

Sommarschema Steg för Steg 2025. Cirkarna pågår 30 juni - 1 augusti

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10.00-11.00 Promenadprat 1 Kungsholmen	09.30-12.30 Stickning/Broderi 1 Sticket, plan 3	09.30-12.30 Stickning/Broderi 2 Sticket, plan 3	10.00-11.00 Promenadprat 4 Kungsholmen	
Sommarcafé 10-14	Sommarcafé 10-14	Sommarcafé 10-14	Sommarcafé 10-14	Sommarcafé 10-14
	10.00-11.00 Promenadprat 2 Kungsholmen	10.00-12.15 Data 1 Datalalen, plan 2	10.00-12.15 Data 2 Datalalen, plan 2	
	11:00-ca 15:00 Utflykt Olika platser i Stockholm	13.00-15.30 Vedic Art - Konst Studierummet, plan 2	12.45-15.00 Mobilcirkel Datalalen, plan 2	
			13.00-16.00 Kultur på Stan Olika platser i Stockholm	

OBS! Gulmarkerade studiecirklar och Sommarcafé kräver inga biståndsbeslut



Studiecirkarna hålls i
samarbete med



Kontaktuppgifter till Steg för Steg

Tel nr: 08-653 10 04

E-post: info@stegforsteg.nu

Hemsida: stegforsteg.nu

Adress: S:t Eriksgatan 33, 1 ½ tr.

112 39 Stockholm



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



Stickning/Broderi Vill du sticka så har vi mängder av inspirerande mönster och garn. Du lär dig grunderna i broderikonsten och får prova på varierande stygn och olika kvaliteter. Forskning har visat att de små rörelserna vi gör med händerna i kombination med ögonen och något material utsöndrar "må-bra-hormoner" i hjärnan.



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



Datacirkel 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, konstutställningar, 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.
(Inget krav på biståndsbeslut)



Steg för Steg Sommarcafé Öppet måndagar till fredagar mellan kl. 10 och 14. Det kommer att finnas kaffe/te och fika till självkostnadspris. **Vi bjuder på lättare lunch måndag-torsdag!** Det anordnas även olika aktiviteter som sällskapsspel, promenader med mera. (Inget krav på biståndsbeslut)



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 lustfylld!



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



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

