

Aktivitetsplan april 2025

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: 5px; margin-bottom: 10px;"> Impulse kl 10.00 Oppmøte: Impulse </div> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">07.04 kl 12:00</p> <p>Styrketrening på gymball og avspenning med Anne</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">14.04 Impulse med Heidi</p> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">28.04 kl 12:00</p> <p>Styrketrening på gymball og avspenning med Anne</p> <div style="background-color: #d2691e; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;"> Uteteam med Arve kl 09 – 14 Oppmøte på Fides i </div> <div style="background-color: #add8e6; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-top: 10px;"> Serviceteam Torgkvartalet klokka 10:00 – 14:00 Oppstart avklare med Rune W. </div>	<div style="background-color: #90ee90; border-radius: 25px; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> Klokka 10:00 – 13:00 01.04: Søknad med Thor Olav 08.04: Intervju med Thor Olav 15.04 Impulse med Heidi 22.04: Økonomi med Heidi 29.04: Tankevirus med Anita og Eva </div> <div style="background-color: #6a3d9a; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;"> ServiceCrew ved Scandic Hell klokka 09 – 14 </div> <div style="background-color: #d2691e; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;"> Uteteam med Arve kl 09 – 14 Oppmøte på Fides i </div> <div style="background-color: #add8e6; border-radius: 15px; padding: 5px;"> Serviceteam Torgkvartalet klokka 10:00 – 14:00 Oppstart avklare med Rune W. </div>	<div style="background-color: #90ee90; border-radius: 25px; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> Klokka 10:00 – 13:00 02.04: Karriere: Valg med Anne 09.04: Aglo informerer om utdanningstilbudet i Fides kompetanse sine lokaler 16.04: Stengt for PÅSKE 23.04: Økonomi med Heidi 30.04: Tankevirus med Anita og Eva </div> <div style="background-color: #6a3d9a; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;"> ServiceCrew Scandic Hell klokka 09 – 14 Oppmøte Fides kl 08:45 </div> <div style="background-color: #d2691e; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;"> Uteteam med Arve kl 09 – 14 Oppmøte på Fides i </div> <div style="background-color: #add8e6; border-radius: 15px; padding: 5px;"> Serviceteam Torgkvartalet klokka 10:00 – 14:00 Oppstart avklare med Rune W. </div>	<div style="background-color: #4682b4; border-radius: 25px; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> Klokka 10:00 – 14:00 Vi prøver oss på tur igjen! Ta med mat og drikke. Vi tar med kaffe, kakao og te. 03.04: Malvikstien 10.04: Sutterøyrunnen 17.04: SKJÆRTORSDAG 24.04: Prestmoen rundt 01.05: FRI </div> <div style="background-color: #4682b4; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;"> Basiskompetanse med Hilde Bilteori </div> <div style="background-color: #add8e6; border-radius: 15px; padding: 5px;"> Serviceteam Torgkvartalet klokka 10:00 – 14:00 Oppstart avklare med Rune W. </div>	<div style="background-color: #ff69b4; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;"> Impulse kl. 10:00 Oppmøte: Impulse </div> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">18.04 LANGFREDAG</p> <div style="background-color: #add8e6; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-top: 10px;"> Serviceteam Torgkvartalet klokka 10:00 – 14:00 Oppstart avklare med Rune W. </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**.

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 Hilde.

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 selvpoppfatningen positivt. Mestring er utpekt som et kjerneområde i Fides og aktiviteter er valgt med bakgrunn i forskning og erfaring.

03.04: Malvikstien: Møt opp på Fides kl 10:00 eller båthavna i Hommelvik kl 10:15.

Les mer om turen her: [Malvikstien](#)

10.04: Sutterøyrunderen. Møt opp på Fides kl 10:00 eller Plantasjen kl 10:15. Les mer om området her: [Holmberget](#)

17.04: Skjærtorsdag

24.04: Prestmoen rundt: Oppmøte på Fides kl 10:00 eller ved Værnes kirke kl 10:15.

01.05: Arbeidernes dag

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**.

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
Ingrid (student)	404 06 311
Heidi (vikar for Ingrid)	456 11 236

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 hotelledrift. 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

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