

## Kurstilbud Sommeren 2026

UKE 27-31 (29.06.26 – 31.07.26)

UKE	Mandag: <b>09.00 – 11.30</b>  Oppmøte undervisningsrom 1.etg	Onsdag  12.00 – 15.00  Oppmøte: se beskrevet for hver aktivitet/tur	Torsdag  09.00 – 11.30  Oppmøte undervisningsrom 1.etg	Fredag  10.00 – 11.00  Oppmøte treningsrom 1. etg
27	<p><b>29. juni</b></p> <p><b>Stressmestring med LEGO® Serious Play®</b></p> <p><b>– Kreativ påfyll i helsegryta!</b></p> <p><b>Er du klar for en annerledes og engasjerende måte å jobbe med stressmestring på?</b></p> <p><i>Bli med på et kurs der vi bruker LEGO® Serious Play® for å utforske hva som gir deg påfyll, balanse og mestring i hverdagen.</i></p> <p><i>Vi bruker LEGO-klosser for å fremme refleksjon, dialog og innsikt. Du bygger – og hjernen tenker!</i></p> <p><b>Kursholdere:</b></p> <p><b>Mona og Rikke</b></p>	<p><b>1.juli</b></p> <p><b>Gøy og spill – fysisk aktivitet for alle!</b></p> <p>Bordtennis, fotball, volleyball, badminton og landhockey</p> <p>Samarbeidsoppgaver og fysiske utfordringer</p> <p>Aktiviteter tilpasset ulike nivåer – alle kan være med!</p> <p><b>Lav terskel – høy trivsel!</b></p> <p>Oppmøte Fridheimsveien 11.30 for felles kjøring, eller på Utleirahallen kl 12.00</p> <p><b>Ansvarlige:</b></p> <p><b>Shazir og Marianne</b></p>	<p><b>2.juli</b></p> <p><b>Prøv VR</b></p> <p>Bli med inn i en ny virkelighet! I denne økten får du en praktisk introduksjon til VR (virtuell virkelighet) og hvilke muligheter teknologien gir – både for læring, mestring og arbeidstrening. Du får også teste VR-briller selv og oppleve hvordan det faktisk føles å være “inne i” opplevelsen. Ingen forkunnskaper nødvendig – bare nysgjerrighet!</p> <p><b>Kursholdere:</b></p> <p><b>Frode og Aleksander</b></p>	<p><b>3.juli</b></p> <p><b>Styrketrening på treningsrom Fridheimsveien 1-3</b></p> <p><b>Treningen passer for alle</b></p>

## Kurstilbud Sommeren 2026

UKE 27-31 (29.06.26 – 31.07.26)

Uke	Mandag: <b>09.00 – 11.30</b>  Oppmøte undervisningsrom 1.etg	Onsdag  12.00 – 15.00  Oppmøte: se beskrevet for hver aktivitet/tur	Torsdag  09.00 – 11.30  Oppmøte undervisningsrom 1.etg	Fredag  10.00 – 11.00  Oppmøte treningsrom 1. etg
28	<p><b>6.juli</b></p> <p><b>Arbeidslivets krav og forventninger</b></p> <p>Hvilke krav og forventninger møter vi i dagens arbeidsmiljø?</p> <p><b>Kursholder:</b> <b>Anne Witzøe</b></p>	<p><b>8.juli</b></p> <p><b>Ut på tur i nærområdet</b></p> <p>Turen starter i Fridheimsveien 1, og skal være en lett urban opplevelse, som en byvandring i nærmiljøet, der vi ser på kunst og utsikter (for å se på byen fra en litt annen vinkel) (nytt syn på kjente områder), og har noen urbane sportsaktiviteter</p> <p><b>Turledere:</b> <b>Ronny og Christine</b></p>	<p><b>9.juli</b></p> <p><b>Teambuilding med spennende og kreative oppgaver</b></p> <p><b>Kursholdere:</b> <b>Shazir og Marianne</b></p>	<p><b>10.juli</b></p> <p><b>Styrketrening på treningsrom Fridheimsveien 1-3</b></p> <p><b>Treningen passer for alle</b></p>

## Kurstilbud Sommeren 2026

UKE 27-31 (29.06.26 – 31.07.26)

