

# Cirklar höstterminen 12/8 - 13/12 2024

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Promenad i lagom takt 1 Kungsholmen 10:00-11:00	Mobilcirkel 1 Datasalen, plan 2 10.30-12.45	Datacirkel 1 Datasalen, plan 2 09.30-11:45	Promenad i lagom takt 2 Kungsholmen 12:00-13:00	10-12 Datasalen är öppen för deltagarnas användning!
BAS-ämnen 1 Studierummet, Plan 3 13.00-15.15	Fågelskådning Stockholm 12.30-15.00	Sång i grupp Studierummet, Plan 3 12:00-13:00	Datacirkel 2 Datasalen, pl 2 12:00-14:15	10-14 Oppen verksamhet. Boka gärna tid om du har något du behöver hjälp med! Ta en fika! Umgås!
Stickning, virkning, broderi 1 Sticket, plan 3 13.00-16.00	BAS-ämnen 2 Studierummet, Plan 3 13:00-15:15	Mat - hälsa och budget Café Steget, plan 1 13:00-15:00	Engelsk konversation Studierummet, plan 3 13.00-15.15	Hälsospåret Konferensrummet, plan 1 11:00-13:00
Målning/Teckning Målningsrummet, Plan 2 13.30-15.45	Mobilcirkel 2 Datasalen, plan 2 13.00-15:15	Grundkurs i spanska Sticket, plan 3 13:00-15:15	Kultur på stan Stockholm 13.00-16.00	<b>BISTÅNDSBEDÖMNING</b> Vi vill att alla i god tid innan kursstart tar kontakt med sin biståndshandläggare och ansöker om bistånd för att få gå på Steg för Steg.
Enskild undervisning Steg för Steg erbjuder enskild undervisning som ett alternativ för deltagare som föredrar detta framför undervisning i grupp.	Stickning, virkning, broderi 2 Sticket, plan 3 13.00-16.00	Vedic Art Målningsrummet, plan 2 13:00-15:30	Datacirkel 3 Datasalen, pl 2 14.30-16.45	
				<b>OBS!</b> Gulmarkerade cirklar/aktiviteter kräver inga biståndsbeslut.



Studiecirkelarna hålls i samarbete mellan Steg för Steg och Studieförbundet Vuxenskolan.



**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.

**BAS-ämnen.** Studieförberedande undervisning i svenska och orienteringsämnena samhällskunskap, historia och religion, samt i engelska och matematik.

**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, i form av lektioner och utflykter till områden med fåglar, t ex Djurgården.

**Grundkurs i spanska.** Vi övar på ordkunskap, läsförståelse, språkbruk mm.

**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 betydelsefulla sömn och matens betydelse. Tillsammans arbetar vi med uppgifter och reflektions-övningar. Deltagarna uppmanas 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.

**Mat - hälsa och budget.** Vi planerar en maträtt utifrån näringsinnehåll och kostnad. Därefter lagar vi till den. Cirkeln är till för dig som vill ha tips i att tillaga enkel, nyttig och god mat för en liten peng. Måltiden vi lagar kan vara frukost, lunch eller mellanmål.

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

**Målning/Teckning.** Fritt skapande.

**Promenad i lagom takt.** Vi promenerar i cirka högst en timme i lagom takt.

**Stickning, virkning och broderi.** I en stressfri miljö i våra mysiga lokaler utövar vi hantverken stickning, virkning och broderi. Cirkeln utformas tillsammans med deltagarna beroende på individuella förkunskaper och önskemål. Fantasi och kreativitet tillsammans med kunnig ledare och olika material utgör basen.

**Sång i grupp.** Vi sjunger tillsammans för att skapa glädje och få energi. Vi sjunger upp tillsammans och vi har en trubadur som leder. Ingen förkunskap krävs, vi sjunger för att det är roligt.

**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 lustfylldhet!

Rev. 2024-06-25