

# Kursprogram hösten 2017

Främst för dig som omfattas av LSS, till exempel går i särskolan, på Lärvux, arbetar i daglig verksamhet eller bor i gruppbostad.



Studieförbundet  
Vuxenskolan

**Teater med  
Sebastian**  
– sida 3



**Sång med  
Nelli**  
– sida 4

## INNEHÅLL

Bra att veta.....	sida 2
Dans, yoga och rörelse.....	sida 3
Cirkus och teater.....	sida 3
Samtal och träffa andra.....	sida 4
Sång och musik.....	sida 4
Skapande konst.....	sida 5
Mat och hushåll.....	sida 5
Djur och natur.....	sida 6
Bokningsbara studiecirklar.....	sida 6
För dig med omfattande funktionsnedsättning.....	sida 7

## KONTAKTA OSS

### För anmälan:

telefonnummer 08 679 03 30  
mejl [stockholm@sv.se](mailto:stockholm@sv.se)  
hemsida [www.sv.se/stockholm](http://www.sv.se/stockholm)

### För information eller anmälan till vårt nyhetsbrev:

Anton Ljungh  
telefonnummer 08 679 03 37  
mejl [anton.ljungh@sv.se](mailto:anton.ljungh@sv.se)

Vi samarbetar med:



Bilder: © Johnér bildbyrå om ej annat anges.

## Studieförbundet Vuxenskolan

Vi vänder oss främst till dig som omfattas av LSS och till exempel går i gymnasiesärskolan, går på Lärvux, arbetar i daglig verksamhet eller bor i gruppbostad.

I det här programmet kan du se ett urval av vår verksamhet. Kurserna äger rum i Stockholm.

Du har möjlighet att prova på en ny kurs två gånger utan kostnad och att delbetala avgiften upp till tre gånger.

### Anmälan och avbokning

Alla våra kurser finns på vår hemsida [www.sv.se/stockholm](http://www.sv.se/stockholm). Du hittar kurserna genom att söka på ordet funktionsnedsättning. På hemsidan kan du anmäla dig. Du kan också skicka in din anmälan via mejl eller ringa till oss.

Det är viktigt att du anmäler dig till den kurs du vill gå även om du gått kursen förut. Berätta för oss om du har en god man eller om någon annan ska betala din faktura. Kallelse och inbetalningskort kommer att skickas till dig med post.

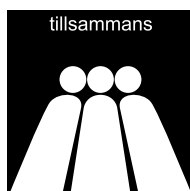
Avbokar du din kurs senast sju dagar före start kostar det 10 % av deltagaravgiften, men som minst 100 kronor. Vid senare avbokning än sju dagar före start kostar det halva deltagaravgiften.

Om du avbokar dig eller måste avbryta kursen på grund av sjukdom eller om du flyttar från orten återbetalas en del av kursavgiften.

Vi reserverar oss för eventuella tryckfel.



## DANS, YOGA OCH RÖRELSE



### Streetdance, showdance och hip hop

Vi provar olika dansstilar från streetdance till musikal.

Dansen är bra att öva på om du ska gå på Disco.

Grupp 1 är för dig som är nybörjare och grupp 2 är för dig som är erfaren.

**Ledare: Isabella Svärdestam**

**12 gånger – 1 500 kr**

**Kurstart 20 september**

#### Grupp 1

**Onsdag, varje vecka, klockan 18.30-19.30**

#### Grupp 2

**Onsdag, varje vecka, klockan 19.30-21.00**

### Orientalisk magdans

Vi provar olika orientaliska rytmer och rörelser på ett lekfullt sätt.

**Lokal: Pumpan, Södermalm**

**12 gånger – 1 500 kr**

**Söndag, varje vecka, klockan 14.00-16.15**

**Kurstart 24 september**

### Yoga

Vi provar enkla yogarörelser och lär oss att andas.

Vi lär oss varför yoga är bra för din hälsa.

