

Aktivitetskalender Rosenvik 2025

Uke 1	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09.00-11.00	Tema: Innføring i Karriereportalen Ansvarlig: Mari/Marianne	Tema: Personlig økonomi Ansvarlig: Gunnveig	Tema: Egenaktivitet. Avtales med veileder 14:00 trening med Bente	Tema: Fysisk og psykisk helse Ansvarlig: Ida (Mari)	Tema: Ergonomi Ansvarlig: Hege
Uke 2	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09.00-11.00	Tema: Arbeidslivets spilleregler Ansvarlig: Bodil (Gro)	Tema: Stressmestring Ansvarlig: Rigmor (Marianne)	Tema: Egenaktivitet. Avtales med veileder 14:00 trening med Bente	Tema: Bra mat for bedre helse Ansvarlig: Tina (Gro)	Tema: Stressmestring Ansvarlig: Rigmor (Marianne)
Uke 3	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09.00-11.00	Tema: CV og jobbsøknad Ansvarlig: Knut	Tema: Tankevirus Ansvarlig: Anita	Tema: Egenaktivitet. Avtales med veileder 14:00 trening med Bente	Tema: Nevroplastisitet Ansvarlig: Mari (Ida)	Tema: Motivasjon og mestring Ansvarlig: Bodil (Anita)
Uke 4	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09.00-11.00	Tema: Sosiale medier/nettverking Ansvarlig: Trygve	Tema: Tankevirus 2 Ansvarlig: Anita	Tema: Egenaktivitet. Avtales med veileder 14:00 trening med Bente	Tema: Hvile og vaner Ansvarlig: Mari (Ida)	Tema: Turdag Ansvarlig: Gro, Anita
Gruppetrening på Maxgym mandager og fredager 09.00-10.00. Må avtales med veileder før oppstart.					