

Kurser för dig med intellektuell funktionsnedsättning Våren 2025



Information

Kurserna är anpassade för dig med 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 meddela oss om du inte kan gå kursen.

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

Lokaler

GÄRDET:
Sandhamnsgatan 8

HÄGERSTEN:
Riksdalervägen 2

KUMLA BY:
Stall Mälarö Basjkir,
Kumla Byväg (mot Sjövillan)
Färingsö

SKÄRHOLMEN:
DV 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: MEDBORGARPLATSEN,
TJÄRHOVSGATAN
15 ggr | 1800 kr | 13.30-15.45
Start 2025-01-30
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
15 ggr | 2100 kr | 18.00-20.15
Start 2025-01-28
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 | 2100 kr | 18.00-20.15
Start 2025-01-23
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
14 ggr | 1350 kr | 16.00-17.30
Start 2025-01-27
Ledare: Emelie Adving

Sångkören The Birds

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

-
Plats: HÄGERSTEN
14 ggr | 2000 kr | 18.00-20.15
Start 2025-01-27
Ledare: Emelie Adving



Emelie Adving är ny cirkelledare för körerna "The Birds" och "Sång tillsammans"

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

-
Plats: GÄRDET
16 ggr | 800 kr | 14.30-16.45
Start 2025-01-28

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 | 2100 kr | 15.00-17.15
Start 2025-01-27
Ledare: Gunilla Mauritz

Måla, teckna och skulptera - tisdagar

Plats: GÄRDET
16 ggr | 2100 kr | 15.30-17.45
Start 2025-01-28
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
17 ggr | 2150 kr | 17.45-20.00
Start 2025-01-20
Ledare: Maria Jonsson

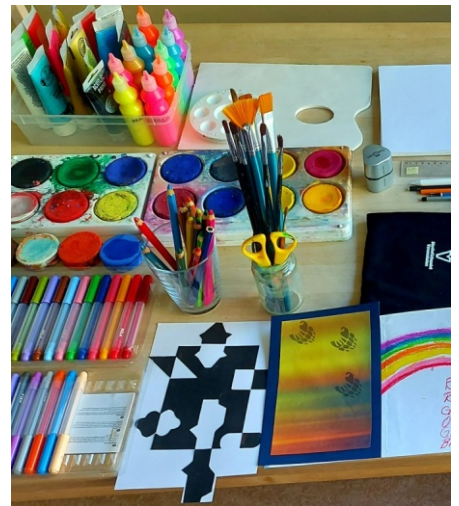
Bild, färg och form - tisdagar

Plats: GÄRDET
17 ggr | 2150 kr | 17.45-20.00
Start 2024-01-21
Ledare: Maria Jonsson

Bild, färg och form - torsdagar (ny grupp!)

Plats: GÄRDET
12 ggr | 1800 kr | 14.45-17.00
Start 2025-02-06
Ledare: Maria Jonsson

Fler kurser kan tillkomma, håll utkik!



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 måla och skapa.

-
Plats: GÄRDET
7 ggr | 1400 kr | 11.00-14.00
Start 2025-02-01
Ledare: Achillea Dahl

DJUR & NATUR



Lär känna hästen

Du lär dig vad man gör i stallet. 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. Hästarna är av rasen Basjkir. Hästarna är snälla och glada.

-
Plats: KUMLA BY PÅ FÄRINGSÖ
6 ggr | 3300 kr | 12.00-14.30
Start 2025-05-03
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 | 1000 kr | 17.00-19.15
Start 2025-04-10
Ledare: Tommy Fagerberg



DANSA PÅ SÖNDAGAR

DansVariation - öppen dansträning - 2/2

Du värmer upp.
Du använder hela kroppen.
Du dansar fritt i rummet.
Vi lär oss en dans tillsammans.
Gratis, med du måste anmäla dig.
-
Plats: GÄRDET
1 ggr | 0 kr | 13.00-14.30
Start 2025-02-02
Ledare: Cecilia Tzaou och Viktoria Siwek