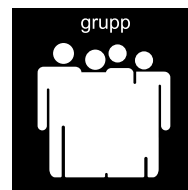
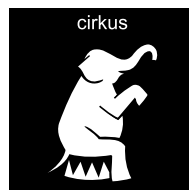
**Lokal: Pumpan, Södermalm**

**6 gånger – 800 kronor**

**Lördag, varje vecka, klockan 10.30-12.45**

**Kurstart 7 oktober**

## CIRKUS OCH TEATER



### Teater med Sebastian

Vi börjar med idé och skriva.

Vi avslutar med föreställning.

Vi gör teaterövningar och repar.

Kursen är för dig som är erfaren.

**Ledare: Sebastian Willnerth**

**Lokal: Pumpan, Södermalm**

**12 gånger – 1 500 kronor**

**Onsdag, varje vecka, klockan 17.00-19.15**

**Kurstart 20 september**

### Cirkus Gränslös

Vi arbetar med balansövningar

akrobatik, trapets och jonglering.

Vi skapar våra egna cirkusnummer och väljer egen musik.

Grupp 1 är för dig som är erfaren

och grupp 2 är för dig som är nybörjare.

**Ledare: Danny Eriksson**

**Lokal: Pumpan, Södermalm**

**Kurstart 18 september**

#### Grupp 1

**12 gånger – 1 700 kronor**

**Måndag, varje vecka**

**klockan 14.00-16.15**

#### Grupp 2

**12 gånger – 1 700 kronor**

**Måndag, varje vecka**

**klockan 16.15-17.45**

## Prova på teater med Jannike

Vi övar teater och provar att improvisera.

Vi använder musik som inspiration.

Vi ska ha kul med vår fantasi!

För dig som är nybörjare.

**Ledare: Jannike Taube**

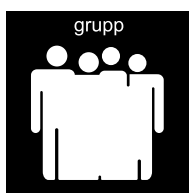
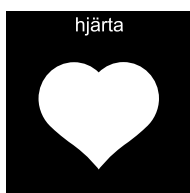
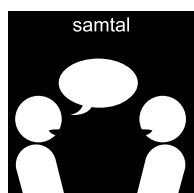
**Lokal: Pumpan, Södermalm**

**6 gånger – 800 kronor**

**Torsdag, varje vecka, klockan 14.00-16.15**

**Kursstart 14 september**

## SAMTAL OCH TRÄFFA ANDRA



### Bara för dig som är singel!

Tillsammans har vi har en trevlig fredagkväll.

Vi lagar mat och träffar nya vänner.

Sedan pratar vi om vad fördomar är och hur normer påverkar oss.

Vi använder materialet stolthet och fördom.

**Ledare: Elin Bergman**

**Lokal: Pumpan, Södermalm**

**6 gånger – 800 kr.**

**Kostnad för mat tillkommer med 50 kr per gång.**

**Fredag, varannan vecka,**

**klockan 18.00-20.15**

**Kursstart 29 september**



## Mitt val - Rösta i valet

Vi diskuterar vad politik är.

Vi tar reda på svar om politik och våra allmänna val.

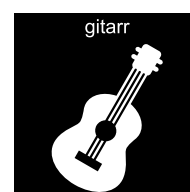
Vi övar på att tycka själva.

Det kommer finnas möjlighet att besöka riksdagshuset.

**Lokal: Pumpan, Södermalm**

**Vi återkommer med mer information!**

## SÅNG OCH MUSIK



### Sång med Nelli

Vi sjunger med Nelli i mindre grupp.

**Ledare: Nelli Abdayem**

**Lokal: Pumpan, Södermalm**

**12 gånger – 1 500 kronor**

**Onsdag, varje vecka klockan 17.00- 18.30**

**Kursstart 20 september**

### Körsång 13-21 år

Vi upptäcker glädjen att sjunga tillsammans.

Det är kul att hänga på fritidsgård

och ännu mer kul att vara med i kören!

