

# Västerorts Aktivitetscenter



BROMMA  
STADSDELSFÖRVALTNING



## **Västerorts Aktivitetscenter Verksamhetskatalog Hösten 2011**

# Västerorts Aktivitetscenter

Vi erbjuder Dig sysselsättning och studier, samvaro och gemenskap – en aktiv och meningsfull dag.

**Sysselsättning- Verkstäder:** Bokbinderi, Bageri, Delikatessen, Läder, Snickeri, Sjövillans café och butik, Textil, Trädgård, Tygtryck.

Produktionen sker dels på beställning, dels för försäljning i Sjövillan.

**Sysselsättning- Arbetskooperativet Handkraft:** är en ideell förening och ett sk. socialt arbetskooperativ som erbjuder arbetsuppgifter och gemenskap under demokratiska former i verkstäderna Data-Kontor och Textil-Vävning. Inkomsterna från försäljningen av produkterna går till föreningen. Kooperativet har regelbundna förenings- styrelse- och verkstadsmöten.

**Sysselsättning- Service:** Storköksarbete och lunchservering, Sjövillans café och försäljning, Tvättstuga, arbete på Hunddagis samt olika andra arbetsuppgifter inom centret för den gemensamma trevnaden.

**Studier:** Studiecirklar i en mängd teoretiska och praktiska ämnen. Du och de övriga i gruppen styr tillsammans takten, innehållet och uppläggningsen av arbetet i cirkarna. Ge gärna egna förslag på ämnesområden som intresserar Dig. Vissa cirklar drivs som kamratcirklar med ledare ur gruppen. Cirkarna genomförs i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolas sektion för funktionshinder.

I verkstäder och servicegrupper får Du ersättning på 10:-/ halvdag. En halvdag är i regel 2,5 timmar (fm eller em). Studiecirklar kostar Dig inget, utöver viss materialkostnad som kan tillkomma. I matlagningscirkarna betalar Du självkostnadspris för maten.

**Övrigt:** På centret ordnar vi även utflykter, fester, kulturarrangemang, marknader och utställningar.

Ett övergripande schema för hela centret upprättas varje halvår. Utifrån det bestämmer Du Ditt individuella veckoschema. Du kan delta vid centret allt från en halv dag till fem hela dagar i veckan. Du kan börja när som helst under året. I januari och augusti varje år är det särskilda schemaskrivningsdagar för dem som redan deltar vid centret. Man bestämmer då sitt schema för det kommande halvåret.

Centret är öppet även sommartid, men med speciell verksamhet.

Som deltagare har Du någon i personalen som handledare avseende Dina aktiviteter vid centret – dvs. någon som Du med jämna mellanrum kan stämma av hur Du har det på centret, och som Du kan vända Dig till med synpunkter, önskemål och frågor.

## Låter det intressant?

Kontakta först biståndshandläggaren som har hand om sysselsättningsfrågor i Din stadsdel/kommun för klartecken att få ta del av verksamheten här. Ring sedan till oss på telefonnummer 08- 508 06 500 för att komma på informationsbesök och se om vi passar för Dig. Västerorts Aktivitetscenter ligger i parken nedanför Mälarbackens vård- och omsorgsboende. Buss 113 har sin ändhållplats här. Vill man gå till centret från tunnelbanan är Blackeberg den närmaste stationen. Vår adress är: Västerorts Aktivitetscenter, Blackebergsbacken 79, 168 50 Bromma. Tfn. 08- 508 06 500, fax 08- 508 06 504.

**VÄLKOMMEN!**

Sysselsättning: **BAGERI**

**LOKAL:** Bageriet

**LEDARE:** Elisabeth Eriksson (to), Tina Nilsson (fre fm)

**DAG:** Torsdag, fredag fm                      **Kl:** 9.00-11.30 & 12.30-15.00

**VAD VI GÖR I DEN HÄR GRUPPEN:** Vi bakar olika slags kakor till Sjövillans café. Du bör ha en viss bakningsvana, om du är nybörjare i bakning, rekommenderas Bageri cirkeln måndag eftermiddag.

---

Sysselsättning: **BOKBINDERI**

**LOKAL:** Bokbinderiet

**LEDARE:** Grazyna Piatek

**DAG:** Mån, tis, ons fm, tor, fre em              **Kl:** 9.00 – 11.30 & 12.30 – 15.00

**KORT ALLMÄNT OM ÄMNET:** Konsten att binda om och restaurera böcker är ett gammalt hantverk som är viktigt att bevara. I Bokbinderiet utför vi främst arbeten på beställning, men även för försäljning.

**VAD VI GÖR I DEN HÄR GRUPPEN:** Du har här möjlighet att lära dig de grundläggande momenten i bokbinderiyrket. Förutom bokbinderiarbeten med inbindning och lagning av böcker, tillverkar vi olika produkter i papp och kartong, t.ex. mappar, skivfodral, askar m.m. I denna verkstad erfordras att du tecknar dig för minst två arbetspass/vecka. Du behöver inga förkunskaper men noggrannhet är en fördel.

---

Sysselsättning: **DELIKATESSEN**

**LOKAL:** Klockhuset

**LEDARE:** Eva Pålemar

**DAG:** Tisdag em                                      **Kl:** 12.30 – 15.00

**KORT ALLMÄNT OM ÄMNET:** I den här gruppen tar vi vara på det som skördas i Trädgården under året. Vi gör olika inläggningar, förbereder smårätter och efterrätter inför våra årliga fester och luncher. Vi tillverkar även produkter till försäljningen i Sjövillan och våra marknader.

**VAD VI GÖR I DEN HÄR GRUPPEN:** Vi gör vinäger, chutney, färskost, kokar marmelad och dyl. Vi skördar och tar tillvara grönsaker och bär odlade i trädgården. I samband med våra festluncher förbereder vi mat och desserter. Vi provar även att göra exotiska inläggningar från främmande länder och kulturer. Du behöver inga förkunskaper, men däremot ett intresse för matlagning.

---

Sysselsättning: **FISKE**

**LOKAL:** Cirkeln utgår från Snickeriet

**MEDLEDARE:** Erik Åberg

**DAG:** Torsdag    **Kl:** 10.00 – ca 18.00

**KORT ALLMÄNT OM ÄMNET:** Kom med ut på aktivt fiske året runt. Egen utrustning och hyfsad kondition är ett krav.

Sysselsättning: **HUNDDAGIS**

**LOKAL:** Hunddagis

**LEDARE:** Tea Kessel, Tina Nilson (mån, tis) Lars Ericsson (tor, fre)

**DAG:** Måndag – fredag

**Kl:** 8.30 – 11.30 & 12.30 – 15.30

**KORT ALLMÄNT OM ÄMNET:** *Hundvård, mycket promenader i skog och mark.*

**VAD VI GÖR I DEN HÄR GRUPPEN:** *Vi bedriver "en dagisverksamhet" för hundar. Ägarna lämnar/hämtar sina hundar på överenskomna tider. Vi sköter om hundarna och går på promenad med dem såväl förmiddag som eftermiddag, oavsett väderlek.*

*Vi försöker göra allt för att hundarna ska trivas och må bra. Kontinuerlig fortbildning ingår också där du får lära Dig mer om hunden, dess skötsel och beteende. För att delta i den här verksamheten bör Du förstås vara intresserad av hundar, helst också ha en viss erfarenhet av dem. Du måste också delta minst två arbetspass i veckan.*

---

Sysselsättning: **LÄDER**

**LOKAL:** Skolhuset

**LEDARE:** Urszula Sundell

**DAG:** Mån, tis, ons fm, tor, fre

**Kl:** 9.00 – 11.30 & 12.30 – 15.00

**KORT ALLMÄNT OM ÄMNET:** *Vi tillverkar och reparerar lädervaror. Arbetet sker dels på beställning, dels för försäljning.*

**VAD VI GÖR I DEN HÄR GRUPPEN:** *Läderarbetena omfattar reparation av väskor, lagning av trasiga läderplagg och andra lädervaror. Dessutom tillverkar vi produkter som penn- och nyckelfodral, necessärer, väskor, bälten etc. Du får jobba i Din egen takt och lära Dig mer avancerade arbetsmoment allt efter intresse och förmåga. Du behöver inga förkunskaper, men noggrannhet är viktigt i denna verksamhet.*

---

Sysselsättning: **SJÖVILLANS CAFÉ OCH BUTIK**

**LOKAL:** Sjövillan

**LEDARE:** Per Löf (mån, tis), Elizabeth Eriksson (tis), Barbro Stegmann (mån)

**DAG:** Måndag, tisdag

**Kl:** "Prova på" tider: 9.00 – 11.30 eller 12.30 – 15.00

Heltid: 9.00 – ca.15.30

**KORT ALLMÄNT OM ÄMNET:** *Café och butiksuppgifter. Cafét och butiken är öppet för allmänheten.*

**VAD VI GÖR I DEN HÄR GRUPPEN:** *Förberedelsearbete i cafét som att göra smörgåsar, färdigställa tårtpisar, lägga upp kakor och bullar, brygga kaffe mm. Efter stängning sker arbete som plocka i ordning, städning och disk. Vi har hand om försäljningen i butiken.*

*Det är möjligt att "prova på" att arbeta halvdag i Sjövillan innan Du bestämmer Dig för en "heltid". Vid heldagsarbete ingår lunch.*

Sysselsättning: **SNICKERI**

**LOKAL:** Snickeriet

**LEDARE:** Erik Åberg

**DAG:** Tisdag, fredag

**Kl:** 9.00 – 11.30 & 12.30 – 15.00

**KORT ALLMÄNT OM ÄMNET:** *Produktion i form av nytillverkning, samt reparationer på beställning. I viss mån tillverkning för försäljning. Verktygskännedom ingår också som en viktig del i ämnet.*

**VAD VI GÖR I DEN HÄR GRUPPEN:** *Vi tar emot beställningar, gör reparationer och nykonstruktioner. Vi gör en hel del jobb internt på centret i samarbete med de andra verkstäderna. Du får jobba i Din egen takt. Vissa förkunskaper i snickeri behöver Du ha. Är Du helt nybörjare får Du ut mer av att börja med snickeri i studiecirkelform.*

---

Sysselsättning: **STORKÖK**

**LOKAL:** Klockhuset

**LEDARE:** Eva Pålemar, Per Löf (ons - fre), Lars Ericsson (mån, tis, ons)

**DAG:** Måndag - fredag

**Kl:** 9.00 – 12.30

**KORT ALLMÄNT OM ÄMNET:** *Lunchservering för alla vid centret.*

**VAD VI GÖR I DEN HÄR GRUPPEN:** *Vi planerar, förbereder och lagar mat för ca 60 personer, samt sköter alla andra förekommande arbetsuppgifter i samband med lunchserveringen. Matsedeln anpassas efter årstid och tillgång på olika råvaror. På fredagar lagas lunchen utifrån rester tidigare under veckan, denna dag arbetar vi i mindre grupp än övriga dagar. Speciella förkunskaper om storkök behövs inte, däremot intresse för matlagning tillsammans.*

---

Sysselsättning: **TEXTIL**

**LOKAL:** Textilverkstan

**LEDARE:** Mia Idar (ons, tor fm), Sandra Clausen (tis, ons fm), Tina Nilsson (tor fm)

**DAG:** Tisdag, onsdag fm, torsdag fm

**Kl:** 9.00 – 11.30 & 12.30 – 15.00

**KORT ALLMÄNT OM ÄMNET:** *Var och en får göra textilarbeten som han eller hon klarar av och som känns meningsfulla och tillfredställande. Det gäller i första hand tillverkning för försäljning och inte beställningsarbeten.*

**VAD VI GÖR I DEN HÄR GRUPPEN:** *Vi syr allt från enkla saker som kuddar, sjalar, kassar och leksaker till maskeradkläder för barn, hattar mössor samt kläder för barn och vuxna. Vi broderar, stickar, virkar och tovar. Du behöver inga förkunskaper, men vara intresserad av att arbeta med textil.*

### Sysselsättning: TRÄDGÅRD

**LOKAL:** Växthuset, Trädgården och Klockhuset

**LEDARE:** Elizabeth Eriksson (mån, ons fm, fre), Erik Åberg (mån, ons fm)

Maj-Len Komi (ons fm, fre)

**DAG:** Måndag, onsdag fm, fredag      **KI:** 9.00 – 11.30 & 12.30 – 15.00

**KORT ALLMÄNT OM ÄMNET:** Vi arbetar tillsammans i centrets ekologiska trädgård med odling av grönsaker, blommor och bär. En liten handelsträdgård med försäljning till allmänheten ingår också.

**VAD VI GÖR I DEN HÄR GRUPPEN:** Du blir delaktig i ett spännande årsprojekt där vi gemensamt planerar och genomför en "resa" från sådd till skörd. På vägen lär vi oss massor och får dessutom motion och frisk luft. Arbetet varierar naturligtvis med årstiden och vi arbetar både inomhus och utomhus. Planering, sådd, plantering, försäljning, rensning, skötsel och skörd är exempel på arbetsuppgifter, dessutom studier och några studiebesök.

Du bör vara med minst två av veckans fem arbetspass så att vi blir ett team, men naturligtvis välkomnar vi nya deltagare när som helst under året.

Inga förkunskaper behövs, vi lär dig. Välkommen med!

---

### Sysselsättning: TVÄTTSTUGAN

**LOKAL:** Tvättstugan (Rotundan)

**LEDARE:** Tina Nilsson

**DAG:** Torsdag em, fredag em

**KI:** 12.30-15.00

**VAD GÖR VI I DEN GRUPPEN:** Vi tar hand om all tvätt på centret; hämtar smutstvätt i köket, bageriet och Sjövillan.

Vi manglar och viker föregående veckas rena tvätt och distribuerar till ovanstående verkstäder. Här är det viktigt att du försöker komma varje vecka, för tvätten måste tvättas!

---

### Sysselsättning: TYGTRYCK

**LOKAL:** Textilverkstan

**LEDARE:** Mia Idar

**DAG:** Tisdag fm

**KI:** 9.00 – 11.30

**KORT ALLMÄNT OM ÄMNET:** Att trycka på tyg kan alla göra, även om man inte är konstnärligt lagd.

**VAD VI GÖR I DEN HÄR GRUPPEN:** Vi skapar mönster på tyg med hjälp av textilfärg, svampar, stämpel, penslar och mycket annat samt använder oss av screen-tryck.

Sysselsättning: **DATA-KONTOR**  
Arbetskooperativet HANDKRAFT

**LOKAL:** Klockhuset

**LEDARE:** Leila Almström

**DAG:** Måndag em, tisdag, fredag fm      **Kl:** 9.00 – 11.30 & 12.30 – 15.00

**KORT ALLMÄNT OM ÄMNET:** *Kontorsarbete med hjälp av datorer och kopiator.*

**VAD VI GÖR I DEN HÄR GRUPPEN:** *Vi arbetar med ordbehandling; gör utskrifter, skriver protokoll, kopierar mm. d v s. gör allehanda kontorsarbeten som behövs på kooperativet och centret. Ibland gör vi beställningsarbeten t ex. kopiering. Arbetskooperativets bokföring och annan administration görs i Data-Kontor. Vi håller kontakt via Internet med andra arbetskooperativ. Vi gör ett informationsblad/tidning för verksamheten.*

*Det är bra om Du kan grundläggande ordbehandling med pc. Är du helt nybörjare med datorer har du glädje av att börja på nybörjardatacirkel och ev. kombinera det med Data-Kontor.*

---

Sysselsättning: **HÄLSA**  
Arbetskooperativet HANDKRAFT

**LOKAL:** Skolhuset

**MEDLEDARE:** Leila Almström

**DAG:** Onsdag fm      **Kl:** 9.15 – 11.30

**KORT ALLMÄNT OM ÄMNET:** *Fler och fler människor i Sverige lider av övervikt, stress, sömnrubbingar, diabetes m m. Hälsan är värd att vårda, man kan förbättra sin hälsa med relativt enkla åtgärder.*

**VAD VI GÖR I DEN HÄR GRUPPEN:** *Vi diskuterar tillsammans hur man kan påverka sin egen hälsa och välbefinnande. Ämnen som vi tar upp är t ex balans i livet, kost, stress, sömn och fysisk aktivitet. Vi använder oss av lämplig studielitteratur. Varje cirkeltillfälle innehåller både teori och rörelse, främst promenader. Vi kan prova på stavgång, användning av steg- eller pulsmätare, även simning, avslappning eller dyl. kan ingå. Vi gör också en del utflykter och långpromenader i sakta mak. Vi formar gruppinnehållet tillsammans och - Alla kan vara med oavsett kondition!*

---

Sysselsättning: **TEXTIL- VÄVNING**  
Arbetskooperativet HANDKRAFT

**LOKAL:** Textilverkstaden

**LEDARE:** Eva Torstenson (mån, tis), Tina Nilsson (tor fm)

**DAG:** Måndag, tisdag, torsdag fm      **Kl:** 9.00 – 11.30 & 12.30 – 15.00

**KORT ALLMÄNT OM ÄMNET:** *Tillverkning av textila produkter till försäljning.*

**VAD VI GÖR I DEN HÄR GRUPPEN:** *Vi arbetar framförallt med tygtryck, sömnad och vävning men också ibland med sidenmålning, broderi och andra textila tekniker. Produkterna som tillverkas är bl a bakdukar, tygväskor, textilkort, förkläden, grytlappar, traslöpore och trasmattor och de säljs sedan i Sjövillan. Vi planerar arbetet tillsammans på möten varannan vecka. Vi besöker utställningar och andra textilverkstäder för att få inspiration till att utveckla nya tryckmotiv och produkter.*

Sysselsättning: **VIKTREDUCERING**  
Arbetskooperativet **HANDKRAFT**

**LOKAL:** Skolhuset

**MEDLEDARE:** Leila Almström

**DAG:** Måndag

**Kl:** 15.15 – 16.00

**KORT ALLMÄNT OM ÄMNET:** *Övervikt kan leda till både fysisk och psykisk ohälsa. Målsättningen är att vi ska gå ner i vikt för att må bättre.*

**VAD VI GÖR I DEN HÄR GRUPPEN:** *Vi väger oss, sätter upp rimliga mål för viktreduceringen och diskuterar hur vi ska nå målen. Vi följer en kursbok som hjälper oss mot våra mål. En del hemarbete mellan kurstillfällena ingår.*

---

Studiecirkel: **ALLSÅNG**

**LOKAL:** Klockhuset

**LEDARE:** Christoffer Hallgren

**DAG:** Tisdag fm

**Kl.** 9.00 – 11.15

**KORT ALLMÄNT OM ÄMNET:** Vi sjunger tillsammans (unison sång) för att utöka den egna personliga repertoaren och för att öka tonsäkerheten och känslan för rytm.

**VAD VI GÖR I DEN HÄR GRUPPEN:** Vi sjunger sånger ur vår rika sångskatt men även sånger från andra länder, t.ex. folkvisor från Amerika och Irland. Sångförslag från deltagarna är välkomna. Nivån är grundläggande, inga förkunskaper eller andra förutsättningar krävs än viljan att sjunga.

---

Studiecirkel: **BAKNING**

**LOKAL:** Bageriet

**LEDARE:** Agneta Swahn

**DAG:** Måndag em

**Kl.** 12.30 – 14.45

**KORT ALLMÄNT OM ÄMNET:** Du lär dig baka matbröd och kaffebröd och får tips och råd om hur Du ska lyckas med ditt bak.

**VAD VI GÖR I DEN HÄR GRUPPEN:** Att knåda en deg och forma ett bröd, är en konst som alla kan lära sig. I bageriet bakas bröd och kakor av förstklassiga råvaror, från olika kulturer, landskap och länder. Dofter som anis, fänkål, vanilj, choklad och kardemumma skapar hemtrevnad. Var med och smaka på stämningen Du också! Det är Du och de övriga deltagarna i gruppen som bestämmer vad vi ska baka. För priset 10:-/ggr får Du ta brödet med dig hem. ”Att unna sig något gott ibland, som dessutom är roligt, behöver ju inte hindra ett sunt liv förövrigt!”

---

Studiecirkel: **DATA**

**LOKAL:** Skolhuset

**LEDARE:** Ulrika Backebo (mån), Eyston Wennerberg (ons em,)Madeleine Adner (Tis,tor), Magnus Nilson (ons fm, fre)

**DAG:** Måndag - Fredag

**Kl:** 09.15 – 11.30, 12.30 – 14.45

**VAD GÖR VI I DEN HÄR GRUPPEN:** Du kan vara allt från nybörjare till avancerad data-användare. Du får hjälp att lära dig Windows, Word, Excel, Internet, Photoshop och de nya sk sociala medierna ex. Skype, Facebook mm. Du bestämmer själv vad du vill arbeta med och får individuell hjälp av cirkelledaren.

Studiecirkel: **ENGELSKA**

**LOKAL:** Månsalen

**LEDARE:** Berit Johansson

**DAG:** Måndag fm

**Kl:** 9.00 – 11.15

**KORT ALLMÄNT OM ÄMNET:** En ”Brush up your English”- kurs.

**VAD VI GÖR I DEN HÄR GRUPPEN:** Vi håller oss på lägst högstadienivå, ibland kanske t om. på universitetsnivå. Vi anpassar materialet efter gruppens önskemål, alltså ganska fritt. Förkunskaperna kan vara mycket varierande, men Du ska inte vara helt nybörjare.

---

Studiecirkel: **FÅGELSKÅDNING**

**LOKAL:** Klockhuset

**LEDARE:** Christoffer Hallgren

**DAG:** Onsdag fm

**Kl:** 9.00 – 11.15

**KORT ALLMÄNT OM ÄMNET:** Vi studerar svenska fåglar, dvs fåglar som häckar i vårt land.

**VAD VI GÖR I DEN HÄR GRUPPEN:** Vi lär oss artbestämning, fåglars flytt- och häckningsmönster, anatomi, fågelläten etc. Vi studerar också fåglar i konst och litteratur, ser på film, gör museibesök och utflykter. Så mycket som möjligt av studietiden förläggs utomhus där vi studerar fåglar i fält.

---

Studiecirkel: **GITARR**

**LOKAL:** Klockhuset

**LEDARE:** Christoffer Hallgren

**DAG:** Måndag fm

**Kl:** 9.00 – 11.15

**KORT ALLMÄNT OM ÄMNET:** Vi lär oss ackompanjemang till ”lagom” enkla visor och sånger.

**VAD VI GÖR I DEN HÄR GRUPPEN:** När vi lär oss att spela och gärna sjunga därtill, innebär det att vi tränar ackordsgrepp, ackordbyten, att spela olika tonarter och transponering mellan dessa, rytm och puls, anslagsteknik mm. Vilka sånger vi tränar bestämmer vi tillsammans. Det är roligt att kunna kompa en melodi som man själv sjunger. Du får lära Dig grundläggande notförståelse om Du så önskar. Du bör ha en egen gitarr att spela och träna med.

---

Studiecirkel: **HANDARBETE**

**LOKAL:** Textil

**LEDARE:** Gudrun Olsson

**DAG:** Måndag fm

**Kl:** 9.00 – 11.15

**KORT ALLMÄNT OM ÄMNET:** Vi jobbar med textila tekniker, skinn, lappar, broderier. Vi virkar och stickar, skapar med textila material.

**VAD VI GÖR I GRUPPEN:** Här lär du dig nya tekniker. Vi handarbetar, umgås och ger varandra nya idéer.

Studiecirkel: **HISTORIA**

**LOKAL:** Klockhuset

**LEDARE:** Christoffer Hallgren

**DAG:** Tisdag em

**Kl:** 12.30 – 14.45

**KORT ALLMÄNT OM ÄMNET:** *Det handlar om historia på populärvetenskaplig nivå.*

**VAD VI GÖR I DEN HÄR GRUPPEN:** *Vi gör en skummande översikt över Nordens historia – vikingatiden, medeltiden etc. Vi gör djupdykningar kring vissa händelser och historiska personer och gör också studiebesök runt om i Stockholm vid platser som anknyter till olika tidsepoker.*

---

Studiecirkel: **JAZZLYSSNING**

**LOKAL:** Klockhuset

**LEDARE:** Allan Sjöstedt

**DAG:** Måndag em

**Kl:** 12.30 – 14.45

**VAD VI GÖR I DEN HÄR GRUPPEN:** *Vi lyssnar på skivor och tittar på videoinspelningar med syfte att spegla jazzens historia, utveckling och stilarter.*

---

Studiecirkel: **KERAMIK**

**LOKAL:** Klockhuset

**LEDARE:** Lisbet Sand

**DAG:** Torsdag, fredag fm

**Kl:** 9.00 – 11.15 & 12.30 – 14.45

**KORT ALLMÄNT OM ÄMNET:** *Keramik är ett av de äldsta hantverken och leran ger stora möjligheter att skapa många varierande föremål. Grundläggande orientering av leror, engober, glasyrer m.m. samt olika tekniker såsom tumning, kavling, ringling och drejning.*

**VAD VI GÖR I DEN HÄR GRUPPEN:** *I cirkeln ingår både grundläggande övningar och fritt personligt skapande. Du kan förverkliga olika egna idéer under handledning. Vi arbetar även med raku – en gammal japansk bränningsteknik. Kursen är för Dig med eller utan tidigare erfarenhet – men med nyfikenhet och intresse.*

---

Studiecirkel: **KERAMIK OCH SKULPTUR**

**LOKAL:** Klockhuset

**LEDARE:** Lisbet Sand

**DAG:** Onsdag fm

**Kl:** 9.00 – 11.15

**KORT ALLMÄNT OM ÄMNET:** *Se Keramik cirkeln.*

**VAD VI GÖR I DEN HÄR GRUPPEN:** *Vi arbetar med tredimensionell keramik t ex porträtt, djur och fri skulptur. Du kan även arbeta med keramik som vanligt.*

Studiecirkel: **KONST**

**LOKAL:** Klockhuset

**LEDARE:** Nematollah Najafi

**DAG:** Måndag fm

**Kl:** 9.00 – 11.15

**KORT ALLMÄNT OM ÄMNET:** *Fritt skapande från inspiration, fantasi eller dröm.*

**VAD VI GÖR I DEN HÄR GRUPPEN:** *Du arbetar med utgångspunkt från Dina egna önskemål, från dröm/tanke till handling och verklighet på papper. Kostnad för akryl- oljefärger 200:-/termin.*

---

Studiecirkel: **KONST**

**LOKAL:** Klockhuset

**LEDARE:** Katarina Olausson-Säll (ons) Eva Pagmar (tor-fre)

**DAG:** Onsdag , torsdag, fredag fm

**Kl:** 9.00 – 11.15 & 12.30 – 15.30

**KORT ALLMÄNT OM ÄMNET:** *Orientering i måleriets material och tekniker såsom akvarell, täckfärg, kriter, akryl och olja. Studier efter natur och stilleben, övningar i komposition, proportioner, syftning, perspektiv, färglära, rytm, rörelse och uttryck.*

**VAD VI GÖR I DEN HÄR GRUPPEN:** *Kursen är inriktad på studier efter natur och stilleben så Du bör vara intresserad av att lära Dig se form, proportioner, perspektiv, färg och ljus i motivet och att sedan översätta detta till den 2- dimensionella bildytan. Bildkomposition, dvs. vilken del av motivet man väljer ut och hur man placerar det på bildytan, samt färgblandning är betydelsefulla beståndsdelar när man avbildar verkligheten. Gruppen är öppen för både nybörjare och erfarna. Kostnad för akryl- oljefärger 200:-/termin.*

---

Studiecirkel: **KREATIV BILD**

**LOKAL:** Klockhuset

**LEDARE:** Astrid Bäckström

**DAG:** Tisdag em

**Kl:** 12.30 – 15.30

**VAD VI GÖR I DEN HÄR GRUPPEN:** *Vi ritar och målar – med inspiration av musik och olika texter. Vi inspireras av konstnärers bilder och gör egna tolkningar. Och samtalar under tiden i en atmosfär av öppenhet och förståelse.*

---

Studiecirkel: **KREATIV MUSIK**

**LOKAL:** Klockhuset

**LEDARE:** Håkan Johansson

**DAG:** Torsdag fm

**Kl:** 09.15– 11.30

**VAD VI GÖR I DEN HÄR GRUPPEN:**

Studiecirkel: **KÖRSÅNG**

**LOKAL:** Klockhuset

**LEDARE:** Christoffer Hallgren

**DAG:** Fredag em

**Kl:** 12.30 – 14.45

**KORT ALLMÄNT OM ÄMNET:** *Det är en glädje att sjunga tillsammans.*

**VAD VI GÖR I DEN HÄR GRUPPEN:** *Kören är öppen även för Dig, som inte är så van att sjunga. Vi håller oss på den mest elementära nivån, men vi försöker oss också på enklare stämsång och kanon-sång.*

---

Studiecirkel: **BAK & MAT**

**LOKAL:** Rotundans kök

**LEDARE:** Agneta Swahn

**DAG:** Torsdag fm

**Kl:** 10.30 – 13.00

**KORT ALLMÄNT OM ÄMNET:** *Enkel matlagning och bakning*

**VAD VI GÖR I DEN HÄR GRUPPEN:** *Tillsammans hjälps vi åt att laga mat och baka. Det ska gå lätt och fort och vara nyttigt, billigt och gott! