 Oppmøte på Fides i garasjen</p> </div>	<div style="background-color: #ff8c00; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>Uteteam med Arve kl 09 – 14 Oppmøte på Fides i garasjen</p> </div>	<div style="background-color: #ffcc00; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>Basiskompetanse med Hilde Bilteori kl 10:00 – 11:30</p> </div>	
<div style="background-color: #add8e6; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>Serviceteam Torgkvartalet klokka 10:00 – 14:00 Oppstart avklare med Rune W.</p> </div>	<div style="background-color: #add8e6; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>Serviceteam Torgkvartalet klokka 10:00 – 14:00 Oppstart avklare med Rune W.</p> </div>	<div style="background-color: #add8e6; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>Serviceteam Torgkvartalet klokka 10:00 – 14:00 Oppstart avklare med Rune W.</p> </div>	<div style="background-color: #add8e6; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>Serviceteam Torgkvartalet klokka 10:00 – 14:00 Oppstart avklare med Rune W.</p> </div>	<div style="background-color: #add8e6; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <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.

Blir været for dårlig med regn og sludd, tar vi styrketrening på ball i gymsalen på Fides.

03.10: Hommelviktjønna: Vi parkere i steinbruddet i Muruvika og følger god sti. Enkelte steder er stien våt og gjørmete, så har du vanntette støvler/sko, bruk disse. Les og se bilder [her](#).

10.10: Vegarbu: Vi kjører til Hognesaune og følger sti opp til Vegarbu. Her kan du se deler av traseén: [Koksåsen \(ut.no\)](#)

17.10: Bjørkbakken: Vi går runden om Monaplassen før vi spiser i bunnen av bakken på plattingen utenfor klubbhuset, eller ved trelavvoen. Les og se bilder [her](#).

24.10: Vulusjøhytta: Vi parkere på Vikhammervollen, like ved Jervskogen skisenter, og følger grusvei inn til Vulusjøen ca 3 km. Vi går inn til hytta og spiser der. Se [her](#)

31.10: Stavsjøen: En lett fottur på ca 4 km rundt vannet. Vi spiser ved gapahuken. Du kan lese mer om turen [her](#).

Basiskompetanse

Er den kunnskapen du trenger for å fungere godt i hverdagen. Det kan være

- personlig økonomi og hverdagsmatematikk
- muntlige ferdigheter i skole – eller jobbsammenheng
- lese – og skriveferdigheter
- datakunnskaper
- og mye mer ...

Fides er så heldig å få samarbeide med **Hilde**. Hun er på Fides torsdager, og kan hjelpe deg med det meste. Til daglig er hun lærer ved Stjørdal Voksenopplæring. Snakk med din veileder dersom du ønsker hjelp fra Linda.

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.

Veilederne fra Fides er **Lena, Thor Olav og Lindis**.

Bedriftsbesøk: Omega 365 på Stjørdal jobber med softwareutvikling, og de er mest kjent for prosjektstyringsverktøy som de utvikler og leverer til aktører innen olje og gass, helse, samferdsel, energi og bygg. For å bli en god programmerer er det viktig å ha logisk tankegang, at en er datainteressert og har lyst til å lære!

Nøkkelord for jobbsøkere som er interessert i Omega 365: systemutvikling, datateknologi, programmering, database, sql, IT-programvare, IT utvikling.

Omega 365 rekrutterer ofte personer uten formell utdanning. Noen av deres beste programmere/utviklere kommer fra «gutterrommet» hvor de har erfaring fra gaming. De har også ansatt mange som er sosialt utilpass, og har psykiske helseutfordringer.

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

- arbeid på Beitland og Malvik Gård
- ulike rive – og ryddeoppdrag

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

VEILEDER	TELEFONNUMMER
Arve	920 37 871
Anne	482 41 481
Anita	954 10 028
Eva	954 53 160
Hilde	412 76 807
Ingrid	969 41 834
Lena	902 38 042
Lindis	457 22 469
Mette	906 84 582
Rune	482 93 455
Thor Olav	908 64 945

Serviceteam 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 butikkenes behov.

Serviceteam 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.**

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.