**Ledare: Nelli Abdayem**

**Lokal: Sickla Fritidsgård**

**14 gånger – 900 kronor**

**Måndag, varje vecka, klockan 16.30-18.00**

**Kursstart 4 september**

**I samarbete med Sickla Fritidsgård.**

### Sångkören The Birds

Vi sjunger egna och nya låtar.

Det är svenska visor

schlagers och musik från hela världen.

**Ledare: Martina Aggeklint och Madeleine Brink**

**Lokal: Medborgarhuset Hägerstensåsen**

**12 gånger – 1 700 kronor**

**Måndag, varje vecka, klockan 18.00-20.15**

**Kursstart 25 september**

## Spela rock i ett band

Vi sjunger och spelar pop och rocklåtar.

Vi provar olika instrument

och repar med vårt band.

Kursen är för dig som är nybörjare.

**Ledare: Karl Wallmyr och**

**Tomas Sandström**

**Lokal: Pumpan, Södermalm**

**12 gånger – 1 700 kronor**

**Tisdag, varje vecka, klockan 18.00-20.15**

**Kursstart 26 september**

## Spela rock i bandet Heronstones

Vi repar en gång i veckan

och skapar egna låtar tillsammans.

Kursen är för dig som är erfaren.

**Ledare: Martin Thörnqvist**

**Lokal: Medborgarhuset Hägerstensåsen**

**12 gånger – 1 500 kronor**

**Torsdag, varje vecka, klockan 18.00-20.15**

**Kursstart 21 september**

## SKAPANDE KONST

### Bild, färg och form

Vi tecknar och målar på papper.

Vi använder akvarell och akrylfärger.

Vi skapar figurer, porträtt, landskap, djur, föremål.

Vi tittar på konstbilder och fotografier

som vi får inspiration av.

**Ledare: Maria Jonsson**

**Plats: Pumpan, Södermalm**

### Grupp 1

**12 gånger – 1 500 kronor**

**Måndag, klockan 18.00-20.15**

**Kursstart 18 september**

### Grupp 2

**12 gånger – 1 500 kronor**

**Tisdag, varje vecka, klockan 18.00-20.15**

**Kursstart 19 september**

## MAT OCH HUSHÅLL



### Laga mat med årstiderna

För dig som är intresserad av mat

och som vill utveckla din matlagning.

Vi utgår från den rådande årstiden

och högtider som vi har.

Vi bestämmer tillsammans

vilka recept vi ska använda.

**Ledare: Christina Eriksson**

**Lokal: Pumpan, Södermalm**

**12 gånger – 1 500 kronor**

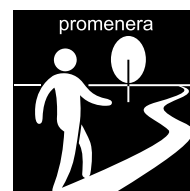
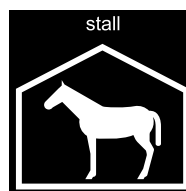
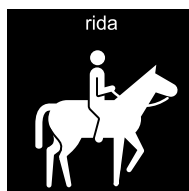
**Kostnad för mat tillkommer**

**med 50 kr per gång.**

**Torsdag, varje vecka, klockan 17.00-20.00**

**Kursstart 21 september**

## DJUR OCH NATUR



### Lär känna hästen

För dig som tycker om hästar.

Du lär dig hur man gör i stallet och med hästar.

Du lär dig om hästar och om vad hästar äter.

Du lär dig om det som behövs till hästen

som grimma, sadel och träns.

Om du vill får du borsta och rykta

och leda en häst.

Hästarna är av rasen Basjkir

och är snälla och glada.

**Ledare: Anna Melin**

**Lokal: Mälarö Basjkir, som ligger i Kumla By på Färingsö.**

**6 gånger – 2 600 kr**

**Lördagar, varje vecka, klockan 12.00-14.30**

**Kursstart 16 september**



## BOKNINGSBARA STUDIECIRKLAR

### Hälsokörkortet

Vill ni öka medvetenheten om hälsa hos era boende eller arbetstagare? Då kan ni beställa vår kurs Hälsokörkortet. Hälsa är mer än att äta nyttigt och att röra på sig regelbundet. Hälsa handlar också om konsten att skapa det livslånga lärandet och förmågan att kunna ta en paus när det behövs. I Hälsokörkortet är målet att öka hälsomedvetandet och förbättra levnadsvanor. Vi gör det på ett lustfyllt sätt utan krav och tillrättavisanden.