Uke	Mandag: <b>09.00 – 11.30</b> Oppmøte undervisningsrom 1.etg	Onsdag 12.00 – 15.00 Oppmøte: se beskrevet for hver aktivitet/tur	Torsdag 09.00 – 11.30 Oppmøte undervisningsrom 1.etg	Fredag 10.00 – 11.00 Oppmøte treningsrom 1. etg
29	<b>13.juli</b>  Jobbmatch v Kathrine og Anne Kathrine   Kursholdere: Kathrine og Anne Kathrine	<b>15.juli</b>  Tur til Rønningen Gård  Oppmøte: Fridheimsveien kl 11.30 (mulig å sitte på firmabiler), eller parkeringen på Smistad kl 12.00  Turledere: Marianne W og Børge Bekreftet	<b>16.juli</b>  Kommunikasjon, samhandling og jobbintervju   Kursholdere: Børge og Randi L	<b>17.juli</b>  Styrketrening på treningsrom Fridheimsveien 1-3  Treningen passer for alle

Uke	Mandag 09.00 – 11.30  Oppmøte undervisningsrom 1.etg	Onsdag 12.00 – 15.00  Oppmøte: se beskrevet for hver aktivitet/tur	Torsdag 09.00 – 11.30  Oppmøte undervisningsrom 1.etg	Fredag 10.00 – 11.00  Oppmøte treningsrom 1. etg
30	<p>20.juli</p> <p><b>Tankevirus</b></p> <p>Dette er et enkelt og engasjerende kurs som gir deg verktøy for å forstå og håndtere negative tanker. Gjennom denne øken lærer du å kjenne igjen vanlige “tankevirus” – tankefeil som kan påvirke humøret ditt – og hvordan du kan styrke ditt mentale immunforsvar med “psykologiske vitaminer”.</p> <p><i>Kursholder:</i> <b>Hanne A</b></p>	<p>22.juli:</p> <p><b>Turdag</b></p> <p>Vi samles i våre lokaler i Fridheimsveien og tar turen innom Ringve Botaniske Hage og ned til sjøen. En rolig tur som passer alle. Kanskje tar vi med noen spill som kubb, boccia eller annet</p> <p><b>Turledere:</b> Slgrid og Shazir</p>	<p>23.juli</p> <p><b>Arbeidsmarked og bemanningsbransjen</b></p> <p><b>Kursholder:</b> Rune</p>	<p>24.juli</p> <p><b>Styrketrening på treningsrom Fridheimsveien 1-3</b></p> <p>Treningen passer for alle</p>

Uke	Mandag: <b>09.00 – 11.30</b>  Oppmøte undervisningsrom 1.etg	Onsdag  12.00 – 15.00  Oppmøte: se beskrevet for hver aktivitet/tur	Torsdag  09.00 – 11.30  Oppmøte undervisningsrom 1.etg	fredag  10.00 – 11.00  Oppmøte treningsrom 1. etg
31	<p><b>27.juli</b></p> <p><b>Fysisk aktivitet, helse og overskudd</b></p> <p><i>Hvor mye/lite skal til for at vi oppnår en helsemessig gevinst? Hva gjør det med vår psykiske helse og vårt overskudd?</i></p> <p><b>Kursholder:</b>  <b>Heidi</b></p>	<p><b>29.juli</b></p> <p><b>Tur til Estenstadhytta</b></p> <p><b>Oppmøte:</b>  <b>Fridheimsveien kl 11.30(mulig å få skyss) eller parkeringen Bekken Parkering kl 12.00</b></p> <p><b>Turledere:</b>  <b>Kari og Henrik</b></p>	<p><b>30.juli</b></p> <p><b>Relasjonsferdigheter</b></p> <p>Relasjoner kan være både positive og krevende, enten det er på jobb eller privat. Gode relasjoner kan påvirke både livet ditt og arbeidsplassen din positivt. Alle har kunnskaper om dette, men kanskje er det nyttig med litt mer kunnskap og økt bevissthet? Bli med på en inspirerende økt om relasjonskompetanse</p> <p><b>Kursholder:</b>  <b>Tove</b></p>	<p><b>31.juli</b></p> <p><b>Styrketrening på treningsrom Fridheimsveien 1-3</b></p> <p><b>Treningen passer for alle</b></p>

QR-kode for påmelding til kurs

