

Kurser för dig med intellektuell funktionsnedsättning

Vår och Sommar 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

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 2026-01-27
Ledare: John Alec Segal

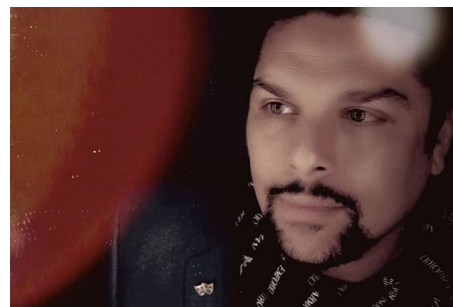
Spela rock i bandet Heronstones

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

15 ggr 2100 kr 18.00-20.15
Start 2026-01-29
Ledare: John Alec Segal

TEATER OCH MEDIA



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

12 ggr 1750 kr 13.30-15.45
Start 2026-01-22
Ledare: Sebastian Willnerth



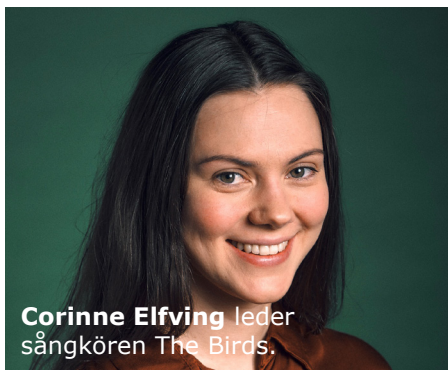
Var med och gör Funkis TV!

Du provar att göra TV-innehåll.
Du tränar på att prata framför ka-
meran.
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

14 ggr 1000 kr 14.30-16.45
Start 2026-02-03
Ledare: Mikael Söderström

SÅNG



Corinne Elfving leder
sångkören The Birds.

Sångkören The Birds

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

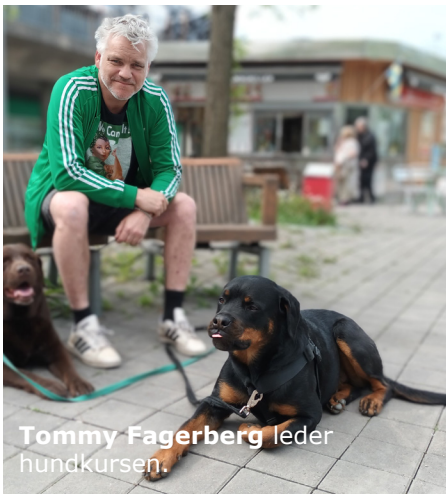
HÄGERSTEN

12 ggr 2000 kr 18.00-20.15
Start 2026-02-02
Ledare: Corinne Elfving

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

För anmälan och mer information: 08-679 03 30 | www.sv.se/stockholm

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.

SKÄR HOLMEN

6 ggr 1000 kr 17.00-19.15

Start 2026-04-16

Ledare: Tommy Fagerberg



Lär känna hästen

Det här är kursen för dig som tycker om hästar. Vi lär oss hur man gör i stallen och med hästar. Vi lär oss om det som behövs till hästen som gramma, 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, EKERÖ

5 ggr 3500 kr 12.00-14.30

Start 2026-05-09

Ledare: Anna Melin

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

10 ggr 1850 kr 17.45-20.00

Start 2026-01-19

Ledare: Maria Jonsson

Bild, färg och form – tisdagar

GÄRDET

10 ggr 1850 kr 17.45-20.00

Start 2026-01-20

Ledare: Maria Jonsson

Bild, färg och form – torsdagar

GÄRDET

12 ggr 2150 kr 14.45-17.00

Start 2026-01-22

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 2026-02-02

Ledare: Gunilla Mauritz

Måla, teckna och skulptera – tisdagar

GÄRDET

10 ggr 1850 kr 15.30-17.45

Start 2026-02-03

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.

