

Kurser för dig med intellektuell funktionsnedsättning

Hösten 2025



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

SKÄR HOLMEN

DV 127 (tidigare Ålgryte)
Odd Fellowvägen 26

SKARPNÄCK

Skarpnäcks Allé 25

MEDBORGARPLATSEN

Tjärhovsgatan 6

MUSIK

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 2025-09-02
Ledare: John Alec Segal

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

16 ggr 2100 kr 18.00-20.15
Start 2025-08-18
Ledare: John Alec Segal



TEATER



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.

MEDBORGARPLATSEN

15 ggr 1800 kr 13.30-15.45
Start 2025-09-04
Ledare: Sebastian Willnerth

SÅNG



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

14 ggr 1350 kr 16.00-17.30
Start 2025-09-01
Ledare: Emelie Adving

Sångkören The Birds

Du sjunger sånger tillsammans med
andra.
Du sjunger svenska visor, schlagers
och musik från hela världen.

HÄGERSTEN

14 ggr 2000 kr 18.00-20.15
Start 2025-09-01
Ledare: Emelie Adving

FUNKISTEVE



Var med och gör Funkis TV!

Du provar att göra TV-innehåll.
Du tränar på att prata framför kameran.
Du tränar på att filma.
Du tränar på att planera vad som ska vara med i Funkis TV.
Funkis TV är en youtube-kanal som SV Stockholm startade 2020.

GÄRDET

16 ggr 800 kr 14.30-16.45
Start 2025-09-02
Ledare: Mikael Söderström

DJUR & NATUR



Tommy Fagerberg leder hundkursen.

Lär känna hunden

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

SKÄRHOLMEN

6 ggr 1000 kr 17.00-19.15
Start 2025-09-04
Ledare: Tommy Fagerberg



Tycker du om att skapa med pensel och färger?
Då har vi flera målarkurser som kan passa.

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

17 ggr 2150 kr 17.45-20.00
Start 2025-08-25
Ledare: Maria Jonsson

Bild, färg och form – tisdagar

GÄRDET
17 ggr 2150 kr 17.45-20.00
Start 2025-08-26
Ledare: Maria Jonsson

Bild, färg och form – torsdagar

GÄRDET
12 ggr 1800 kr 14.45-17.00
Start 2025-09-04
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

16 ggr 2100 kr 15.00-17.15
Start 2025-09-01
Ledare: Gunilla Mauritz

Måla, teckna och skulptera – tisdagar

GÄRDET

16 ggr 2100 kr 15.30-17.45
Start 2025-09-02
Ledare: Gunilla Mauritz



Skapa och måla

Du målar med olika sorters färg.
Du provar olika papper och andra material.
Du är i en grupp med andra.
Ni äter lunch tillsammans.
Sedan fortsätter ni att måla och skapa.

GÄRDET

7 ggr 1400 kr 12.15-15.15
Start 2025-09-05
Ledare: Achillea Dahl

DANSA PÅ SÖNDAGAR

DansVariation – öppen dansträning 30/8

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 2025-08-30
Ledare: Cecilia Tzaou och Victoria Siwek

DansVariation – öppen dansträning 18/10

SKARPNÄCK

1 ggr 0 kr 13.00-14.30
Start 2025-10-18
Ledare: Cecilia Tzaou och Victoria Siwek

DansVariation – öppen dansträning 22/11

SKARPNÄCK

1 ggr 0 kr 13.00-14.30
Start 2025-11-22
Ledare: Cecilia Tzaou och Victoria Siwek

DansVariation – öppen dansträning 6/12

GÄRDET

1 ggr 0 kr 13.00-14.30
Start 2025-12-06
Ledare: Cecilia Tzaou och Victoria Siwek



DANSKURSER



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

16 ggr 1400 kr 16.00-17.30
Start 2025-09-02
Ledare: Atab Bayo

Dans - rörelse och skapande

Du dansar i en grupp med andra.
Du dansar moderna danser.
Du provar olika rörelser.

GÄRDET

16 ggr 1400 kr 17.15-18.45
Start 2025-09-01
Ledare: Klaudia Rychlik



Enkla rörelser med Klaudia

Du lär dig om din kropp.
Du tränar på rörelse,
och du tränar på avslappning.
Du är i en grupp tillsammans med andra.

