

Sommarschema Steg för Steg 2026. Cirklarna pågår 29 juni - 7 augusti (v 27-32)

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Sommarcafé måndag - fredag kl. 10-14				
10.00-11.00 Promenadprat 1 Kungsholmen	10.00-12.15 Dator/Mobil 1 Datorsalen	10.00-11.00 Promenadprat 2 Kungsholmen	11.00-11.45 Yoga i parken Kronobergsparken v28-31	11.00-14.00 Spel/quiz/pysssel Caféet
11.00-14.00 Stickning/Broderi 1 Sticket, plan 3	11.00-14.00 Stickning/Broderi 2 Sticket, plan 3	13.00-15.30 Vedic Art Studierummet, plan 2	13.00-15.00 Bild & Form Målarrummet 18-29 år v28-31	
13.00-15.15 Målning/Teckning Målarrummet, plan 2	11:00-ca 15:00 Utflykt Olika platser i Stockholm	13.00-14.00 Träning i parken Kronobergsparken v 28-31	13.00-16.00 Kultur på Stan Olika platser i Stockholm	
	13.00-15.15 Dator/Mobil 2 Datorsalen			

OBS! Gulmarkerade studiecirklar och Sommarcafé kräver inga biståndsbeslut.



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

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



Bild & Form Kravlöst skapande i bild och form. Kursen riktar sig till dig mellan 18-29 år. **(Inget krav på biståndsbeslut)**



Dator/Mobilcirkel Vi lär oss Vi lär oss datoranvändning på olika nivåer, anpassat efter dina behov och önskemål, och/eller att använda våra egna mobiltelefoner och lite tillhörande data, t ex e-legitimation, sociala medier, AI mm.



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 tillsammans med en guide.



Målning/Teckning Fritt skapande.



Promenadprat Perfekt för dig som vill komma igång med lugn motion i en trivsam grupp. Forskning visar att fysisk aktivitet gynnar psykiskt välmående. Vi utgår från Steg för Steg och promenerar i ca 45 minuter. **(Inget krav på biståndsbeslut)**



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



Spel/quiz/pyssel Vi samlas i caféet på Steg för Steg och spelar något sällskapsspel, gör ett quiz eller pysslar. Det är drop-in. **(Inget krav på biståndsbeslut)**



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.



Träning i parken Vi utgår från Steg för Steg och går tillsammans till Kronobergsparken som är i närheten. Där gör vi några lättare träningsövningar och kanske spelar lite basket tillsammans.



Utflykt Vi samlas på Steg för Steg och åker gemensamt till någon sevärd plats i Stockholm. **(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 lustfyllt!



Yoga i parken Vi samlas på Steg för Steg och går tillsammans till Kronobergsparken, där vi gör några lätta yogaövningar.