

# Cirklar vårterminen 2026, 12/1 - 12/6

## Anmälningssblankett

Markera i rutan vid den studiecirkel som du vill gå i. Skicka / lämna i receptionen.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<input type="checkbox"/> Promenadgrupp <i>Inget biståndsbeslut</i> 10.00-11.00	<input type="checkbox"/> Mitt Val <i>Inget biståndsbeslut</i> 10.00-12.00	<input type="checkbox"/> Datacirkel 09.30-11:45	<input type="checkbox"/> Data/mobilcirkel 1 12.00-14.15	<input type="checkbox"/> Skrivarverkstad 12.00-14.15
<input type="checkbox"/> BAS-ämnen 13.00-15.15	<input type="checkbox"/> Fågelskådning 12.30-15.00	<input type="checkbox"/> Matlagning 18-29 år <i>Inget biståndsbeslut</i> 11:00-12:30	<input type="checkbox"/> Engelsk konversation 13.00-15.15	
<input type="checkbox"/> Stickning/Broderi 1 13.00-16.00	<input type="checkbox"/> AI (artificiell intelligens) 12.30-14.00	<input type="checkbox"/> Sång i grupp 12:00-13:00	<input type="checkbox"/> Bild & Form 18-29 år <i>Inget biståndsbeslut</i> 13.00-15.00	
<input type="checkbox"/> Målning/Teckning 13.30-15.45	<input type="checkbox"/> Stickning/Broderi 2 13.00-16.00	<input type="checkbox"/> Vedic Art 13.00-15.30	<input type="checkbox"/> Kultur på stan 13.00-16.00	
		<input type="checkbox"/> Promenadgrupp <i>Inget biståndsbeslut</i> 14.00-15.00	<input type="checkbox"/> Data/mobilcirkel 2 14.30-16.45	



Steg för Steg Studiecirkelna hålls i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan



Personnummer:.....	<b>Stadsdel/kommun:</b> .....
Namn:.....	Biståndshandläggare namn:.....
Adress:.....	Tel. bist. handl.:.....
Postnummer:.....	
Postort:.....	
Mobil:.....	<b>Psykiatrisk mottagning:</b> .....
Telefon:.....	Psykiatrisk kontaktperson:.....
E-post:.....	Tel.nr psykiatrisk mottagning:.....

### Jag godkänner!

- Jag är informerad om att det krävs ett beslut från min biståndshandläggare för att få delta i de flesta av Steg för Stegs cirklar.
- Jag godkänner att ovan lämnade uppgifter används i det register som förs över deltagare i Steg för Stegs kursverksamhet och att dessa uppgifter även lämnas till Studieförbundet Vuxenskolan.
- Jag godkänner att bli kontaktad via telefon, sms och/eller e-post.
- Jag är införstådd med att jag inte får delta i Steg för Stegs verksamhet under påverkan av alkohol eller andra droger.
- Jag är införstådd med att jag kan bli avvisad om jag inte följer dessa regler eller på annat sätt uppför mig illa.

Datum	Underskrift
-------	-------------

**Enskild undervisning** Steg för Steg erbjuder enskild undervisning för dig som har behov av att vara i ett mindre sammanhang.

**Biståndsbedömning** Vi vill att alla nya deltagare i god tid innan kursstart tar kontakt med sin biståndshandläggare och ansöker om bistånd för att få gå på Steg för Steg.

### IFYLLS AV STEG FÖR STEG!

	Ansök	Besl 1	Besl 2
Bist. Fakt.			
Adress reg			
Add			

>>>VÄND>>>

## Cirkelbeskrivningar:

**AI (Artificiell Intelligens).** Lär dig använda AI för vardag, arbete och kreativitet. Du får prova olika AI-verktyg och vi går igenom de senaste nyheterna och trenderna inom tekniken.

**BAS-ämnen.** Vill du återuppta, repetera eller lära dig matematik, svenska eller engelska så är denna cirkeln för dig.

**Bild & Form.** Kravlöst skapande i bild och form. Kursen riktar sig till dig mellan 18-29 år.

**Datacirkel.** Vi lär oss att använda datorer på olika kunskapsnivåer.

**Data/mobilcirkel.** Vi lär oss data på olika nivåer och att använda sociala medier. Om du vill lära dig att använda din mobiltelefon, kan du göra det också.

**Engelsk konversation.** Engelsk konversationscirkel är till för dig som kan bra engelska men vill lära dig 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, som t ex Djurgården.

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

**Matlagning.** Vi lagar enklare mat och äter tillsammans. 18-29 år.

**Mitt Val.** Studiecirkeln handlar om demokrati och om att rösta. Materialet är skrivet på lättläst svenska.

**Målning/Teckning.** Fritt skapande.

**Promenad.** Vi går en promenad i lagom takt tillsammans i ca 45 minuter.

**Skrivarverkstad.** För dig som vill skriva men inte vågat testa och för dig som har skrivit men inte vet hur du ska komma vidare. Tillsammans kommer vi att utforska glädjen i att skapa med ord och meningar. Inga förkunskaper krävs. Cirkeln kommer att innehålla både praktiska skrivövningar och samtal kring skrivandet som hantverk. Kanske slår vi hål på några myter om "talang".

**Stickning/Broderi.** I en stressfri miljö i våra mysiga lokaler utövar vi hantverken stickning 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. Ingen förkunskap krävs, vi sjunger för att det är roligt.

**Vedic Art.** Vedic art är en konstform som 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!