GÄRDET

6 ggr 1150 kr 17.45-20.00

Start 2026-04-13

Ledare: Maria Jonsson

GÄRDET

6 ggr 1150 kr 17.45-20.00

Start 2026-04-14

Ledare: Maria Jonsson

DANSA PÅ LÖRDAGAR

DansVariation – öppen dansträning 24/1

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 2026-01-24
Ledare: Cecilia Tzaou och Victoria Siwek

DansVariation – öppen dansträning 7/3

SKARPNÄCK

1 ggr 0 kr 13.00-14.30
Start 2026-03-07
Ledare: Cecilia Tzaou och Victoria Siwek

DansVariation – öppen dansträning 11/4

SKARPNÄCK

1 ggr 0 kr 13.00-14.30
Start 2026-04-11
Ledare: Cecilia Tzaou och Victoria Siwek

DansVariation – öppen dansträning 30/5

GÄRDET

1 ggr 0 kr 13.00-14.30
Start 2026-05-30
Ledare: Cecilia Tzaou och Victoria Siwek



Bild: Dansvariation/Jacob Siwek

DANSKURSER



Dansledare: Iro Katsiflorou och Martina Lindh

NYHET

Dansa för kropp, känsla och gemenskap

Du dansar tillsammans med andra.
Du tränar kroppen - muskler, rörelser och kondition.
Du lär dig enkla tydliga övningar.

GÄRDET

6 ggr 1600 kr 16.00-17.30
Start 2026-02-02
Ledare: Martina Lindh och Iro Katsiflorou



Dansledare: Iro Katsiflorou och Martina Lindh

NYHET

Liggande dans

I liggande dans rör vi oss till musik på en mjuk matta.
Vi dansar i par - en deltagare och en danspartner.
Danspartnern finns bredvid och hjälper till.
Dansan anpassas efter varje persons förmåga.

GÄRDET

6 ggr 1200 kr 18.00-19.30
Start 2026-02-05
Ledare: Martina Lindh och Iro Katsiflorou

NYHET

Dans och rörelse - hitta ditt eget uttryck

På ett lekfullt sätt utforskar vi dans. Vi dansar själva och med andra.
Du får hitta hur just du vill uttrycka dig med dans.
Vi lär oss att samarbeta och våga testa nya saker.

GÄRDET

4 ggr 800 kr 16.00-18.15
Start 2026-05-04
Ledare: Klaudia Rychlik



NYHET

Dansa och uppträd på Funkisfestivalen

Det här är för dig som tycker om att uppträda för andra.
Du lär dig en dans att uppträda med.
Du får dansa coolt med tyngd och "groove"

GÄRDET

10 ggr 1200 kr 18.00-19.30
Start 2026-03-11
Ledare: Gabriela Skarin

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

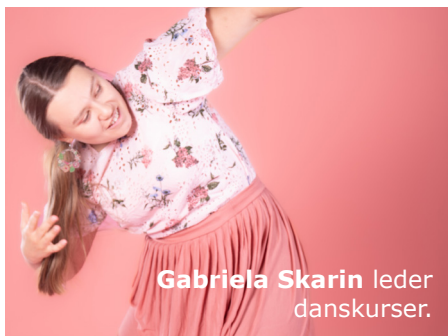
8 ggr 1000 kr 16.00-17.30
Start 2026-02-10
Ledare: Atab Bayo

Här hittar du kurserna på nätet.



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.



Gabriela Skarin leder danskurser.

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 1050 kr 16.00-17.30

Start 2026-03-11

Ledare: Gabriela Skarin



Karin Delén och Cecilia Henriksson 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

12 ggr 2000 kr 13.00-15.15

Start 2026-02-14

Ledare: Karin Delén och Cecilia Henriksson

Dansworkshop för familjer med barn 7-12 år med autism

Vi dansar och rör på oss på ett lugnt och tryggt sätt.

Vi gör enkla rörelser och tydliga uppgifter.

Det finns pauser när man behöver vila.

Vi dansar till musik.

Varje deltagare kan ta med sig upp till tre personer.

GÄRDET

2 ggr 300 kr 16.00-16.45

Start 2026-02-07

Ledare: Martina Lindh och Iro Katsiflorou



Dansworkshop för unga vuxna 18-30 år med autism

Ledarna har en plan för hur workshopen går till.

Du som deltar får också vara med och bestämma vad vi gör.

Vi kan prova många olika sorters dans.

Till exempel folkdans, balett, modern dans, jazz och pardans.

Du väljer hur du vill röra dig och uttrycka dig i dansen

GÄRDET

2 ggr 300 kr 16.00-16.45

Start 2026-03-07

Ledare: Martina Lindh och Iro Katsiflorou

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"

UPPLEVELSEMUSIK

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.



Sara-Maria Söderberg leder Upplevelsemusik, en skön musikstund för alla sinnen.

Upplevelsemusik ojämna veckor - tisdagar

GÄRDET

6 ggr 2700 kr 18.15-19.45

Start 2026-01-27

Upplevelsemusik jämna veckor - tisdagar

GÄRDET

6 ggr 2700 kr 18.15-19.45

Start 2026-02-03



PRÖVA PÅ DANS GRATIS



Bild: Karin Delén

Dansimprovisation för alla kroppar- gratis

Dansimprovisation är en lekfull och kreativdansform i stunden. Workshopen är anpassad för dig som är rullstolsbunden med intellektuell funktionsnedsättning. För dig över 16 år.

