

Sommarschema Steg för Steg 2024. Cirklarna pågår 1 juli - 2 augusti

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10.00-11.00 Promenadprat Kungsholmen	09.30-12.30 Stickning Sticket, plan 3	09.30-12.30 Stickning Sticket, plan 3	10.00-11.00 Promenadprat Kungsholmen	
13.00-15.15 Spanska Sticket, plan 3	10.00-11.00 Promenadprat Kungsholmen	10.00-11.00 Promenadprat Kungsholmen	10.00-12.15 Data 2 Datasalen, plan 2	
Sommarcafé 10-14	Sommarcafé 10-14	Sommarcafé 10-14	Sommarcafé 10-14	Sommarcafé 10-14
	11:00-14:00 Utflykt Olika platser i Stockholm	10.00-12.15 Data 1 Datasalen, plan 2	12.45-15.00 Mobilcirkel Datasalen, plan 2	
		13.00-15.15 Spanska Sticket, plan 3	13.00-16.00 Kultur på Stan Stockholm	
		13.00-15.30 Vedic Art - Konst Studierummet, plan 2		

OBS! Gulmarkerade cirklar kräver inga biståndsbeslut



Mobilcirkel Vi lär oss använda våra egna mobiltelefoner och även lite tillhörande data, t ex e-legitimation, sociala medier mm.



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.



Spanska Vi övar på ordkunskap, läsförståelse, språkbruk mm. Vi tittar på spanska filmer och lyssnar på spansk musik. En utflykt ingår i cirkeln.



Datacirkel 1 & 2 Vi lär oss data på olika nivåer och att använda sociala medier, anpassat efter dina behov och önskemål.



Kultur på Stan Vi går/åker till intressanta platser i Stockholm och lär oss mer om vår stad. Vi besöker museum, konstupställningar, historiska byggnader mm.



Promenadprat Perfekt för dig som vill komma igång med lugn motion i en trivsamt grupp. Forskning visar att fysisk aktivitet gynnar psykiskt välmående. Vi utgår från Steg för Steg där vi tillsammans bestämmer vart vi skall gå. **(Kostnadsfritt, inget krav på biståndsbeslut)**



Steg för Steg Sommarcafé **(Kostnadsfritt, inget krav på biståndsbeslut)** Öppet måndagar till fredagar mellan kl. 10 och 14. Det kommer att finnas kaffe och bullar till lågt pris. **Vi bjuder på lättare lunch måndag-torsdag!** 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 lustfyllt!



Utflykt Vi samlas på Steg för Steg och åker gemensamt till någon sevärd plats i Stockholm. **(Kostnadsfritt, inget krav på biståndsbeslut)**



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

Studiecirkelarna hålls i samarbete med

