

● Julefrokost:

Karrysild m/æg og løg • Laksepate m/rejer, citron og sauce verte • Røget ål m/røræg • Gravet laks m/rævesovs • Stegt andebryst m/svesker og rødkål • Æbleflæs m/løg • Juledeller m/surt • Lun leverpostej m/champignon og bacon • Italiensk gorgonzola m/rødløg • Brieostelagkage á la orange m/mandariner og nødder • Ris á-la-mande med kirsebærsaucé.

Min. 12 pers. ekskl. levering. **Pris pr. couvert 215.-**

● Luksus koldt bord:

Marinerede sild • Karrysild • Fiskefiletter • Leverpostej • Mørbradbøf • Ost • Frugtsalat • Krabbesalat • Ribbensteg • Roastbeef • Røget ål • Røræg

Pris pr. couvert 148.-

● Italiensk buffet:

Hjemmelavet citruslaks med dressing. Laksefarseret rødtunge på bund af krølsalat. Italiensk farsroulade m/parmaskinke, mozzarella og basilikum. Rosémarineret kalvefilet. Kalkunbryst farseret m/soltørrede tomater.

Tilbehør: Pestomarinerede nye kartofler, pastasalat, tomatsalat, flútes og smør.

Dessert: Vælg mellem: Fragilite roulade m/hindbærmousse, frugtætte eller brie og saga m/frisk frugt.

Alt er koldt og smukt anrettet på sølvfade og serveringsklart.

Min. 10 pers. ekskl. levering. **Pris pr. couvert 179.-**

Gør festen til noget helt specielt:
- Vi tilbyder et spændende partyarrangement

KØDTILBUD:

EKSTRA TILBEHØR

Tomatsalat	15.-
Pastasalat	15.-
Marineret vildris	15.-
Grøntsagstærte	15.-
Bagt kartoffel m/spinat	15.-
Ovnbagt kartoffelmos	15.-
Haritcovert m/bacon	15.-
Provencemar. haritcovert	15.-

3 kg. hakket
oksesmækod.
6-8% fedt.

165.-

3 kg. hakket
skinnesmækod.
6-8% fedt.

125.-

mad med mere

Centerslagteren
Hvidovre Stations Center 31 - 2650 Hvidovre

Se også: www.centerslagteren-jsh.dk

36 47 26 44

WESTH / TUWEL HAIR ER TILBAGE I CITY EFTER 8 ÅR I HELLERUP

ÅBNINGSTILBUD: **50%**
på farve og permanent i juli og august

Permanent klip og føn
Farvning
Lyse, røde, mørke
spidser med hætte
(kun kort hår)
Reflekser med staniol
eller Easi Meche

Før 860 **NU 430,-**
Før 430 **NU 220,-**

Før 440 **NU 220,-**

Før 740 **NU 370,-**

Ekstra for langt hår ved alle behandlinger .

WESTH/TUWEL HAIR

DR. TVÆRGADE 56
KØBENHAVN K - TELEFON 33 33 80 18
WWW.WESTHAIR.DK

V/KGS. HAVE

JOICO CREW



I coaching arbejder man med sig selv og sin egen udvikling, og sammen med coachen lægger man handlingsplaner til at nå sine mål, fortæller Jan Fabricius, leder af Moving People.

Giv dit liv en saltvandsindsprøjtning

I ferien har du måske tænkt på at få en bedre balance mellem arbejde og fritid. Et weekendkursus i coaching kan måske være det, der skal til, for at du kan arbejde positivt og fremadrettet med dine egne mål og muligheder.

HER FÅR DU BONUS

"Sommerferien kan være med til, at vi ser på vores liv med nye øjne", fortæller Jan Fabricius, leder af Moving People, der blandt andet tilbyder kurser og uddannelser i forskellige former for coaching. Hvor tilfreds er du egentlig lige nu med forskellige områder af dit liv og dit arbejde? Det er et af de grundlæggende spørgsmål i coaching.

"Coaching er for folk der har lyst til at arbejde med sig selv, og som ønsker redskaber til at skære igennem og fokusere på det, der er vigtigt i såvel arbejdsliv som privatliv", forklarer Jan Fabricius, og fortsætter: "Ved hjælp af en særlig spørgeteknik kan coaching afdække dine fremtidige behov og muligheder, og se positivt fremad på din karriere og dit liv. "Med coaching kan man se lyset i tunnelen, også selvom man er lidt "sortsynet", smiler Jan Fabricius, og siger: "Vi vender kasketten, og får personen til at tro på sig selv. Det er tit en helt ny verden, der åbner sig for per-

soner, som bliver coachet". Han understreger, at det kræver, at man er åben og klar til det. Gevinsten er at man får en positiv og anerkendende tilgang til livet.

Test dig selv

Hvor vil du gerne hen med din karriere?

Hvad vil du gøre for at nå dine mål?

Hvad kan forhindre dig i at nå målet?

Hvad driver dig?

Du leverer selv svarene
Mange vil umiddelbart sige, at det går da meget godt. Men coachens spørgsmål sætter en proces i gang, hvor personen opdager andre muligheder og får et nyt perspektiv på sit liv. "Det er mig som coach, der har ansvaret for at stille de rigtige spørgsmål. Personen kommer selv med svarene, og jeg kan hjælpe personen til at strukturere problemerne, og lægge en realistisk handlingsplan", slutter Jan Fabricius.

Nogle kommer hos Moving People fordi deres liv er en ro-

debutik, hvor tingene er spidset til. Andre kommer fordi de trænger til at give deres karriereplanlægning en saltvandsindsprøjtning. Coaching henvender sig både til mænd og kvinder, som igen et forløb på 3-5 samtaler får værktøjer til at skabe mere retning på deres liv og dermed større tilfredshed. Coaching kan også blive starten til at lære andre at coache. På en coach weekend kan man få et koncentrat af Moving Peoples certificerede uddannelser og lære de vigtigste værktøjer indenfor coaching. Kurset indeholder også en personlighedsprofil.

Moving People

Moving People tilbyder også personlig coaching, karriereudvikling, genplacering, tests samt rådgivning af ledige. Alle uddannelser lever op til de internationale standarder i ICF og ICC regi. Læs mere på www.moving-people.dk eller ring 70 20 74 85 for en uforpligtende samtale. Du kan benytte Forbrugsforningens kontokort til alle køb hos Moving People. Bonus er 9%.