


Cirklar höstterminen 10/8 - 18/12 2020

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Promenad i lagom takt 10:00-11:00	Fågelskådning 12.30- 15.00	Datacirkel 3 Datasalen, plan 2 09.30-11:45	Vedic Art Studierum Plan 2 10.00-13.00	
Studieförberedande cirkel Hägerstensåsens medb. hus 13.00-15.15	Studieförberedande cirkel Hägerstensåsens medb.hus 13:00-15:15	Samhällskunskap Konferensrum, plan 1 10:00-12:15	Promenad i lagom takt 12.00-13.00	10-12 datasalen är öppen för egen användning!
Vedic Art Studierum, plan 2 13.00-16.00	Stickning/Broderi 2 Sticket, plan 3 13:00-16:00	 Steg för Steg Studiecirkelarna hålls i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.	Datacirkel 1 Datasalen, plan 2 12:00-14:15	
Stickning/ Broderi 1 Sticket, plan 3 13.00-16.00	Mobilcirkel Konferensrum, plan 1 13:00-15:15		Engelska konversation Sticket, plan 3 13.00-15.15	10-14 Öppen verksamhet. Boka gärna tid om du har något du behöver hjälp med! Ta en fika! Umgås!
			Studieförberedande cirkel Hägerstensåsens medb. hus 13.00-15.15	
			Kultur på stan 13.00-16.00	
			Datacirkel 2 Datasalen, plan 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.



Info och kursbeskrivningar på baksidan! >>>



BISTÅND? Tag gärna kontakt med din biståndshandläggare i god tid innan kursstart för att ansöka om bistånd för att få gå på Steg för Steg.

Datacirkel. Vi lär oss data på olika nivåer och att använda sociala medier.

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.

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.

Promenad i lagom takt. Vi promenerar en timme i lagom takt.

Vedic Art. Vedic art bygger på gamla vediska kunskaper. Den vediska kulturen blomstrade för flera tusen år sen och efterlämnade mängder av skrifter och kunskaper om konst, etik, filosofi, politik och matlagning. Vedic Art är ett redskap som hjälper oss att utforska vårt kreativa uttryck, bortom regler eller bedömningar om rätt eller fel. Ledord är kravlöshet, lekfullhet och lustfyllt!

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 (Hägerstensåsen) sker i svenska och orienteringsämnena samhällskunskap, historia och 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, pronomen samt övningar efter deltagarnas egna önskemål.

Hälsocirkel. 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 betydelsefulla sömn och matens betydelse. Tillsammans arbetar vi med uppgifter och reflektionsövningar. Deltagarna uppmuntras att prova små livsstilsförändringar "utan krav och måsten". Möjligheten att finna sin egen väg mot en bättre hälsa är i fokus.

Rev. 2020-06-30