

# Kurser för dig med intellektuell funktionsnedsättning

## Våren 2024



### Information

Kurserna är anpassade för dig med en intellektuell funktionsnedsättning.

### Anmälan och avanmälan

Anmäl dig via webben: [www.sv.se/stockholm](http://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](http://www.sv.se/stockholm)

### Lokaler

GÄRDET:

Sandhamnsgatan 8

HÄGERSTEN:

Riksdalervägen 2

KUMLA BY:

Stall Mälarö Basjkir,

Kumla Byväg (mot Sjövillan)

Färingsö

SKÄRHOLMEN:

ADV 127 (tidigare Ålgryte)

Odd Fellowvägen 26



## TEATER



### Teater med Sebastian

Du spelar teater tillsammans med andra i en 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.

-  
Plats: GÄRDET

14 ggr | 1600 kr | 14.00-16.15

Start 2024-02-01

Ledare: Sebastian Willnerth



## MUSIK

### Spela rock i ett band

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

Du provar olika instrument.

Du repar med bandet.

-  
HÄGERSTEN

16 ggr | 2000 kr | 18.00-20.15

Start 2024-01-23

Ledare: John Alec Segal

### Spela rock i bandet Heronstones

Denna rockgrupp är för dig som är erfaren.

Du repar en gång i veckan.

Du skapar egna låtar tillsammans med gruppen.

Vi har en hemsida på Soundcloud:

<https://soundcloud.com/heronstones>

-

Plats: HÄGERSTEN

16 ggr | 2000 kr | 18.00-20.15

Start 2024-01-25

Ledare: John Alec Segal

### 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.

-  
Plats: HÄGERSTEN

16 ggr | 1400 kr | 16.00-17.30

Start 2024-01-22

Ledare: Grazyna Szurowska

### Sångkören The Birds

Du sjunger sånger tillsammans med andra.

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

-  
Plats: HÄGERSTEN

16 ggr | 2000 kr | 18.00-20.15

Start 2024-01-22

Ledare: Grazyna Szurowska



## HUMOR

### Humorteater

Det här är en kurs för dig som gillar humor och teater.

Du får prova olika teaterövningar.

Du får prova att göra sketcher.

Du tränar på att uppträda.

Du jobbar i en liten grupp med andra.

-

Plats: GÄRDET

6 ggr | 700 kr | 17.00-19.15

Start 2024-02-06

Ledare: Pernilla Hammargren



Foto: Emil Pilsäter

## FUNKIS TV

### 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.

Du är med i en mindre grupp.

Ni jobbar tillsammans i gruppen.

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

-

Plats: GÄRDET

16 ggr | 500 kr | 14.30-16.45

Start 2024-01-23

Ledare: Anna Samil

## MÅLA & SKAPA

### 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.

-

Plats: GÄRDET

16 ggr | 2000 kr | 15.00-17.15

Start 2024-01-22

Ledare: Gunilla Mauritz

### Måla, teckna och skulptera - tisdagar

Plats: GÄRDET

16 ggr | 2000 kr | 15.30-17.45

Start 2024-01-23

Ledare: Gunilla Mauritz

### Bild, färg och form - måndagar

Du tecknar och målar på papper.

Du använder akvarell och

akrylfärger.

Du skapar figurer, porträtt,

landskap, djur, föremål.

Du tittar på konstbilder och

fotografier.

-

Plats: GÄRDET

16 ggr | 2000 kr | 18.00-20.15

Start 2024-01-22

Ledare: Maria Jonsson

### Bild, färg och form - tisdagar

Plats: GÄRDET

16 ggr | 2000 kr | 18.00-20.15

Start 2024-01-23

Ledare: Maria Jonsson

### Målarlördag "Måla platser du längtar till!"

Var med på fem målarlördagar på

temat "Måla platser du längtar till"!

En kurs där du kan måla bilder och

teckningar över dina bästa ställen.

Vilka platser tycker du bäst om att

vara på?

Vart längtar du?

Du målar med fina färger.

-

Plats: GÄRDET

5 ggr | 1000 kr | 11.00-14.00

Start 2024-03-23

Ledare: Gunilla Mauritz



## DJUR & NATUR

### Lär känna hästen

Du lär dig vad man gör i stallet.

Du lär dig om hästar och om vad hästar äter.

Du lär dig om det som behövs till hästen.

Om du vill får du borsta en häst.

Om du vill får du leda en häst.

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

Hästarna är av rasen Basjkir.

Härstarna är snälla och glada.

-

Plats: KUMLA BY PÅ FÄRINGSÖ

6 ggr | 3050 kr | 12.00-14.30

Start 2024-05-04

Ledare: Anna Melin

### Lär känna hunden

Du lär känna hundarna Bob och Zacke.

Du lär dig ta hand om hundar.

Du går med på en hundpromenad.

-

Plats: SKÄRHOLMEN

6 ggr | 900 kr | 18.00-20.15

Start 2024-04-18

Ledare: Tommy Fagerberg





## DANS

### DANSA PÅ LÖRDAGAR

#### DansVariation - öppen dansträning - 13/1

Du värmer upp.  
Du använder hela kroppen.  
Du dansar fritt i rummet.  
Du lär oss en dans tillsammans med gruppen.  
Du kommer ha roligt!

-  
Plats: GÄRDET  
1 ggr | 0 kr | 13.00-14.30  
Start 2024-01-13  
Ledare: Viktoria Siwek

#### DansVariation - öppen dansträning - 2/3

SKARPNÄCK  
1 ggr | 0 kr | 13.00-14.30  
Start 2024-03-02  
Ledare: Viktoria Siwek

#### DansVariation - öppen dansträning - 27/4

Plats: SKARPNÄCK  
1 ggr | 0 kr | 13.00-14.30  
Start 2024-04-27  
Ledare: Viktoria Siwek

#### DansVariation - öppen dansträning - 25/5

Plats: GÄRDET  
1 ggr | 0 kr | 13.00-14.30  
Start 2024-05-25  
Ledare: Viktoria Siwek

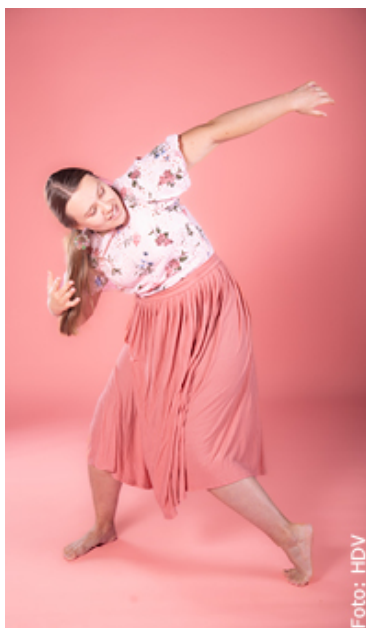


Foto: HDV

## DANSKURSER

#### Dans - rörelse och skapande

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

-  
Plats: GÄRDET  
14 ggr | 1600 kr | 16.15-18.30  
Start 2024-01-29  
Ledare: Alva Degerfält

#### 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.

-  
Plats: GÄRDET  
9 ggr | 700 kr | 16.00-17.30  
Start 2024-01-24  
Ledare: Gabriella Skarin



## YOGA

#### Yoga

Du provar olika yoga-rörelser.  
Du tränar på att andas bra.  
Du tränar på att slappna av.

-  
Plats: GÄRDET  
12 ggr | 1400 kr | 16.30-18.45  
Start 2024-02-08  
Ledare: Achillea Dahl



## UPPLEVELSEMUSIK

#### Upplivelsesmusik söndagar grupp 1

Musikaliska sinnesupplevelser anpassat för dig med omfattande funktionsnedsättningar. Efteråt har vi en stunds fika med samvaro och gemenskap. Alla har en medföljare/medspelare med sig.

-  
Plats: GÄRDET  
7 ggr | 1600 kr | 13.00-14.30  
Start 2024-02-25  
Ledare: Martina Söderberg  
Aggeklint

#### Upplivelsesmusik söndagar grupp 2

Plats: GÄRDET  
7 ggr | 1600 kr | 14.45-16.15  
Start 2024-02-25  
Ledare: Martina Söderberg  
Aggeklint

#### Upplivelsesmusik varannan onsdag

Plats: GÄRDET  
7 ggr | 1600 kr | 18.00-19.30  
Start 2024-02-28  
Ledare: Martina Söderberg  
Aggeklint



## SOMMARKURSER

#### Sommardans

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

-  
Plats: GÄRDET  
5 ggr | 1500 kr | 10.00-14.00  
Start 2024-06-24, mån-fre v. 26  
Ledare: Alva Degerfält

#### Sommarteater

Du spelar teater tillsammans med andra i en grupp.  
Du gör olika övningar.  
Du använder musik som inspiration.  
Du har kul med de andra.

-  
Plats: GÄRDET  
5 ggr | 1500 kr | 10.00-14.00  
Start 2024-07-01, mån-fre v. 27  
Ledare: Sebastian Willnerth

#### Lär känna hästen - SOMMAR

Du lär dig vad man gör i stallen.  
Du lär dig om hästar och om vad hästar äter.  
Om du vill får du borsta en häst.  
Om du vill får du leda en häst.  
Om vi vill får du rida med hjälp av en ledare.

Härstarna är snälla och glada.  
-  
Plats: KUMLA BY PÅ FÄRINGSÖ  
5 ggr | 3200 kr | 10.00-15.00  
Start 2024-07-01, mån-fre v. 27  
Ledare: Anna Melin

För uppdaterad kursinformation, gå in på [sv.se/stockholm](http://sv.se/stockholm)



# De flesta av våra kurser hålls på Sandhamnsgatan 8 på Gärdet.

**Så här tar du dig hit:**

**T-bana:** Gärdet, uppgång mot Furusundsgatan, Frihamnen.

**Bussar:** Blå buss 1, hållplats Gärdet.

**Färdtjänst:** Går att köra ända fram till entrén, vändplan finns.

