



**ALL-IN** vänder sig till **utrikes födda, främst kvinnor**, som står långt från arbetsmarknaden och som är i behov av stöd för att komma vidare mot självförsörjning.

Har du frågor? Då går det bra att kontakta Jenny Bagger Nordberg, projektledare  
[jenny.bagger.nordberg@trollhattan.se](mailto:jenny.bagger.nordberg@trollhattan.se) 0520-49 57 20

## Hälsoskola för arbete

**För vem?** För dig som behöver förbättra din hälsa för att komma vidare.

**Vad?** Hälsoskolan består av två olika sorters aktiviteter.

På måndagar är det föreläsning och på torsdagar är det fysisk aktivitet.

Föreläsningar har olika ämnen och vi får besök av professionella som informerar. Den praktiska delen består av lättare fysiska aktiviteter som är bra för hälsan.

**Hur?** 12 veckor, gruppaktivitet med tolk  
Måndag och torsdag mellan kl.09:00-12:00.

**När?** Kursen startar i början på september

## Du och ditt liv

**För vem?** För dig som behöver bli bättre på svenska för att komma vidare.

**Vad?** Du och ditt liv är en utbildning i svenska på Folkhögskola i Trollhättan. På Du och ditt liv får du chansen att lära dig svenska på ett nytt och stimulerande sätt!

**Hur?** 1-5 terminer, gruppaktivitet.  
Klassen är indelad i två grupper.

Heltid. Måndag till torsdag mellan kl. 09:00-

**När?** Kursen startar i mitten på augusti

## Vägen vidare

**För vem?** För dig som behöver mer kunskap om hur det svenska samhället fungerar och råd för att komma vidare mot ett arbete.

**Du behöver;**

- kunna prata på lätt svenska
- kunna läsa texter på lätt svenska
- vilja göra en förändring i ditt liv och vara villig att arbeta med dig själv för att komma vidare

**Vad?** Vägen vidare är indelad i två delar. Den första delen består av gruppaktiviteter och individuella hemuppgifter. Del två är praktik.

**Hur?** 12+(12 veckors praktik), gruppaktivitet med individuella delar. Utan tolk.  
Heltid. Måndag till fredag mellan 08:30-16:00.

**När?** kursen startar i början på september