

Kurser för dig med intellektuell funktionsnedsättning

Hösten 2021

Information

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

Anmälan och avanmälan

Anmäl dig via webben: www.sv.se/stockholm eller kontakta oss på telefon: 08-679 03 30 eller direkt till Eli Åhman Owetz på telefon: 08-679 03 15, eller e-post: eli.ahman@sv.se
Kom ihåg att avanmäla dig om du får förhinder till en kurs!

Tider och platser kan komma att ändras, för uppdaterad kursinformation se: www.sv.se/stockholm

Covid-19

Vi har stora förhoppningar på att kunna genomföra vår kursverksamhet i höst. Dock med anpassningar beroende på smittoläge och Folkhälsomyndighetens riktlinjer.
Har du frågor och funderingar, tveka inte att höra av dig till oss!

Folkbildning på distans!

När du ser den här gula symbolen framför en kurs eller föreläsning betyder det att denna ges på distans (digitalt).



CIRKUS & TEATER

Cirkus Gränslös - nybörjare

Det här är gruppen för dig som är nybörjare.

Vi skapar en föreställning tillsammans som vi kommer att framföra.

Vi arbetar med cirkusens alla träningsformer:

balansövningar, akrobatik, trapets och jonglering.

STOCKHOLM

10 ggr | 2000 kr | 16.15-17.45

Start 2021-09-06

Ledare: Danny Eriksson

Cirkus Gränslös - fortsättning

Det här är gruppen för dig som är erfaren.

Vi skapar en föreställning tillsammans som vi kommer att framföra.

Vi arbetar med cirkusens alla träningsformer:

balansövningar, akrobatik, trapets och jonglering.

STOCKHOLM

10 ggr | 2000 kr | 14.45-16.15

Start 2021-09-06

Ledare: Danny Eriksson

Teater med Sebastian

Vill du gå en teaterkurs?

Det här är för dig som är nybörjare.

Vi övar teater och provar att improvisera

Vi använder musik som inspiration.

Vi ska ha kul med vår fantasi!

STOCKHOLM

12 ggr | 1700 kr | 14.00-16.15

Start 2021-09-23

Ledare: Sebastian Willnerth



TRÄFFA ANDRA

Träffa nya vänner

Tillsammans har vi en trevlig kväll.

Vi lagar mat och träffar nya vänner.

Vi pratar om hur en dejt kan vara och vad vänskap och kärlek är.

Ibland använder vi studiematerialet Stolthet och fördom.

STOCKHOLM

6 ggr | 1100 kr | 18.00-20.15

Start 2021-09-16

Ledare: Tina Olofsson Abu Elkhair

Laga mat med årstiderna

Vi utgår från den rådande årstiden och högtider som vi har.

Vi bestämmer tillsammans vilka recept vi ska använda.

STOCKHOLM

6 ggr | 1200 kr | 17.00-20.00

Start 2021-09-23

Ledare: Tina Olofsson Abu Elkhair



SÅNG & MUSIK

Sång tillsammans

Tillsammans har vi en sångstund.

Vi sjunger med Grazyna i en mindre grupp.

Du får gärna vara med och bestämma vilka sånger och låtar vi ska sjunga.

STOCKHOLM

12 ggr | 1500 kr | 17.00-18.30

Start 2021-09-15

Ledare: Grazyna Szurowska

Sångkören The Birds

Vill du gå och sjunga i en kör?

Vi sjunger egna och nya låtar.

Det är svenska visor, schlagers och musik från hela världen.

HÄGERSTEN

12 ggr | 1700 kr | 18.00-20.15

Start 2021-09-20

Ledare: Grazyna Szurowska

Spela rock i ett band

Denna grupp är för nybörjare.

Vi sjunger och spelar pop och rocklåtar.

Vi provar olika instrument och repar i vårt band.

HÄGERSTEN

12 ggr | 1700 kr | 18.00-20.15

Start 2021-09-21

Ledare: John Cederberg Segal

Spela rock i bandet Heronstones

Denna rockgrupp är för dig som är erfaren.

Vi repar en gång i veckan och skapar egna låtar tillsammans.

