

# Kurser för dig med intellektuell funktionsnedsättning

## Hösten 2024



Studieförbundet  
Vuxenskolan

### 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: MEDBORGARPLATSEN,  
TJÄRHOVSGATAN

14 ggr | 1600 kr | 13.45-16.00

Start 2024-09-05

Ledare: Sebastian Willnerth

### Teater i en mindre grupp

Du spelar teater ihop med andra.

Du provar att improvisera.

Du och de andra göra olika

övningar.

Gruppen gör en kortare pjäs.

Vi har kul ihop!

-

Plats: GÄRDET

12 ggr | 1400 kr | 17.45-19.15

Start 2024-09-18

Ledare: Cecilia Klingspor

### Teater för tonåringar 13–19 år

Du spelar teater ihop med andra.

Du provar att improvisera.

Du och de andra göra olika

övningar.

Gruppen gör en kortare pjäs.

Vi har kul ihop!

-

Plats: GÄRDET

12 ggr | 1400 kr | 16.00-17.30

Start 2024-09-18

Ledare: Cecilia Klingspor



## 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 | 2000 kr | 18.00-20.15

Start 2024-09-03

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

15 ggr | 2000 kr | 18.00-20.15

Start 2024-09-05

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 | 1300 kr | 16.00-17.30  
Start 2024-09-02  
Ledare: Grazyna Szurowska

## Sångkören The Birds

Du sjunger sånger tillsammans med andra.

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

-  
Plats: HÄGERSTEN  
14 ggr | 1900 kr | 18.00-20.15  
Start 2024-09-02  
Ledare: Grazyna Szurowska

## Sång och rytmik

Du provar olika rytmiska instrument.

Du spelar tillsammans med andra i en mindre grupp.

Ni sjunger tillsammans.

Ni lyssnar på musik tillsammans.

Du har roligt ihop med andra.

-  
Plats: GÄRDET  
10 ggr | 1300 kr | 16.30-18.00  
Start 2024-09-17  
Ledare: Mats Nystam



## 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  
15 ggr | 600 kr | 14.30-16.45  
Start 2024-08-27  
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  
15 ggr | 2000 kr | 15.00-17.15  
Start 2024-09-02  
Ledare: Gunilla Mauritz

### Måla, teckna och skulptera - tisdagar

Plats: GÄRDET  
15 ggr | 2000 kr | 15.30-17.45  
Start 2024-09-03  
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  
15 ggr | 2000 kr | 17.45-20.00  
Start 2024-08-26  
Ledare: Maria Jonsson

### Bild, färg och form - tisdagar

Plats: GÄRDET  
15 ggr | 2000 kr | 17.45-20.00  
Start 2024-08-27  
Ledare: Maria Jonsson

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

STOCKHOLM  
12 ggr | 1600 kr | 17.45-20.00  
Start 2024-09-05  
Ledare: Maria Jonsson

### Tryck, måla och skapa med papper

I den här kursen skapar du med papper.

Du målar på pappret.

Du gör enkla pappers-tryck.

Du provar pappers-lera

Du provar att skulptera med papper.

Du är i en grupp med andra.

-  
Plats: GÄRDET  
12 ggr | 1600 kr | 13.00-14.30  
Start 2024-09-21  
Ledare: Laura Durante Alzate

### Målarlördag "John Bauers sagovärld"

Var med på fem målarlördagar på temat "John Bauers sagovärld"! Johan Bauer målade skog, älvor, tomtar och troll.

Du får titta på hans bilder och inspireras.

Du målar med fin färg.

Du målar på en målarduk.

-  
Plats: GÄRDET  
5 ggr | 1000 kr | 11.00-14.00  
Start 2024-09-28  
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 | 3150 kr | 12.00-14.30  
Start 2024-08-31  
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 2024-09-05  
Ledare: Tommy Fagerberg



## DANS

### DANSA PÅ SÖNDAGAR

#### DansVariation - öppen dansträning - 8/9

Du värmer upp.  
Du använder hela kroppen.  
Du dansar fritt i rummet.  
Vi lär oss en dans tillsammans.  
Du kommer ha roligt!  
Gratis, med du måste anmäla dig.

