

Aktivitetsplan mai 2025

MANDAG FYSISK AKTIVITET/JOBBSMAK	TIRSDAG ARBEID OG MARKED / JOBBSMAK	ONSDAG KARRIERE / JOBBSMAK	TORS DAG MESTRING	FREDAG FYSISK AKTIVITET/JOBBSMAK
<p style="text-align: center;">Impulse kl 10.00 Oppmøte: Impulse</p> <p style="text-align: center;">05.05 Fides stengt</p>	<p style="text-align: center;">Klokka 10:00 – 13:00</p> <p>06.05: Arbeidslivets spilleregler med Lena</p> <p>13.05: Bedriftsbesøk fra Prima Assistanse og Rune Kvamme.</p> <p>20.05: Yrkesetikk og sosiale tilstelninger i bedriften - min rolle med Lena</p> <p>27.05: Kommunikasjon og samarbeid med Lena</p>	<p style="text-align: center;">Klokka 10:00 – 13:00</p> <p>07.05: Arbeidslivets spilleregler med Lena</p> <p>14.05: Kl 12:00 Kosthold og ernæring med Frisklivssentralen</p> <p>21.05: Yrkesetikk og sosiale tilstelninger i bedriften med Lena</p> <p>28.05: Kommunikasjon og samarbeid med Lena</p> <p>28.05: Bedriftsbesøk på Hurtigruta MS Polarlys</p>	<p style="text-align: center;">Klokka 10:00 – 14:00 Avreise fra Fides kl 10:00</p> <p>01.05: Arbeidernes dag!</p> <p>08.05: Vinge over Kleiva</p> <p>15.05: Stavsjøen</p> <p>22.05: Hommelvikvollen</p> <p>29.05: Kr.Himmelfart</p> <p>08.05 Bedriftsbesøk på Snekkeriet Verdal AS. Snakk med din veileder!</p>	<p style="text-align: center;">Impulse kl. 10:00 Oppmøte: Impulse</p>
<p style="text-align: center;">Uteteam med Arve kl 09 – 14 Oppmøte på Fides i</p>	<p style="text-align: center;">ServiceCrew ved Scandic Hell klokka 09 – 14</p> <p style="text-align: center;">Uteteam med Arve kl 09 – 14 Oppmøte på Fides i</p>	<p style="text-align: center;">ServiceCrew Scandic Hell klokka 09 – 14 Oppmøte Fides kl 08:45</p> <p style="text-align: center;">Uteteam med Arve kl 09 – 14 Oppmøte på Fides i</p>	<p style="text-align: center;">Basiskompetanse med Hilde Bilteori</p>	
<p style="text-align: center;">Serviceteam Torgkvartalet klokka 10:00 – 14:00 Oppstart avklare med Rune W.</p>	<p style="text-align: center;">Serviceteam Torgkvartalet klokka 10:00 – 14:00 Oppstart avklare med Rune W.</p>	<p style="text-align: center;">Serviceteam Torgkvartalet klokka 10:00 – 14:00 Oppstart avklare med Rune W.</p>	<p style="text-align: center;">Serviceteam Torgkvartalet klokka 10:00 – 14:00 Oppstart avklare med Rune W.</p>	<p style="text-align: center;">Serviceteam Torgkvartalet 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**.

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

01.05: Arbeidernes dag – FRI

08.05: Vinge: Vi kjører til parkering på Vikanlandet og går over Kleiva til Vinge camping.

15.05: Stavsjøen: En enkel fottur på god sti rundt vannet på ca 4 km til sammen. Turen starter ved Abrahallen i Malvik. Les og se bilder [HER](#)

22.05: Hommelvikvollen: Turen starter i steinbruddet i Muruvik og begynner rolig med å følge Gamle Konge vei. Det er jevn stigning hele veien på god og brei sti. Ca 8 km tur-retur. Les og se bilder [HER](#)

29.05: Kr.Himmelfartsdag – FRI!

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.

08.05: Snekkeriet Verdal AS. Avreise fra Fides kl 08:45. Snakk med din veileder om du ønsker å være med.

13.05: kl 10 – 11:30 kommer **Prima Assistanse** og BPA-koordinator Rune Kvamme til Fides.

28.05: MS Polarlys ligger i havn i Trondheim mellom kl. 09.45 - 12.45. Vi er så heldige at vi får komme på bedriftsbesøk ombord, med felles informasjon og omvisning.

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

- oppgaver på Beitland og Malvik Gård med rydding, ved osv.
- ulike rive – og ryddeoppdrag for Vennatrøgruppen
- Oppdrag for Stjørdal kommune

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
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 hotelldrift. 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.