

Cirklar vårterminen 12/1- 12/6 2026

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Promenadgrupp Samling Steg för Steg 10:00-11:00	Mitt Val Konferensrummet, plan 1 10:00-12:00 Start 14 april, 7 tillfällen	Datacirkel Datasalen, plan 2 09:30-11:45	Data/mobilcirkel 1 Datasalen, plan 2 12:00-14:15	Skrivarverkstad Konferensrummet, plan 1 12:00-14:15
BAS-ämnen Studierummet, plan 3 13:00-15:15	Fågelskådning Samling Steg för Steg 12:30-15:00	Matlagning Café Steget, plan 1 11:00-12:30 <i>Endast 18-29 år</i>	Engelsk konversation Sticket, plan 3 13:00-15:15	<p>Vill du veta mer om oss? Ring oss, smsa eller besök gärna vår hemsida!</p> <p>www.stegforsteg.nu</p> <p>Telefon: 08-653 10 04/ 076-943 16 55</p>
Stickning/Broderi 1 Sticket, plan 3 13:00-16:00	AI (artificiell intelligens) Datasalen, plan 2 12:30-14:00	Sång i grupp Studierummet, plan 3 12:00-13:00	Bild & Form Målrummet, plan 2 13:00-15:00 <i>Endast 18-29 år</i>	
Målning/Teckning Målrummet, plan 2 13:30-15:45	Stickning/Broderi 2 Sticket, plan 3 13:00-16:00	Vedic Art Målrummet, plan 2 13:00-15:30	Kultur på stan Samling Steg för Steg 13:00-16:00	
Gula studiecirkel behöver inget biståndsbeslut!		Promenadgrupp Samling Steg för Steg 14:00-15:00	Data/mobilcirkel 2 Datasalen, plan 2 14:30-16:45	

Enskild undervisning

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

Öppen verksamhet måndag till fredag 10-14

Kom, fika och umgås. Boka tid om du vill ha hjälp med något, exempelvis kopiering och utskrifter. Inget biståndsbeslut behövs.



Studiecirkelna hålls i samarbete mellan Steg för Steg och Studieförbundet



BISTÅND: Ta gärna kontakt med din biståndshandläggare i socialtjänsten i din stadsdel/kommun för att ansöka om att få gå på Steg för Steg

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 hellre 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.

Promenadgrupp. 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!

Vi har även öppna aktiviteter såsom filmvisning, pyssel, utflykter, luncher mm. Håll utkik på vår hemsida samt sociala medier!

Rev. 2026-03-23

Adress: IFS Stockholms Län - Steg för Steg, S:t Eriksgatan 33, 112 39 Stockholm Tel: 08-653 10 04 E-post: stegforsteg@stegforsteg.nu

Hemsida: www.stegforsteg.nu

Instagram: [@stegforsteg.nu](https://www.instagram.com/@stegforsteg.nu)

Facebooksida: Steg för Steg