DansVariation - öppen dansträning - 9/3

Plats: SKARPNÄCK
1 ggr | 0 kr | 13.00-14.30
Start 2025-03-09
Ledare: Cecilia Tzaou och Viktoria Siwek

DansVariation - öppen dansträning - 6/4

Plats: SKARPNÄCK
1 ggr | 0 kr | 13.00-14.30
Start 2025-04-06
Ledare: Cecilia Tzaou och Viktoria Siwek

DansVariation - öppen dansträning - 11/5

Plats: GÄRDET
1 ggr | 0 kr | 13.00-14.30
Start 2025-05-11
Ledare: Cecilia Tzaou och Viktoria 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 på dig ihop med andra.
Ni har roligt!
-
Plats: GÄRDET
16 ggr | 1400 kr | 16.00-17.30
Start 2025-01-28
Ledare: Atab Bayo

Dans - rörelse och skapande

Du dansar i en grupp med andra.
Du dansar moderna danser.
Du provar olika rörelser.
-
Plats: GÄRDET
16 ggr | 1400 kr | 17.15-18.45
Start 2024-01-27
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.
-
Plats: GÄRDET
15 ggr | 900 kr | 16.15-17.00
Start 2025-02-03
Ledare: Klaudia Rychlik

Modern dans med Klaudia - fortsättning

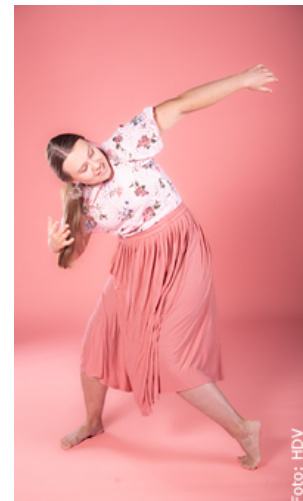
Du lär dig rörelser.
Du övar balans, flöde och uppmärksamhet.
På ett lekfullt sätt provar du kroppens möjligheter och hittar dina egna uttryck.
-
Plats: GÄRDET
14 ggr | 1500 kr | 11.00-12.30
Start 2025-02-01
Ledare: Klaudia Rychlik

Kreativ dans för tonåringar 13-19 år

Du dansar i en grupp med andra.
Gruppen provar olika rörelser.
Du och gruppen börjar med en uppvärmning.
Sen rör du dig fritt i rummet till olika musikstilar.
Efter det skapar gruppen en dans tillsammans.
-
Plats: GÄRDET
14 ggr | 1100 kr | 10.00-10.45
Start 2025-02-01
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 söndagsträningarna med DansVariation.
Du provar olika sorters danser.
Du provar att leda de andra i gruppen.
-
Plats: GÄRDET
9 ggr | 950 kr | 16.00-17.30
Start 2025-01-31
Ledare: Gabriella Skarin



Hur hittar jag kurserna på nätet?

Gå in på
www.sv.se/stockholm

Välj rubriken
"Populära kursämen".

Därifrån väljer du
"Kurser för dig med
intellektuell
funktionsnedsättning".

Där hittar du alla
aktuella kurser.

Här hittar du kurserna på nätet:



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.

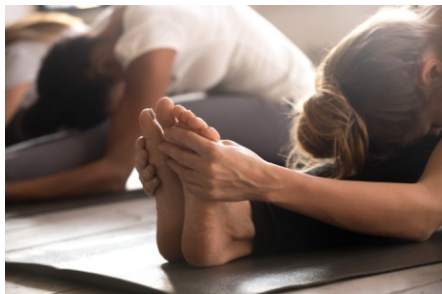
-

Plats: GÄRDET

14 ggr | 1400 kr | 16.00-17.30

Start 2025-01-30

Ledare: Achillea Dahl



UPPLEVELSEMUSIK



Upplevelsemusik grupp 1 - onsdagar jämna veckor

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 kunna spela, sjunga eller tala. Efteråt har vi gärna en stunds samvaro och gemenskap. Alla har en medföljare/medspelare med sig.

