

Kurser för dig med intellektuell funktionsnedsättning

Hösten 2026



Information

Kurserna är anpassade för dig med en intellektuell funktionsnedsättning från 19 år och uppåt.

Vi har särskilda kurser för dig som är tonåring med IF.

Anmälan och avanmälan

Anmäl dig via webben:
www.sv.se/stockholm eller
kontakta oss på
telefon 08-679 03 30.

Kom ihåg att avanmäla dig om du får förhinder och inte kan gå kursen.

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

Våra lokaler

GÄRDET

Sandhamnsgatan 8

HÄGERSTEN

Riksdalervägen 2

SKÄRHOLMEN

DV 127 (tidigare Ålgryte)
Odd Fellowvägen 26

SKARPNÄCK

Skarpnäcks Allé 25

Södermalm

FUB, Brännkyrkagatan 91

MUSIK



Heronstones spelar på Skansen för alla
Bild: SV Stockholm

Spela rock i bandet Heronstones

Denna rockgrupp är för dig som är erfaren. Vi repar en gång i veckan. Du skapar egna låtar tillsammans med gruppen.

Vi har en hemsida på Soundcloud:
soundcloud.com/heronstones

HÄGERSTEN

15 ggr 2100 kr 18.00-20.15
Start 2026-08-24
Ledare: John Alec Segal

Spela i ett rockband

Denna grupp är för nybörjare. Vi sjunger och spelar pop- och rocklåtar.

Vi provar olika instrument. Du repar med bandet.

HÄGERSTEN

15 ggr 2100 kr 18.00-20.15
Start 2026-09-01
Ledare: John Alec Segal

SÅNG



Emelie Adving leder
sångkören The Birds.

Sång tillsammans

Tillsammans har vi en sångstund. Du sjunger med ledaren i en mindre grupp.

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

HÄGERSTEN

12 ggr 1500 kr 16.00-17.30
Start 2026-09-01
Ledare: Emelie Adving

Sångkören The Birds

Du sjunger sånger tillsammans med andra.

Du sjunger svenska visor, schlagers och musik från hela världen.

HÄGERSTEN

12 ggr 2000 kr 18.00-20.15
Start 2026-09-01
Ledare: Emelie Adving

TEATER OCH MEDIA



Sebastian Willnerth leder
Teater med Sebastian

Teater med Sebastian

Du spelar teater tillsammans med andra i grupp.

Du gör olika övningar.

Du använder musik som inspiration.

Du har kul med de andra.

Vi spelar upp en pjäs i slutet av terminen.

GÄRDET

12 ggr 1750 kr 13.30-15.45
Start 2026-09-03
Ledare: Sebastian Willnerth

MÅLA & SKAPA

Bild, färg och form – måndagar

Du tecknar och målar på papper. Du använder akvarell och akrylfärger. Du skapar figurer, porträtt, landskap, djur och föremål. Du tittar på konstbilder och fotografier.

GÄRDET

10 ggr 1850 kr 17.45-20.00
Start 2026-08-24
Ledare: Maria Jonsson

Bild, färg och form – tisdagar

GÄRDET

10 ggr 1850 kr 17.45-20.00
Start 2026-08-25
Ledare: Maria Jonsson

Bild, färg och form – torsdagar

GÄRDET

12 ggr 2150 kr 14.45-17.00
Start 2026-09-03
Ledare: Maria Jonsson



Måla med färger - måndagar

Du målar med olika sorters färg. Du provar olika papper och andra material. Du är i en grupp med andra.

GÄRDET

6 ggr 1150 kr 17.45-20.00
Start 2026-11-02
Ledare: Maria Jonsson

Måla med färger - tisdagar

GÄRDET

6 ggr 1150 kr 17.45-20.00
Start 2026-11-03
Ledare: Maria Jonsson

Måla, teckna och skulptera - måndagar

Du gör olika skulpturer. Du använder olika material. Du lär dig sätta ihop olika material. Det kan bli både smått och stort. Du skissar och målar också.

GÄRDET

10 ggr 1850 kr 15.00-17.15
Start 2026-08-24
Ledare: Gunilla Mauritz

Måla, teckna och skulptera – tisdagar

GÄRDET

10 ggr 1850 kr 15.30-17.45
Start 2026-08-25
Ledare: Gunilla Mauritz

Måla, teckna och skulptera - förlängning måndagar

Du gör olika skulpturer. Du använder olika material. Du lär dig sätta ihop olika material. Det kan bli både smått och stort. Du skissar och målar också.