GÄRDET

15 ggr 900 kr 16.15-17.00
Start 2025-09-08
Ledare: Klaudia Rychlik

Kreativ dans för tonåringar 13-19 år

Du dansar i grupp med andra.
Gruppen provar olika rörelser.
Du och gruppen börja med en uppvärmning.
Sen rör du dig fritt i rummet till olika musikstilar.
Efter det skapar gruppen en dans tillsammans.

GÄRDET

14 ggr 1100 kr 10.00-10.45
Start 2025-09-06
Ledare: Klaudia Rychlik

Modern dans med Klaudia - fortsättning

Du lär dig rörelser.
Du övar balans, flöde och uppmärksamhet.
På ett lekfullt sätt provar du kroppens möjligheter och hittar dina egna uttryck.

GÄRDET

14 ggr 1500 kr 11.00-12.30
Start 2025-09-06
Ledare: Klaudia Rychlik



Dansvariation - dansa mer och utvecklas

Det här är för dig som har dansat förut.
Eller för dig som har gått på de öppna lördagsträningarna med DansVariation.
Du provar olika sorters danser.
Du provar att leda de andra i gruppen.

GÄRDET

10 ggr 950 kr 16.00-17.30
Start 2025-09-03
Ledare: Gabriela Skarin

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.



Dansimprovisation! Olikheter, tillgångar, utveckling - rörelsehinder

Du utforskar dans utifrån din egen rörelseförmåga.
Du improviserar och hittar ditt eget sätt att uttrycka dig.
Du dansar tillsammans med andra.
Alla övningar kan tolkas fritt.
Kursen är för dig med rörelsehinder – både nybörjare och erfarna är välkomna.

Nybörjare får prova grunder i samtida dans. Har du dansat tidigare kan du fördjupa dig och testa nya sätt att dansa.

GÄRDET

12 ggr 2000 kr 13.00-15.15
Start 2025-09-06
Ledare: Karin Delén och Klaudia Rychlik

YOGA



Yoga

Du rör på din kropp i ett lugnt tempo.
Du provar olika yoga-rörelser.
Du tränar på att andas bra.
Du avslutar med en skön avslappning.

GÄRDET

14 ggr 1400 kr 16.00-17.30
Start 2025-08-28
Ledare: Achillea Dahl

UPPLEVEELSEMUSIK

Upplevelsemusik

Musikaliska sinnesupplevelser.
Anpassat för dig med omfattande funktionsnedsättningar.
Kom med på en resa i ljus och mörker, med sol och hav, vind och fågelkvitter.
I konserten ryms vacker stämsång och omväxlande musik med ett vuxet tilltal.
Det är sinnenas musik och du kan vara en del av musiken utan att själv spela, sjunga eller tala. Efteråt har vi gärna en stunds samvaro och gemenskap.
Alla har en medföljare/medspelare med sig varje gång.

Ledare: Sara-Maria Söderberg, Sune Löfström och Hilding Löved.



Upplevelsemusik onsdagar grupp 1

GÄRDET

9 ggr 2600 kr 18.00-19.30
Start 2025-08-27

Upplevelsemusik tisdagar grupp 2

GÄRDET

9 ggr 2600 kr 18.15-19.45
Start 2025-08-26



Hur hittar jag kurserna på nätet?

Gå in på
sv.se/stockholm

Välj rubriken
"Populära kursämnen"

Därifrån väljer du
"Kurser för dig med intellektuell funktionsnedsättning"

SPRÅK



Enkel engelska, kultur och liv

Du pratar enkel engelska ihop med andra.
Du lär dig ord och meningar.
Nivån anpassas efter gruppen.
Du lär dig ihop med andra.
Gruppen pratar också om kultur i länder där man talar engelska.
Vi har roligt ihop!

GÄRDET

12 ggr 1700 kr 10.30-12.00
Start 2025-09-11
Ledare: Jonathan Stoch

Kom ihåg att meddela oss om du inte kan gå kursen.

Tid och plats kan komma att ändras, för uppdaterad kursinformation gå in på
sv.se/stockholm

Här hittar du kurserna på nätet.

