

## Aktivitetsplan desember 2024

<p style="text-align: center;"><b>Impulse kl 10.00</b> <b>Oppmøte: Impulse</b></p> <p><b>23.12 Ikke Impulse</b></p> <p><b>30.12 Ikke Impulse</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Klokka 10:00 – 13:00</b></p> <p><b>03.12: Søknad</b> med Thor Olav</p> <p><b>10.12: Bedriftsbesøk til BUA, Stjørdal. Informasjon fra kl 10:00</b></p> <p><b>17.12: Juletabata og lunsj</b> med Eva og Anita</p>	<p style="text-align: center;"><b>Klokka 10:00 – 13:00</b></p> <p><b>04.12: Karriere: Valg</b></p> <p><b>11.12: Karriere: Endringer og muligheter</b></p> <p><b>18.12: Karriere: Selvinnsikt</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Klokka 12:00 – 14:00</b></p> <p><b>05.12: Bedriftsbesøk til Lindas Dekor 08:45 – 13:00</b></p> <p><b>12.12: Styrketrening</b> på ball og avspenning 10:00 – 11:30. Lunsj: 11:30 – 12:00 <b>Bowling kl 12:15</b></p> <p><b>19.12: Julelunsj</b> fra kl 10:30. <b>Bowling kl 12:15</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Impulse kl. 10:00</b> <b>Oppmøte: Impulse</b></p> <p><b>27.12 Ikke Impulse</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>Uteteam med Arve</b> kl 09 – 14 <b>Oppmøte på Fides i garasjen</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>ServiceCrew ved Scandic Hell</b> klokka 09 – 14 <b>Oppmøte Fides kl 08:45</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Uteteam med Arve</b> kl 09 – 14 <b>Oppmøte på Fides i garasjen</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>ServiceCrew Scandic Hell</b> klokka 09 – 14 <b>Oppmøte Fides kl 08:45</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Uteteam med Arve</b> kl 09 – 14 <b>Oppmøte på Fides i garasjen</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Basiskompetanse med Hilde</b> <b>Bilteori</b> kl 10:00 – 11:30</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Serviceteam Torgkvartalet</b> klokka 10:00 – 14:00 Oppstart avklare med Rune W.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Serviceteam Torgkvartalet</b> klokka 10:00 – 14:00 Oppstart avklare med Rune W.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Serviceteam Torgkvartalet</b> klokka 10:00 – 14:00 Oppstart avklare med Rune W.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Serviceteam Torgkvartalet</b> klokka 10:00 – 14:00 Oppstart avklare med Rune W.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Serviceteam Torgkvartalet</b> klokka 10:00 – 14:00 Oppstart avklare med Rune W.</p>

## 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.

**05.12: Bedriftsbesøk til Lindas Dekor – avreise fra Fides kl 08:45 – tilbake ca kl 13:00**

Nettbutikken holder til i Trøndelag og spesialiserer seg på raske, enkle og billige oppussingsvarer til hjemmet.

**12.12: Styrketrening på ball og avspenning i aktivitetssalen på Fides fra kl. 10:00 – 11:30.**

**Lunsj kl 11:30 – 12:00. Bowling kl 12:15**

**19.12: Julelunsj** fra klokka 10:30 og til vi går på Bowling.

## 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.

**BEDRIFTSBESØK: Røra industripark, Søndre lensmyrvegen 58, 7670 Inderøy. Avreise i god tid, vi er klare for å få informasjon kl. 10. Les mer: [HER](#)**

**BEDRIFTSBESØK hos BUA Stjørdal tirsdag 10. desember kl. 10.00 – ca 11.** Leder Ann Helen Skjerve ta imot oss og fortelle om deres tilbud.

## 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

### 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 butikkenes 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.**

### 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.**