GÄRDET

6 ggr 1150 kr 15.00-17.15
Start 2026-11-02
Ledare: Gunilla Mauritz

Måla, teckna och skulptera – förlängning tisdagar

GÄRDET

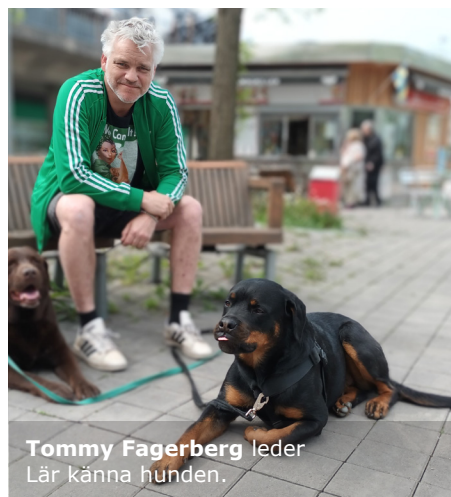
6 ggr 1150 kr 15.30-17.45
Start 2026-11-03
Ledare: Gunilla Mauritz



Tycker du om att skapa med pensel och färger?

Då har vi flera målarkurser som kan passa.

DJUR & NATUR



Tommy Fagerberg leder Lär känna hunden.

Lär känna hunden

Du lär känna hundarna Bob och Zacke. Du lär dig ta hand om hundar. Du går med på hundpromenad.

SKÄRHOLMEN

6 ggr 1000 kr 17.00-19.15
Start 2026-09-03
Ledare: Tommy Fagerberg



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 det som behövs till hästen. 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 Basjir och är snälla och glada.

SKÅ, EKERÖ

5 ggr 3500 kr 12.00-14.30
Start 2026-08-29
Ledare: Anna Melin

DANS OCH RÖRELSE



Atab Bayo leder Västafrikanskansdans
Bild: Atab Bayo

Västafrikansk dans

Du provar olika steg.
Du dansar till olika rytmer.
Du lär dig att sätta ihop olika steg till danser.
Du rör dig ihop med andra.
Ni har roligt!

GÄRDET

8 ggr 1000 kr 16.00-17.30
Start 2026-09-15
Ledare: Atab Bayo



Karin Delén leder Dansimprovisation
Bild: Karin Delén

Dansimprovisation! - rörelsehinder

På den här kursen skapar vi rörelser tillsammans.
Du får använda din fantasi och röra dig på ditt sätt.
Vi lyssnar till kroppen, musiken och rummet.
Vi övar på samspel, närvaro och att ha roligt tillsammans.

Kursen är för dig med rörelsehinder – både nybörjare och erfarna är välkomna.

GÄRDET

8 ggr 1500 kr 13.00-15.15
Start 2026-08-29
Ledare: Karin Delén

Enkla rörelser med Klaudia

Här är kursen för dig som tycker om att röra på dig till musik.
Du lär dig om din kropp.
Hur känns olika kroppsdelar?
Hur känns dina andetag?
Vilka rörelser är sköna för kroppen?
Du tränar på rörelse, och du tränar på avslappning.
Du är i en grupp tillsammans med andra.

GÄRDET

12 ggr 900 kr 16.15-17.00
Start 2026-09-07
Ledare: Klaudia Rychlik



Klaudia Rychlik leder danskurserna Enkla rörelser och Dans - rörelse och skapande.
Bild: Klaudia Rychlik

Dans - rörelse och skapande

Du dansar i en grupp med andra.
Du dansar danser som är "moderna och nutida".
Gruppen provar olika rörelser.
En träff kan vara så här:
Du och gruppen börjar med en uppvärmning.
Sen rör du dig fritt i rummet till olika musikstilar.
Efter det skapar gruppen en dans tillsammans.
Sen tar du och de andra en paus för fika.
Efter det fortsätter ni att dansa tillsammans.
Ni avslutar med en skön avslappning.