Vi har en Soundcloud hemsida:

<https://soundcloud.com/heronstones>

HÄGERSTEN

12 ggr | 1700 kr | 18.00-20.15

Start 2021-09-23

Ledare: John Cederberg Segal

SKAPA

Måla, teckna och skulptera

Vill du lära dig måla, teckna och skulptera?

Vi ses och gör det här:

Hittar glädjen i att göra skulpturer.

Vi använder olika material och lär oss att sätta ihop dem.

Det kan bli både smått och stort.

Vi skissar och målar också.

STOCKHOLM

12 ggr | 1600 kr | 15.30-17.45

Start 2021-09-14

Ledare: Gunilla Mauritz

Bild, färg och form - måndagar

Det här är en bild-, färg- och formkurs där gruppen träffas på tisdagar.

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.

STOCKHOLM

14 ggr | 1700 kr | 18.00-20.15

Start 2021-09-13

Ledare: Maria Jonsson

Bild, färg och form - tisdagar

Det här är en bild-, färg- och formkurs där gruppen träffas på tisdagar.

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.

STOCKHOLM

14 ggr | 1700 kr | 18.00-20.15

Start 2021-09-14

Ledare: Maria Jonsson



DJUR & NATUR

Lär känna hästen

Det här är kursen för dig som tycker om hästar.

Vi lär oss hur man gör i stallet och med hästar.

Vi lär oss om hästar och om vad hästar äter.

Vi lär oss om det som behövs till hästen som grimma, sadel och träns.

Om vi vill får vi borsta och rykta och leda en häst.

Om vi vill får vi rida med hjälp av en ledare.

Hästarna är av rasen Basjkir och är snälla och glada.

SKÅ

6 ggr | 2900 kr | 13.00-15.30

Start 2021-09-04

Ledare: Anna Melin

Lär känna hunden

Vi ses och gör det här:

Var med och lär känna en hund.

Tillsammans med hunden Bob lär vi oss att ta hand om hundar.

Vi avslutar med en hundpromenad.

STOCKHOLM

6 ggr | 900 kr | 18.00-20.15

Start 2021-09-16

Ledare: Tommy Fagerberg

Skogsbad - shinrin-yoku

Skogsbad kallas för "shinrin-yoku" och kommer ifrån Japan. Det betyder "att bada dina sinnen i skogsatmosfären".

Vi spanar med alla våra sinnen efter ljud, tecken och dofter.

Hur doftar det på hösten?

Vem är det som prasslar i löven?

Vad händer i mossan?

Inga förkunskaper krävs men du behöver kunna röra dig obehindrat i skog och mark.

Om du behöver assistent så följer hen med.

Du tar med egen utrustning för aktivitet utomhus: sittunderlag, kläder-efter-utomhusväder, paraply.

Vi äter medhavd matsäck (dryck, frukt) tillsammans.

HAGAPARKEN

6 ggr | 1000 kr | 15.00-17.15

Start 2021-09-14

Ledare: Marie Rosén



DANS

DansVariation - öppen dansträning

Kom och dansa!

Vi gör en skön uppvärmning.

Vi använder hela kroppen.

Vi dansar fritt i rummet.

Vi lär oss en dans.

Vi kommer att ha roligt!

Bra att veta

Ta med vattenflaska och mjuka kläder som du kan röra dig i.

Tillgängliga lokaler.

Ledsagare är välkomna.

Du måste anmäla dig för att vara med.

Gratis - men anmälan krävs.

Begränsat antal platser.

SKARPNÄCK

1 ggr | 0 kr | 13.00-14.30

Start 2021-09-25

Ledare: Cecilia Tzaou och Viktoria Siwek

DansVariation - öppen dansträning

Kom och dansa!

Vi gör en skön uppvärmning.

Vi använder hela kroppen.

Vi dansar fritt i rummet.

Vi lär oss en dans.

Vi kommer att ha roligt!

Bra att veta

Ta med vattenflaska och mjuka kläder som du kan röra dig i.

Tillgängliga lokaler.

Ledsagare är välkomna.

Du måste anmäla dig för att vara med.

Gratis - men anmälan krävs.

Begränsat antal platser.

SKARPNÄCK

1 ggr | 0 kr | 13.00-14.30

Start 2021-10-23

Ledare: Cecilia Tzaou och Viktoria Siwek



DansVariation - öppen dansträning

Kom och dansa!

