

# Sommarschema Steg för Steg 2020. Cirklarna pågår 22 juni - 31 juli.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10.00-11.00 Promenadprat <b>Lunch efteråt</b>	09.30-12.30 Stickning 1 <b>Lunch 10.45</b>	09.30-12.30 Stickning 2 <b>Lunch 10.45</b>	10.00-12.15 Nutidsorientering <b>Lunch 11.00</b>	
Sommarcafé 10-14	Sommarcafé 10-14	Sommarcafé 10-14	Sommarcafé 10-14	Sommarcafé 10-14
10.00-14.00 Picnic i parken Vi bestämmer gemensamt vart vi går. <b>Kostnadsfritt!</b>	12.30-15.00 Fågelskådning <b>Matsäck ingår</b>	10.00-12.15 Data 1 <b>Lunch 11.15</b>	10.00-12.15 Data 2 <b>Lunch 11.00</b>	
		13.00-16.00 Nyhet Vedic Art <b>Lunch 14.00</b> v. 30-31 Tina Olofsson	12.45-15.00 Mobilcirkel <b>Lunch 13.45</b> Jonas Adner	
			13.00-16.00 Kultur på Stan <b>Matsäck ingår</b>	



Arbete, studier och sysselsättning för personer med schizofreni och liknande psykoser

Studiecirklarna hålls i samarbete med.



Reviderad 2020-05-28



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



**Stickning/Broderi 1 & 2.** 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.



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



**Datascirkel 1 & 2** Vi lär oss data på olika nivåer och att använda sociala medier.



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



**Promenadprat** Vi utgår från Steg för Steg där vi tillsammans bestämmer vart vi skall gå.



**Nutidsorientering** Samtalsgrupp för pratsugna. Vi diskuterar aktuella samhällsföreteelser, gärna positiva. Vi kommer att prata om böcker, lyssnapå intressant Poddradio och ta upp ämnen som intresserar gruppedlemmarna.



**Steg för Steg Sommarcafé** (kostnadsfritt, inget krav på biståndsbeslut) öppet måndagar och fredagar mellan kl. 10 och 14. **Vi bjuder på något att äta!** Det anordnas även olika aktiviteter som sällskapsspel, promenader med mera.



**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 lustfylt!