**10 gånger – 1 500 kronor**

**Kontakta oss så berättar vi mer.**

**Bokas efter överenskommelse.**

### Konsert på gruppbestaden

Vi ordnar en konsert hemma hos er. Vi kommer till gruppbestaden skapar en skön atmosfär och ställer till med en liten musikfest. Det här är ett tillfälle för er som inte vill eller inte kan ta er ut i nöjeslivet. Det är även för er som bara vill ha en mysig kväll hemma med musik. Nu kan ni få konserten rätt in i vardagsrummet!

Vi kan anpassa repertoaren efter behov.

**Kontakta oss så berättar vi mer.**

**Bokas efter överenskommelse.**

### Upplevelsemusik – Konserten hemma

Önskar ni att boka Konserten Hemma men har flera boende med omfattande funktionsnedsättning? Vi kommer till er och ordnar en konsert hemma där vi upplever musiken med alla sinnen. Med inslag från Upplevelsemusiken på Lagunen skapar vi en konsert utifrån era förutsättningar.

Vi behöver förberedelsetid och möjlighet att mörklägga rummet.

**Kontakta oss så berättar vi mer.**

**Bokas efter överenskommelse.**

## KURSER ANPASSADE FÖR PERSONER MED OMFATTANDE FUNKTIONSNEDSÄTTNING

De här kurserna är anpassade för dig som har omfattande funktionsnedsättning.

Du har med dig assistent som hjälper dig under kursen.

Berätta gärna för oss om du har en eller två assistenter och annat som är bra för cirkelledaren att veta.

### Liggande dans

Liggande dans är rörelse till musik som kan ge inspiration och rörelseglädje.

Liggande dans är en pardans som utförs i grupp.

Deltagarna ligger bekvämt på en mjuk matta på golvet.

Din personal är danspartners. De finns bredvid på golvet och leder och för deltagaren i dansen.

**Ledare: Jessica Heuvels**

**Lokal: Pumpan, Södermalm**

**12 gånger – 1 500 kronor**

**Torsdag, varje vecka**

**klockan 16.00-17.30**

**Kursstart 21 september**

### Upplevelsemusik

Kontakta oss för information och anmälan

Anton Ljungh

telefonnummer 08 679 03 37

mejl [anton.ljungh@sv.se](mailto:anton.ljungh@sv.se)



**Saknade du någon kurs?  
Hör av dig till oss och  
berätta vilken kurs du vill gå.**

### **Studieförbundet Vuxenskolan Stockholm, enheten för personer med funktionsnedsättningar**

Studieförbundet Vuxenskolan Stockholm arbetar för att ge personer med funktionsnedsättningar möjlighet till sociala kontakter, ökade kunskaper, delaktighet i samhället och större makt över sitt eget liv.

Vi erbjuder därför kurser och kulturprogram för personer med funktionsnedsättningar, deras närstående, anhöriga och personal.

Vi samarbetar med dessa organisationer:

Schizofreniförbundet, Föreningen Balans Stockholm (bipolära sjukdomar), OCD-föreningen Stockholm (tvångssyndrom), ÅSS (Ångestföreningen i Stockholm), Svenska Downföreningen Stockholm, FUB (Föreningen för barn, unga och vuxna med utvecklingsstörning), Sickla fritidsgård, Afasiföreningen i Stockholms län, Myndigheten för Tillgängliga Medier, Demensförbundet, Parkinsonföreningen Stockholm.



Gilla oss på facebook  
Funktionsnedsättning SV Stockholm

Tjärhovsgatan 6, 1 tr  
Box 4322,  
102 67 Stockholm  
Telefon 08 679 03 00, Fax 08 679 03 43  
stockholm@sv.se · [www.sv.se/stockholm](http://www.sv.se/stockholm)