Gratis men anmälan krävs.

GÄRDET

1 ggr 0 kr 13.00-14.30

Start 2026-01-31

Ledare: Karin Delén och Cecilia Henriksson

DAGLÄGER



NYHET

Må bra och skapande läger

Prova nya aktiviteter och sätt att ha roligt tillsammans.

Vi avslutar med att visa upp det vi provat för vänner och anhöriga.

Välkommen till 2 dagar fyllda med skapande aktiviteter.

Läget riktar sig till dig som är 18 år och uppåt.

Eriksdahlsbadets konferenscenter

2 ggr 450 kr 24/1 09.30-16.00
25/1 09.30-15.00

Ledare: Maria Lindblad, Ulf Aronsson och Krister Jonasson

SOMMAR KURSER - 2026

Teater med Sebastian - SOMMAR - v.24

Du spelar teater tillsammans med andra i grupp.
Du gör olika övningar.
Du använder musik som inspiration.
Du har kul med de andra.
Vi äter lunch tillsammans. Ta med egen lunch. Micro och kylskåp finns.

GÄRDET

4 ggr 1400 kr 10.00-15.00

Start 2026-06-11

Ledare: Sebastian Willnerth

Måla och teckna - SOMMAR - v.26

Temat på kursen är "Möten med konstnärerna Hilma af Klint och Bruno Liljefors".

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.

Ni äter lunch tillsammans. Ta med egen mat. Micro och kylskåp finns.

GÄRDET

5 ggr 1650 kr 10.00-14.00

Start 2026-06-22

Ledare: Gunilla Mauritz



Dansa med Klaudia - SOMMAR - v.26

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

5 ggr 1300 kr 16.00-18.15

Start 2026-06-22

Ledare: Klaudia Rychlik



Lär känna hästen - SOMMAR- v.27

Det här är kursen för dig som tycker om hästar. Vi lär oss hur man gör i stallen och med hästar. Vi lär oss om det som behövs till hästen som gramma, 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, EKERÖ

5 ggr 3500 kr 10.00-15.00

Start 2026-06-29

Ledare: Anna Melin

Modern dans fortsättning - SOMMAR - v.33

Det här är en fortsättningskurs för dig som vill dansa i sommar. Du dansar i en grupp med andra. Du dansar till olika sorters musik. Ni sätter ihop steg till en koreografi. Ni lära er dansen utantill.

GÄRDET

5 ggr 1700 kr 16.00-20.00

Start 2026-08-10

Ledare: Klaudia Rychlik

Bild, färg och form - SOMMAR - v.33

Temat på kursen är

"Måla sommaren".

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.

Vi äter lunch tillsammans. Ta med egen lunch. Micro och kylskåp finns.

GÄRDET

5 ggr 1650 kr 10.00-14.00

Start 2026-08-10

Ledare: Maria Jonsson

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

För anmälan och mer information: 08-679 03 30 | www.sv.se/stockholm

Nytt avsnitt av Funkis TV hade premiär 18 december med Camilla och Alexander som programledare



Funkis TV är en Youtube-kanal som SV Stockholm startade 2020.

Deltagare i våra studiecirklar är med och gör innehållet.

Följ vår kanal för att inte missa något avsnitt.

Här kan du se senaste avsnittet



SV Stockholm var på "Skansen för alla" i somras



"Skansen för alla" är ett årligt evenemang på Skansen där flera organisationer och föreningar samarbetar med att skapa roliga aktiviteter under en dag. Från SV Stockholm spelade rockbandet Heronstones, det var dansuppvisning med deltagare från sommarkursen i modern-dans och man fick även chans att filma ett inlägg till Funkis TV.

SV Stockholm på besök hos sommarkursen i Bild, färg och form



Vi gjorde ett besök hos sommarkursen i Bild, färg och form för personer med intellektuell funktionsnedsättning för att se vad deltagarna har skapat under kursdagarna. De har inspirerats av sina sommarminnen och målat bland annat självporträtt, sommarhus, fjärilar och blommor, Kreativiteten är stor och deltagarna berättar med entusiasm både om sina verk men vilken betydelse kursen har för dem.

"Jag gillar att måla och skapa"

"Det ger lugn och harmoni. Jag kan gå in i min fantasivärld"

"Jag blir inspirerad av andra"