GÄRDET

12 ggr 1500 kr 17.00-18.30
Start 2026-09-07
Ledare: Klaudia Rychlik



Maja Didriksson leder Yoga och må bra.
Bild: Maja Didriksson

NYHET

Yoga och må bra

Vi gör enkla yogaövningar tillsammans.
Vi tränar på att andas lugnt och känna efter hur kroppen mår.
Vi provar avslappning som hjälper oss att känna lugn, glädje och trygghet.
Alla övningar kan anpassas efter dig och kan göras på stol eller i rullstol.
Vi avslutar med vila till lugn musik.

Yoga och må bra

GÄRDET

6 ggr 900 kr 16.00-17.30
Start 2026-09-03
Ledare: Maja Didriksson

Yoga och må bra

GÄRDET

6 ggr 900 kr 16.00-17.30
Start 2026-10-15
Ledare: Maja Didriksson

Hur hittar jag kurserna på nätet?

Gå in på
sv.se/stockholm

Välj rubriken
"Populära kursämnen"

Därför väljer du
"Kursen för dig med intellektuell funktionsnedsättning"

eller skanna
QR-koden



DANSA PÅ LÖRDAGAR



Bild: Dansvariation/Jacob Siwek

DansVariation – öppen dansträning 5/9

Du värmer upp.
Du använder hela kroppen.
Du dansar fritt i rummet.
Vi lär oss en dans tillsammans.
Gratis, men du måste anmäla dig.

GÄRDET

1 ggr 0 kr 13.00-14.30
Start 2026-09-05
Ledare: Cecilia Tzaou och Victoria Siwek

DansVariation – öppen dansträning 17/10

SKARPNÄCK

1 ggr 0 kr 13.00-14.30
Start 2026-10-17
Ledare: Cecilia Tzaou och Victoria Siwek

DansVariation – öppen dansträning 21/11

SKARPNÄCK

1 ggr 0 kr 13.00-14.30
Start 2026-11-21
Ledare: Cecilia Tzaou och Victoria Siwek

DansVariation – öppen dansträning 5/12

GÄRDET

1 ggr 0 kr 13.00-14.30
Start 2026-12-05
Ledare: Cecilia Tzaou och Victoria Siwek

SINNENAS MUSIK

Sinnenas musik

Anpassat för dig med omfattande funktionsnedsättningar.
Musikaliska sinnesupplevelser.
Vi möter dig där du är med sånger på gitarr dragspel och piano. Du får möjlighet att delta med rytm instrument och visuella material.

Det blir en musikupplevelse med samspel och spännande stämningar men också en konsert där du kan få luta dig tillbaka. Tillsammans kommer vi att ha kul!
Alla har en medföljare/medspelare med sig varje gång.

Ledare: Emelie Adving och Sune Löfström.

Sinnenas musik ojämna veckor - onsdagar GÄRDET

8 ggr 2700 kr 18.15-19.45
Start 2026-08-26

Sinnenas musik jämna veckor - onsdagar GÄRDET

8 ggr 2700 kr 18.15-19.45
Start 2026-09-02



MÅNADSMINGEL MED FUB



FUB inre ringen har månadsmingel den första lördagen i varje månad.

Exempel på vad vi gör

Vi pratar tillsammans.
Vi sjunger karaoke.
Vi spelar spel.
Vi fikar.

Fika: Medlemmar i FUB Inre ringen betalar 20 kr för fika. Alla andra betalar 30 kr.

Ledare: Monica Lönnström Billgren
Lokal: FUBs Stockholms kansli, på Brännkyrkagatan 91

Månadsminglet genomförs i ett samarbete mellan SV Stockholm och FUB Stockholms kansli.

Gratis, men du måste anmäla dig.

Månadsmingel 5 september SÖDERMALM

1 gång 0 kr 16.00-20.00
Start 2026-09-05

Månadsmingel 3 oktober SÖDERMALM

1 gång 0 kr 16.00-20.00
Start 2026-10-03

Månadsmingel 7 november SÖDERMALM

1 gång 0 kr 16.00-20.00
Start 2026-11-07

Månadsmingel 5 december SÖDERMALM

1 gång 0 kr 16.00-20.00
Start 2026-12-05

SAKNAR DU NÅGON KURS?

Vill du gå en kurs i något ämne som inte finns med här? Hör av dig och berätta! Kanske kan vi starta en kurs i just det ämnet.