

Sommarschema Steg för Steg 2021. Cirklarna pågår 28 juni - 6 augusti

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10.00-11.00 Promenadprat Lunch efteråt	10.00-11.00 Promenadprat Lunch efteråt	10.00-12.15 Lätt Yoga Lunch 11.00	10.00-12.15 Nutidsorientering Lunch 11.00	
Sommarcafé 10-14	09.30-12.30 Stickning 1 Lunch 10.45	Tina Olofsson v. 28-30	Leif	
	Sommarcafé 10-14	10.00-12.15 Data 1 Rossi	10.00-12.15 Data 2 Rossi Jonas Adner 27,28, 29,30	Sommarcafé 10-14
	12.30-15.00 Fågelskådning Matsäck ingår L. S. 26, 31 J. A. 27,28,29,30	Sommarcafé 10-14	Sommarcafé 10-14	
		13.00-16.00 Vedic Art - Konst Lunch 14.00 v. 26,27,31 Steget v. 28-30 Tina Olofsson	12.45-15.00 Mobilcirkel Lunch 13.45 Rossi 26,31 Jonas Adner 27,28,29,30	
			13.00-16.00 Kultur på Stan Leif Söderman vecka 26-31 Matsäck ingår!	



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



Studiecirkelarna hålls i samarbete med

Reviderad 2021-05-06



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.



Datacirkel 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 gruppmedlemmarna.



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!



Lätt yoga, frigörande rörelse och avslappning. En skön kombination som passar alla, även nybörjare. Stärkande och mjukgörande för kropp och sinne.