Vi gör en skön uppvärmning.

Vi använder hela kroppen.

Vi dansar fritt i rummet.

Vi lär oss en dans.

Vi kommer att ha roligt!

Bra att veta

Ta med vattenflaska och mjuka

kläder som du kan röra dig i.

Tillgängliga lokaler.

Ledsagare är välkomna.

Du måste anmäla dig för att vara med.

Gratis - men anmälan krävs.

Begränsat antal platser.

SKARPNÄCK

1 ggr | 0 kr | 13.00-14.30

Start 2021-11-13

Ledare: Cecilia Tzaou och Viktoria Siwek

DansVariation - öppen dansträning

Kom och dansa!

Vi gör en skön uppvärmning.

Vi använder hela kroppen.

Vi dansar fritt i rummet.

Vi lär oss en dans.

Vi kommer att ha roligt!

Bra att veta

Ta med vattenflaska och mjuka

kläder som du kan röra dig i.

Tillgängliga lokaler.

Ledsagare är välkomna.

Du måste anmäla dig för att vara med.

Gratis - men anmälan krävs.

Begränsat antal platser.

SKARPNÄCK

1 ggr | 0 kr | 13.00-14.30

Start 2021-12-11

Ledare: Cecilia Tzaou och Viktoria Siwek

Dans med Dansvariation

Kom och dansa!

Vi gör en skön uppvärmning.

Vi använder hela kroppen.

Vi dansar fritt i rummet.

Vi lär oss några olika danser.

Vi kommer att ha roligt!

Dansvariation är inkluderande dans, det är dans för alla.

Du som vill lära dig att leda uppvärmning eller enkel dans får möjlighet till det under kursen

Bra att veta

Ta med vattenflaska och mjuka

kläder som du kan röra dig i.

Tillgängliga lokaler.

Ledsagare är välkomna.

STOCKHOLM

12 ggr | 1800 kr | 18.00-19.30

Start 2021-09-13

Ledare: Cilla Colt



OMFATTANDE F.N.

Upplevelsemusik grupp 1

Musikaliska sinnesupplevelser

anpassat för dig med omfattande funktionsnedsättningar.

Det är sinnenas musik och du kan

vara en del av musiken utan att

själv kunna spela, sjunga eller tala. Men ha gärna ett rytminstrument tillhands där hemma.

Alla har en medföljare/medspelare med sig varje gång, och kom ihåg:

Inför musiken är vi alla lika!

OBS! Sammankomsterna sker i

höst på distans via det digitala

verktyget Zoom.

För att delta behöver du en

surfplatta/dator med

internetuppkoppling.

Digitalt

5 ggr | 1200 kr | 16.30-18.00

Start 2021-08-26

Ledare: Martina Söderberg

Aggeklint

Upplevelsemusik grupp 2

Musikaliska sinnesupplevelser anpassat för dig med omfattande funktionsnedsättningar.

Det är sinnenas musik och du kan vara en del av musiken utan att själv kunna spela, sjunga eller tala. Men ha gärna ett rytminstrument tillhands där hemma.

Alla har en medföljare/medspelare med sig varje gång, och kom ihåg: Inför musiken är vi alla lika!

OBS! Sammankomsterna sker i höst på distans via det digitala verktyget Zoom.

För att delta behöver du en

surfplatta/dator med

internetuppkoppling.

Digitalt

5 ggr | 1200 kr | 18.15-19.45

Start 2021-08-26

Ledare: Martina Söderberg

Aggeklint

Liggande dans - omfattande funktionsnedsättning

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

Liggande dans är en pardans och din personal är danspartner.

De finns bredvid på golvet och leder och för i dansen.

Ni ser till att ligga bekvämt på ett mjukt underlag.

VIKTIGT - kursen är för dig med omfattande funktionsnedsättning.

OBS! Sammankomsterna sker i höst både på plats på Pumpan och på distans via det digitala verktyget Zoom.

För att delta via Zoom behöver du en surfplatta/dator med

internetuppkoppling.

STOCKHOLM

12 ggr | 1500 kr | 15.30-17.00

Start 2021-09-13

Ledare: Cilla Colt

