

# Cirklar vårterminen 7/1 - 12/16 2020

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Målning/ Teckning 1 Studierum, plan 2 09:45-12:00	Historia Konferensrum, plan1 10:00-12:15	Datacirkel 3 Datalen, plan 2 09:30-11:45	Svenska för invandrare Konferensrum, plan 1 10:00-12:15	Hälsospåret  10:00-12:00
Svenska för invandrare Konferensrum, plan 1 10:00-12:15	Fågelskådning  12:30- 15:00	Samhällskunskap Konferensrum, plan 1 10:00-12:15	Datacirkel 1 Datalen, pl 2 12:00-14:15	
Studieförberedande cirkel Hägerstensåsens medb. hus 13:00-15:15	Studieförberedande cirkel Hägerstensåsens medb.hus 13:00-15:15	Promenad i lagom takt  13:00-14:00	Engelska konversation Sticket, plan 3 13:00-15:15	
Målning/ Teckning 2 Studierum, plan 2 13:00-16:00	Stickning/Broderi 2 Sticket, plan3 13:00-16:00		Studieförberedande cirkel Hägerstensåsens medb. hus 13:00-15:15	
Stickning/ Broderi 1 Sticket, plan 3 13:00-16:00	Mobilcirkel Konferensrum, plan1 13:00-15:15		Kultur på stan  13:00-16:00	
			Datacirkel 2 Datalen, pl 2 14:30-16:45	

## Enskild undervisning

Steg för Steg erbjuder enskild undervisning som ett alternativ för deltagare som föredrar detta framför undervisning i grupp.

Vårt Café Steget är öppet måndag-fredag, kl 10-14. Kom gärna förbi och ta en kopp kaffe och smörgås. Har du mindre uppgifter, som att betala räkningar men saknar dator, hjälper vi dig gärna.

Info och kursbeskrivningar på baksidan! >>>



Studiecirkarna hålls i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.





Studiecirkelarna hålls i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



**Data-cirkel.** Vi lär oss data på olika nivåer och att använda sociala medier.

### **Engelska grund**

Inga förkunskaper krävs. Undervisning sker i liten grupp. Vi lär oss glosor, uttal och grammatik i låg studietakt. Vi läser "lätta texter". Vi gör gemensamma övningar enligt uppgiftsblad. Vi lär oss samtala med varandra med lätta ord och fraser samt svarar på frågor.

**Engelsk konversation.** Engelsk konversationscirkel är till för er som kan bra engelska men vill lära er mer! Vi övar oss på läsförståelse, ordkunskap, parövningar, språkbruk, korsord och diskussionsuppgifter.

**Fågelskådning.** Vi varvar teori med praktik, lektioner och utflykter till områden med fåglar, t ex Djurgården.

**Historia.** Världshistoria. Deltagarna väljer själva vad i historien vi ska studera. Ingenting är omöjligt.

**Hälsospåret.** Hälsocirkel för dig som vill hitta din väg till hälsa på ett lustfyllt sätt. Vi utforskar teman som till exempel balans i vardagen, stress och stresshantering, vår viktiga sömn och matens betydelse. Tillsammans arbetar vi med uppgifter och reflektions-övningar. Deltagarna uppmuntras att prova små livsstilsförändringar "utan krav och måsten". Möjligheten att finna sin egen väg mot en bättre hälsa är i fokus. Kursbok ingår.

**Kultur på Stan.** Vi går/åker till intressanta platser i Stockholm och lär oss mer om vår stad.

**Mobilcirkel.** Vi lär oss använda våra egna mobiltelefoner och även lite tillhörande data.

**Målning/Teckning.** I konstcirkeln kan man teckna och måla både helt fritt och utifrån teman (t ex drömmar) eller med inspiration från olika konstnärer. Vi gör också en del övningar i färglära, perspektiv och människostudier.

**Promenad i lagom takt.** Promenad i grupp för dig som behöver komma igång med en fysisk aktivitet, anpassad efter dina egna förutsättningar. Hjälp att börja röra på sig utan krav på prestation.

**Samhällskunskap.** Följ med i utvecklingen i världen. Denna cirkel studerar utifrån verkligheten vad som just nu sker i det globala samhället. Du väljer själv vad vi ska ta upp och studera/diskutera. Är du diskussionslysten om dagens samhällsfrågor, nationellt som internationellt, är detta cirkeln för dig.

**SFU.** Studieförberedande undervisning (hålls i Hägerstensåsen) sker i svenska och orienteringsämnena samhällskunskap, historia, religion vilka också studeras gemensamt, samt i engelska och matematik som undervisas i på individuell nivå.

**Stickning/Broderi.** Du lär dig grunderna i broderikonsten och får prova på varierande stygn och olika kvaliteter. De senaste årens forskning har visat att de små rörelserna vi gör med händerna i kombination med ögonen och något material utsöndrar "må-bra-hormoner" i hjärnan. Vill du hellre sticka så har vi mängder av inspirerande mönster.

**Svenska.** Kursen riktar sig till dig som har psykisk funktionsnedsättning och redan gått kommunala SFI eller liknande och vill få fördjupade kunskaper i svenska språket; såsom prepositioner, ordföljd, partikelverb, adjektiv/substantiv, pronomina samt övningar efter deltagarnas egna önskemål.

(Reviderad 2019-10-22)

FÖR BISTÅNDSTÅNDSBEDÖMNING - Tag gärna kontakt med din biståndshandläggare i god tid innan kursstart.