-

Plats: GÄRDET

10 ggr | 2600 kr | 18.00-19.30

Start 2025-01-15

Ledare: Sara-Maria Söderberg och Elvy Söderberg Aggeklint

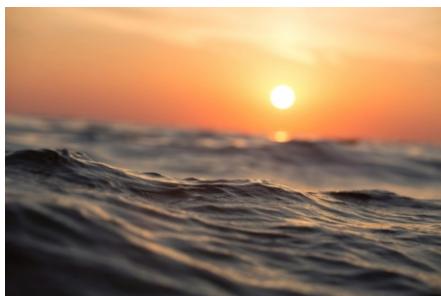
Upplevelsemusik grupp 2 - onsdagar ojämna veckor

Plats: GÄRDET

10 ggr | 2600 kr | 18.00-19.30

Start 2025-01-22

Ledare: Sara-Maria Söderberg och Elvy Söderberg Aggeklint



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 andra.

Gruppen pratar också om kultur i länder där man talar engelska.

Vi har roligt ihop!

-

Plats: GÄRDET

12 ggr | 1700 kr | 10.30-12.00

Start 2025-02-08

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

Fler kurser kan tillkomma, håll utkik!

Sommarkurser för dig med intellektuell funktionsnedsättning Sommaren 2025



Studieförbundet
Vuxenskolan

Teater med Sebastian - SOMMAR

Vi börjar med idé och slutar med föreställning.
Du övar teater och improviserar.
Du spelar teater tillsammans med andra i en grupp.
Tillsammans använder ni musik som inspiration.
Du kommer ha kul med din fantasi!

-
Plats: GÄRDET
5 ggr | 1600 kr | 10.00-14.00
Start 2025-06-30
Ledare: Sebastian Willnerth

Dansa med Klaudia och Alva - SOMMAR

Det här är en kurs för dig som vill dansa i sommar.
Du dansar i en grupp med andra.
Du dansar till olika sorters musik.
Gruppen provar olika rörelser och att skapa tillsammans.
Du provar roliga rörelser.
Gruppen avslutar med en skön avslappning.

-
Plats: GÄRDET
5 ggr | 1600 kr | 10.00-14.00
Start 2025-06-23
Ledare: Klaudia Rychlik och Alva Degerfält

Modern dans fortsättning - SOMMAR

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.
Gruppen provar olika rörelser och att skapa tillsammans.
Sedan uppträder ni tillsammans i slutet av veckan.

Ni uppträder också tillsammans på en scen senare under sommaren.

-
Plats: GÄRDET
5 ggr | 1200 kr | 16.00-20.00
Start 2025-06-30
Ledare: Klaudia Rychlik och Alva Degerfält

Lär känna hästen - SOMMAR

Du lär dig om hästar.
Du lär dig om vad de äter och hur stallet ska skötas.
Du får borsta, rykta och leda en häst.
Du får lära dig att rida hästar med hjälp av en ledare.
Hästarna är av rasen Basjkir och är snälla och glada.

-
Plats: KUMLA BY PÅ FÄRINGSÖ
5 ggr | 3500 kr | 10.00-15.00
Start 2025-06-30
Ledare: Anna Melin

Måla och teckna - SOMMAR

Temat på kursen är "Hur vi levde för längesen på jorden".
Du kommer att ha bra penslar och annat som du kan måla med.
Du kommer måla på en målarduk.
Du använder olika sorters färg.
Gruppen tittar på och talar om andra konstnärers bilder.

-
Plats: GÄRDET
5 ggr | 1600 kr | 10.00-14.00
Start 2025-06-23
Ledare: Gunilla Mauritz

Bild, färg och form - SOMMAR

Du tecknar och målar på papper.
Du använder akvarell och akrylfärger.
Du målar djur, växter och annat från sommaren.
Du provar att förstora det som är litet.
Hur blir en nyckelpiga eller en blomma när du målar den stort?
Du kan ta med dig saker du hittat ute och måla av dem.

-
Plats: GÄRDET
5 ggr | 1600 kr | 10.00-14.00
Start 2025-08-11
Ledare: Maria Jonsson