

Onsdag d. 4. august

**10.00 - 11.00**

**Fælles morgenmad og tjek ind.**

**11.00 - 12.00**

**Øvelser - vi lærer hinanden at kende**

**12.00 - 12.30 Frokost**

*Fiskefilet med remoulade og citron, ovnbagte kartofler, gulerodsråkost*

**12.30 - 14.30**

**Workshop: Find din vej til job /praktik.**

Bliv klogere på dine muligheder.  
V/jobvejledere Sumaya Ahmed Sherif og Susan Eriksen

**14.35 - 16.00**

**Kom i mental og fysisk form**

V/ pilates-instruktør Pia Maria Kvistorf Boas Elsberg

**16.00 Tak for i dag**

Torsdag d. 5. august

**9.30 - 10.00** (OBS mødetid kl. 9.30)

**Kaffe /the og tjek ind.**

**10.00 - 11.00**

**Mindfulness**

v/Lene Lind Nordestgaard, underviser og coach, Jobhuset

**11.00 - 13.00**

**Natur for alle**

Lille gåtur til Birkelundparken  
Se Biotopia, hvor albertslundere har skabt vild natur i byen. V/ Pernille Vesterløkke, Biolog og projektleder, Verdensmålcetret Albertslund

**13.00 - 13.30 Frokost**

*Kyllingefrikadeller, pastasalat med grønt*

**13.30 - 15.30**

**Workshop: Find din vej til job /praktik.**

Bliv klogere på dine muligheder.  
V/jobvejledere Sumaya Ahmed Sherif og Susan Eriksen

**15.30 Tak for i dag**

Fredag d. 6. august

**10.00 - 11.00**

**Kaffe/the og tjek ind**

**11.00 - 13.00**

**Bazar - Vælg det der passer dig.**

Oplev bl.a.:

Hvordan kan du bruge VUC?  
VUC er et uddannelsescenter der tilbyder unge og voksne en uddannelse der passer til deres liv.

V/ Toke Thymann vejleder og AVU-lærer

Hvad gør dig glad i hverdagen?

V/ Kathrine Bjerring Ho, sundhedskonsulent

Vær kreativ med Frivilligcenteret

V/Jo Rostgaard Christensen


**13.00 - 13.30 Frokost**

*Sandwich, frugt/grønt*

**13.30 - 15.00**

**Sundhed og Vaner - Ninas personlige historie**

V/Nina Lundstrøm, Vanecoach og psykomotorisk terapeut.

 Nina Q - hverdagsstærk

**15.00 - 15.30 Tak for i dag, evaluering, kaffe og kage**

Er du uden job og vil du gerne have redskaber og inspiration til jobsøgning, gode vaner og aktiviteter i Albertslund? Deltager du på de tre inspirationsdage, så lover vi dig adgang til ugentlig individuel hjælp til jobsøgning efterfølgende.



# TÆTTERE PÅ JOB?

## 3 INSPIRATIONS DAGE

uge 31 2021 | Bloklands  
Fælleshus Blokland, 34A  
tilmelding til Louise  
Østergaard, ABC  
Tlf. 60354635/lan@bo-vest.dk  
senest 9.juli, ellers send  
sms/læg besked.