

Kursprogram våren 2018

Främst för dig som omfattas av LSS, till exempel går i särskolan, på Lärvox, arbetar i daglig verksamhet eller bor i gruppbostad.



Studieförbundet
Vuxenskolan



Träffa
andra
 singlar...
– sida 4

Mitt Val
Politik
– sida 7

INNEHÅLL

Bra att veta.....	sida 2
Dans, yoga och rörelse.....	sida 3
Cirkus och teater.....	sida 3
Samtal och träffa andra.....	sida 4
Sång och musik.....	sida 4
Skapande konst.....	sida 5
Djur och natur.....	sida 5
Bokningsbara studiecirklar.....	sida 6
För dig med omfattande funktionsnedsättning.....	sida 6
Mittval.....	sida 7

KONTAKTA OSS

För anmälan och information:

telefonnummer 08-679 03 30
mejl stockholm@sv.se
hemsida www.sv.se/stockholm

Vi samarbetar med:



Bilder: Sida 3 - © Image Source, all rights reserved. Sida 5 - © Katja Kircher Photography AB, www.maskot.se. Övriga - © Johnér bildbyrå

Studieförbundet Vuxenskolan

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

I det här programmet kan du se ett urval av vår verksamhet. Kurserna äger rum i Stockholm.

Du har möjlighet att prova på en ny kurs två gånger utan kostnad och att delbetala avgiften upp till tre gånger.

Anmälan och avbokning

Alla våra kurser finns på vår hemsida www.sv.se/stockholm. Du hittar kurserna genom att söka på ordet funktionsnedsättning. På hemsidan kan du anmäla dig. Du kan också skicka in din anmälan via mejl eller ringa till oss.

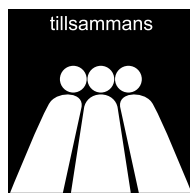
Det är viktigt att du anmäler dig till den kurs du vill gå även om du gått kursen förut. Berätta för oss om du har en god man eller om någon annan ska betala din faktura. Kallelse och inbetalningskort kommer att skickas till dig med post.

Avbokar du din kurs senast sju dagar före start kostar det 10 % av deltagaravgiften, men som minst 100 kronor. Vid senare avbokning än sju dagar före start kostar det halva deltagaravgiften.

Om du avbokar dig eller måste avbryta kursen på grund av sjukdom eller om du flyttar från orten återbetalas en del av kursavgiften.

Vi reserverar oss för eventuella tryckfel.

DANS, YOGA OCH RÖRELSE



Streetdance, showdance och hip hop

Vi provar olika dansstilar från streetdance till musikal.

Dansen är bra att öva på om du ska gå på Disco.

Grupp 1 är för dig som är nybörjare och grupp 2 är för dig som är erfaren.

16 gånger – 1 500 kr

Kurstart 31 januari

Grupp 1

Onsdagar, varje vecka, klockan 18.30-19.30

Grupp 2

Onsdagar, varje vecka, klockan 19.30-21.00

Orientalisk magdans

Vi provar olika orientaliska rytmer och rörelser på ett lekfullt sätt.

Ledare: Josefin Petersen

Lokal: Pumpan, Södermalm

16 gånger – 1 500 kronor

Söndagar, varje vecka, klockan 14.00-16.15

Kursstart 4 februari

Yoga

Vi provar enkla yogarörelser och lär oss att andas.

Vi lär oss varför yoga är bra för din hälsa.

Ledare: Anna Barkne

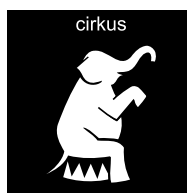
Lokal: Pumpan, Södermalm

16 gånger – 1500 kronor

Lördagar, varje vecka, klockan 10.30-12.45

Kursstart 3 februari

CIRKUS OCH TEATER



Teater med Sebastian

Vi börjar med idé och skriva.

Vi avslutar med föreställning.