-  
Plats: GÄRDET  
1 ggr | 0 kr | 13.00-14.30  
Start 2024-09-08  
Ledare: Viktoria Siwek

#### DansVariation - öppen dansträning - 20/10

Plats: SKARPNÄCK  
1 ggr | 0 kr | 13.00-14.30  
Start 2024-10-20  
Ledare: Viktoria Siwek

#### DansVariation - öppen dansträning - 10/11

Plats: SKARPNÄCK  
1 ggr | 0 kr | 13.00-14.30  
Start 2024-11-10  
Ledare: Viktoria Siwek

#### DansVariation - öppen dansträning - 15/12

Plats: GÄRDET  
1 ggr | 0 kr | 13.00-14.30  
Start 2024-12-15  
Ledare: Viktoria Siwek

### DANSKURSER

#### Dans - rörelse och skapande

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

-  
Plats: GÄRDET  
15 ggr | 1300 kr | 17.45-19.15  
Start 2024-09-02  
Ledare: Klaudia Rychlik

#### Västafrikansk dans

Prova 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  
15 ggr | 1300 kr | 16.00-17.30  
Start 2024-09-03  
Ledare: Atab Bayo

#### Nutida dans med Klaudia

Det här är en grundkurs i nutida dans.  
Du lär dig rörelser.  
Du övar balans, flöde och uppmärksamhet.  
På ett lekfullt sätt utforskar du kroppens möjligheter.  
Du dansar själv och tillsammans med andra.

-  
Plats: GÄRDET  
13 ggr | 1500 kr | 11.00-12.30  
Start 2024-09-07  
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.  
Ni avslutar med en skön avslappning.

-  
Plats: GÄRDET  
13 ggr | 1000 kr | 10.00-10.45  
Start 2024-09-07  
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 | 800 kr | 16.00-17.30  
Start 2024-08-28  
Ledare: Gabriella Skarin



Foto: HDV

## 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 | 1300 kr | 16.00-17.30  
Start 2024-09-05  
Ledare: Achillea Dahl



## UPPLEVELSEMUSIK



### Upplivelsesmusik 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.

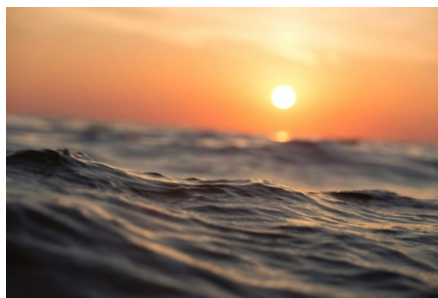
I konserten ryms vacker stämsång och omväxlande musik med ett vuxet tilltal.

Det är sinnes 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  
9 ggr | 2200 kr | 18.00-19.30  
Start 2024-08-21  
Ledare: Sara-Maria Söderberg

### Upplivelsesmusik grupp 2 - onsdagar ojämna veckor

Plats: GÄRDET  
9 ggr | 2200 kr | 18.00-19.30  
Start 2024-08-28  
Ledare: Sara-Maria Söderberg



## SPRÅK



### Enkel spanska, kultur och liv

Du pratar enkel spanska ihop med andra.

Du lär dig ord och meningar. Nivån anpassas efter gruppen. Gruppen pratar också om kultur och liv i olika länder där man talar spanska.

Vi har roligt ihop!

-  
Plats: GÄRDET  
12 ggr | 1600 kr | 10.30-12.00  
Start 2024-09-21  
Ledare: Laura Durante Alzate

### 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 | 1600 kr | 13.00-14.30  
Start 2024-09-21  
Ledare: Berit Johansson

**Kom ihåg att avanmäla dig om du får förhinder och inte kan gå kursen.**

**Tider och plats kan komma att ändras, för uppdaterad kursinformation, gå in på [sv.se/stockholm](https://sv.se/stockholm)**