



NB! Følg med i Spond appen da det kan bli endringer. Husk at vi samarbeider med Mai-senteret. Her kan vi også bli med på aktiviteter.

Uke	M	T	O	T	F
14	3	4	5	6	7
15	10	11	12	13	14
16	17	18	19	20	21
17	24	25	26	27	28
18 MAI	1	2	3	4	5

God Påske !



Kl. 10:00
Yoga, bevissthet og pust

Kl. 14:00 – 15:00
Mandelas

Kl.10.00
Tur i nærmiljøet

Kl. 13:00
Avspenning

Kl. 11:30
Samtale over kopp kaffe

Kl. 12:00 – 13.00
TPB

Kl. 09:30 – 11.30 (13.00)
CV-kurs

Kl. 14:00 – 15:00
Mandelas

Kl.10.00
Tur i nærmiljøet

Kl. 13:00
Avspenning

Kl. 10:00-11:30
Yoga Somatics med Maylen Nordeng (5/6 sesong 2)

Kl. 11:30
Samtale over kopp kaffe

Kl.10:00 – 11:30
Møteplassen

Kl. 12:00 – 13.00
TPB

Kl. 09:30 – 13.00
Kurs i hvordan skrive en god søknad

Kl. 12:00
Intervjutrening noe erfaring

Kl. 14:00 – 15:00
Mandelas

Kl.10.00
Tur i nærmiljøet

Kl. 13:00
Avspenning

Kl. 10 – 15.00
Åpendag Enterprise

Kl. 10:00-11:30
Yoga Somatics med Maylen Nordeng (6/6 sesong 2)

Kl. 11:30
Samtale over kopp kaffe

Kl.10:00 – 11:30
Møteplassen

Kl. 12:00 – 13.00
TPB

Kl. 12:00
Intervjutrening nybegynner

Kl. 14:00 – 15:00
Mandelas

Kl.10.00
Tur i nærmiljøet

Kl. 13:00
Avspenning

Mandelas

Det er en lavterskel aktivitet som krever hverken ferdigheter eller forkunnskaper, men som gir deg muligheten til å utvikle din oppmerksomhet og oppnå en større tilstand av velvære.

Mandelas er varierte geometriske figurer. De oppstod i India og oversatt betyr «hellig sirkel». De er symboler på helbredelse, helhet, samhold og integrasjon. Det sies at det å enten tegne Mandelas eller fargelegge Mandelas hjelper en til å håndtere stress og angst. Det genererer trivsel og ro, men skal også stimulere forskjellige hjerneområder relatert til motoriske ferdigheter, sanser og kreativitet.

Både psykologer og kunstterapeuter anbefaler denne aktiviteten og den har blitt meget populær de siste årene og voksenfargebøker har blitt bestselgere.

Hos oss velger du fra et utvalg Mandelas, blant annet fra Tonje Hagberg, og så sitter vi sammen og fargelegger eventuelt over en kopp kaffe. Du velger selv om du ønsker å snakke og bli med i samtaler og hvor du ønsker å sitte. Aktiviteten kan ha positiv effekt for noen og så er det ingen krav annet enn å møte opp som kan være en god start på veien videre ut i utdanning og eller jobb.

Jobbsøkerkurs

På kurset lærer du

- Hvordan du skriver en god søknad og CV.
- Å bli mer bevisst på egen erfaring og kompetanse, og hvordan du formidler denne til en arbeidsgiver.
- Kurset er lagt opp med først litt teori, tips og anbefalinger etterfulgt av workshop, hvor alle deltakerne skriver CV og søknad til en konkret jobb de vil søke på (ta med bærbar pc hvis du har)
- Etter workshopen er du velkommen til å gjøre avtaler med veileder slik at du kan jobbe videre med CV og søknad på Spillrommet en annen dag. Det å skrive en god søknad og CV er en prosess og tar ofte tid hvis produktet skal bli bra.

Intervjutrening

- Intervjutrening. Passer for nybegynnere. Alle deltakere får svare på intervju spørsmål i en trygg setting
- Intervjutrening Passer for viderekommende. For deg som har erfaring fra arbeidslivet/ og eller intervju settinger og ønsker å bli enda bedre
- Intervjukurs (1t) Tips til et godt intervju (Forskning og rekrutteringsselskaper)
- Kroppsspråk og vanskelige spørsmål å få på et intervju

Samtale over kopp kaffe

Det er en økt hvor vi kommer sammen i 3. etasje på Nitor. Vi samles rundt et bord og en kaffekopp, for å sosialisere, prate og luftet bekymringer, nyheter eller spørsmål. Dette er også på sett og vis en språkkafe, da mange deltakere får stort språklig utbytte av å øve seg på å lytte til- og snakke norsk i en mer uformell setting.

Lavterskel styrketrening

Disse øvelsene passer for de fleste, og man kan justere belastningen på de ulike øvelsene etter eget behov. Vi jobber med de store muskelgruppene i bein, armer, mage, skulder og ryggmuskulatur. Vi begynner med lett oppvarming ca. 10 min. Vi gjør ca. 10 øvelser og øvelsene gjentas med ca. 12 repetisjoner – så kort pause – nye repetisjoner – så pause ... Husk å lytte til egen kropp! Det går fint an å gi seg etter både 2, 5 eller 8 repetisjoner eller øvelser og sette seg ute i sofaen med et glass vann eller puste litt ut på matta. Spør veileder etter alternative øvelser hvis du av ulike grunner ikke kan delta på en øvelse. NB! Ta med drikkeflaske og eget håndkle. Hvis du ønsker, kan du også ta med privat trenings/yogamatte.

Tankevirus

Et mestringkurs om hvordan tankene og oppmerksomheten påvirker humøret og handlingene våre. Sagt om Tankevirus; *Anbefales på det varmeste! Satte hodet mitt og tankegangen min inn i en ny bane. Sjekk gjerne ut appen Tankevirus før kurset.*

Avspenning

Avspenning kalles ofte avslapning eller stressmestring – det handler om å vekke kroppens ideoende evne til å slappe av. En god start på helga 😊

Vi starter med noen enkle avspenningsøvelser stående og en enkel pusteøvelse sittende på matte. Deretter velger vi å bli sittende eller legge oss ned. Veileder vil så guide deltakerne gjennom kroppen, kroppsdel for kroppsdel uten at de skal bevege seg, kun flytte oppmerksomheten. Økta vil ta i underkant av 30 min.

NB! Ta med drikkeflaske. Hvis du ønsker, kan du også ta med privat trenings/yogamatte.

Yoga, bevissthet og pust

Et lite avbrekk fra hverdagen

Tegning, pusling & brettspill

Lavterskeltilbud hvor du kan sitte og tegne, pusle eller spille brettspill en liten time hver onsdag. Har du lyst til å sitte for deg selv så ordner vi det! 😊

Support og utvikling

Livsmestring

Åpen dag på Enterprise

Her vil det være mulig å ha det sosialt, med spill og moro. Det vil være mulig å prøve VR, Play Station, PC, Brettspill, og kortspill. Dette er en lavterskel tilbud for alle som vil se eller prøve noe nytt, som vil bli kjent med nye mennesker, eller som bare vil se mulighetene et slik innovasjonsrom har.

Ta med deg mat og drikke! 🍷