Vi gör teaterövningar och repeterar.

Kursen är för dig som är erfaren.

Ledare: Sebastian Willnerth

Lokal: Pumpan, Södermalm

16 gånger – 1 500 kronor

Torsdagar, varje vecka, klockan 14.00-16.15

Kursstart 1 februari

Cirkus Gränslös

Vi arbetar med balansövningar

akrobatik, trapets och jonglering.

Vi skapar våra egna cirkusnummer

och väljer egen musik.

Grupp 1 är för dig som är erfaren

och grupp 2 är för dig som är nybörjare.

Ledare: Danny Eriksson

Lokal: Pumpan, Södermalm

Kursstart 29 januari

Grupp 1

16 gånger – 1 700 kronor

Måndagar, varje vecka

klockan 14.00-16.15

Grupp 2

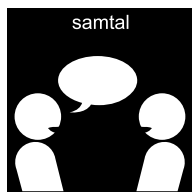
16 gånger – 1 700 kronor

Måndagar, varje vecka

klockan 16.15-17.45



SAMTAL OCH TRÄFFA ANDRA



Bara för dig som är singel!

Tillsammans har vi har en trevlig fredagkväll.

Vi lagar mat och träffar nya vänner.

Sedan pratar vi om vad fördomar är och hur normer påverkar oss.

Vi använder materialet stolthet och fördom.

Lokal: Pumpan, Södermalm

6 gånger – 800 kronor

Kostnad för mat tillkommer med 50 kr per gång.

Fredagar, varannan vecka,

klockan 18.00-20.15

Kursstart 9 februari

Mitt val

Vi diskuterar vad politik är.

Vi tar reda på svar om politik och våra allmänna val.

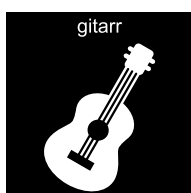
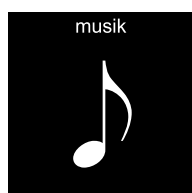
Vi övar på att tycka själva.

Lokal: Pumpan, Södermalm

7 gånger – gratis

Kursstart vecka 12

SÅNG OCH MUSIK



Lär dig DJ:a

Prova på att vara DJ

och lär dig att mixa musik.

Vi väljer musik och lär oss tekniken.

Ledare: Marcus Lindgren

Kursstart 1 februari

Grupp 1 – Nybörjarkurs

Torsdagar, klockan 17.00-18.30

6 gånger – 800 kronor

Grupp 2 – Fortsättningskurs

Torsdagar, klockan 18.45-20.15

12 gånger – 1500 kronor

Sång med Nelli

Vi sjunger med Nelli i mindre grupp.

Ledare: Nelli Abdayem

Lokal: Pumpan, Södermalm

Onsdagar, varje vecka klockan 17.00- 18.30

Körsång 13-21 år

Vi upptäcker glädjen att sjunga tillsammans.

Det är kul att hänga på fritidsgård

och ännu mer kul att vara med i kören!

Ledare: Nelli Abdayem

Lokal: Sickla Fritidsgård

16 gånger – 900 kronor

Måndagar, varje vecka, klockan 16.30-18.00

Kursstart 29 januari

I samarbete med Sickla Fritidsgård.

Sångkören The Birds

Vi sjunger egna och nya låtar.

Det är svenska visor

schlagers och musik från hela världen.

Lokal: Medborgarhuset Hägerstensåsen

16 gånger – 1 700 kronor

Måndagar, varje vecka, klockan 18.00-20.15

Kursstart 29 januari

Spela rock i ett band

Vi sjunger och spelar pop och rocklåtar.

Vi provar olika instrument

och repar med vårt band.

Kursen är för dig som är nybörjare.

Ledare: Karl Wallmyr och

Tomas Sandström

Lokal: Pumpan, Södermalm

16 gånger – 1 700 kronor

Tisdagar, varje vecka, klockan 18.00-20.15

Kursstart 30 januari

Spela rock i bandet Heronstones

Vi repar en gång i veckan

och skapar egna låtar tillsammans.

Kursen är för dig som är erfaren.

Ledare: Martin Thörnqvist

Lokal: Medborgarhuset Hägerstensåsen

16 gånger – 1 500 kronor

Torsdagar, varje vecka, klockan 18.00-20.15

Kursstart 1 februari

SKAPANDE KONST



Måla, teckna och skulptera

Vi 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.

Ledare: Gunilla Mauritz

Plats: Pumpan, Södermalm

16 gånger – 1 500 kronor

Tisdagar, varje vecka, klockan 15.30-17.45

Kursstart 30 januari

Bild, färg och form

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.

Ledare: Maria Jonsson

Plats: Pumpan, Södermalm

Grupp 1

16 gånger – 1 500 kronor

Måndagar, varje vecka, klockan 18.00-20.15

Kursstart 29 januari

Grupp 2

16 gånger – 1 500 kronor

Tisdagar, varje vecka, klockan 18.00-20.15

Kursstart 30 januari

Skapa, läs och lär om bilder

Vi väljer en bild tillsammans som vi lär oss om.

Vi skapar och pratar om bilder och text.

Vi går på bibliotek och letar material.

Passar bra för dig som är äldre och behöver aktivitet på dagtid.

Vi ritar, skriver och använder oss av pictogram.

Du behöver inte kunna läsa eller skiva.

Ledare: Marie-Louise Wijkmark

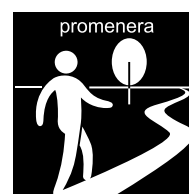
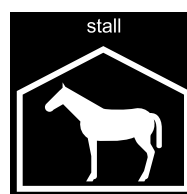
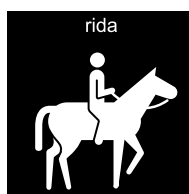
Lokal: Tellus Fritidscenter, Södermalm

18 gånger – 1 700 kronor

Torsdagar, varje vecka, klockan 9.00-11.15

Kursstart 11 januari

DJUR OCH NATUR



Lär känna hästen

För dig som tycker om hästar.

Du lär dig hur man gör i stallet och med hästar.

Du lär dig om hästar och om vad hästar äter.

Du lär dig om det som behövs till hästen som grimma, sadel och träns.

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

Hästarna är av rasen Basjkir

och är snälla och glada.

Ledare: Anna Melin

Lokal: Mälarö Basjkir, som ligger i Kumla By på Färingsö.

6 gånger – 2 600 kronor

Lördagar, varje vecka, klockan 12.00-14.30

Kursstart 5 maj



KURSER ANPASSADE FÖR PERSONER MED OMFATTANDE FUNKTIONSNEDSÄTTNING

De här kurserna är anpassade för dig som har omfattande funktionsnedsättning. Du har med dig assistent som hjälper dig under kursen. Berätta gärna för oss om du har en eller två assistenter och annat som är bra för cirkelledaren att veta.

Upplevelsemusik

Kontakta oss för information och anmälan.



Liggande dans

Liggande dans är rörelse till musik som kan ge inspiration och rörelseglädje. Liggande dans är en pardans som utförs i grupp.

Deltagarna ligger bekvämt på en mjuk matta på golvet.

Din personal är danspartners. De finns bredvid på golvet och leder och för deltagaren i dansen.

Ledare: Jessica Heuvels

Lokal: Pumpan, Södermalm

16 gånger – 1 500 kronor

Fredagar, varje vecka

klockan 15.00-16.30

Kursstart 2 februari

BOKNINGSBARA STUDIECIRKLAR

personlig assistent



rullstol



delaktighet



Hälsokörkortet

Vill ni öka medvetenheten om hälsa hos era boende eller arbetstagare? Då kan ni beställa vår kurs Hälsokörkortet. Hälsa är mer än att äta nyttigt och att röra på sig regelbundet. Hälsa handlar också om konsten att skapa det livslånga lärandet och förmågan att kunna ta en paus när det behövs.

I Hälsokörkortet är målet att öka hälsomedvetandet och förbättra levnadsvanor. Vi gör det på ett lustfyllt sätt utan krav och tillrättavisanden.

**Kontakta oss så berättar vi mer.
Bokas efter överenskommelse**

NYHET

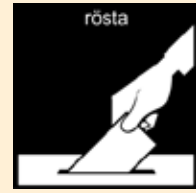
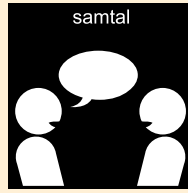


Konsert på gruppboenden

Vi ordnar en konsert hemma hos er. Vi kommer till gruppboenden skapar en skön atmosfär och ställer till med en liten musikfest. Det här är ett tillfälle för er som inte vill eller inte kan ta er ut i nöjeslivet. Det är även för er som bara vill ha en mysig kväll hemma med musik. Nu kan ni få konserten rätt in i vardagsrummet!

Vi kan anpassa repertoaren efter behov.

**Kontakta oss så berättar vi mer.
Bokas efter överenskommelse.**



Visste du att: personer med intellektuella funktionsnedsättningar fick rösträtt först 1989.

Mitt val heter Studieförbundet Vuxenskolas arbete om demokrati och politik.

Mitt val är studiecirkel och diskussioner om politik för personer som behöver enkel och begriplig information om hur vår demokrati fungerar och hur det går till att rösta.

Om en demokrati ska vara stark måste så många som möjligt vara med och rösta.

Studiecirkeln Mitt val har som mål att öka vilja och kunskapen att vara med och påverka genom att rösta i allmänna val.

Deltagarna ska våga säga vad de tycker och kunna göra val för den egna vardagen och det egna livet.

Mitt val

Vi diskuterar vad politik är. Vi tar reda på svar om politik och våra allmänna val. Vi övar på att tycka själva.

Kontakta Vuxenskolan Stockholm om er gruppbostad eller dagliga verksamhet vill boka en studiecirkel i Mitt val.



Det är bra att lära sig saker man inte kan

Mitt val gör att man blir mer medveten om vad som finns i Sverige, vad som finns att rösta på och hur man gör, säger Göran Tingström. Göran har varit med i cirkeln Mitt val och är nu föreläsare och cirkelledare.

**Saknade du någon kurs?
Hör av dig till oss och
berätta vilken kurs du vill gå.**

Studieförbundet Vuxenskolan Stockholm, enheten för personer med funktionsnedsättningar

Studieförbundet Vuxenskolan Stockholm arbetar för att ge personer med funktionsnedsättningar möjlighet till sociala kontakter, ökade kunskaper, delaktighet i samhället och större makt över sitt eget liv.

Vi erbjuder därför kurser och kulturprogram för personer med funktionsnedsättningar, deras närstående, anhöriga och personal.

Vi samarbetar med dessa organisationer:

Schizofreniförbundet, Föreningen Balans Stockholm (bipolära sjukdomar), OCD-föreningen Stockholm (tvångssyndrom), ÅSS (Ångestföreningen i Stockholm), Svenska Downföreningen Stockholm, FUB (Föreningen för barn, unga och vuxna med utvecklingsstörning), Sickla fritidsgård, Afasiföreningen i Stockholms län, Myndigheten för Tillgängliga Medier, Demensförbundet, Parkinsonföreningen Stockholm.



Gilla oss på facebook
Funktionsnedsättning SV Stockholm

Tjärhovsgatan 6, 1 tr
Box 4322,
102 67 Stockholm
Telefon 08 679 03 00, Fax 08 679 03 43
stockholm@sv.se · www.sv.se/stockholm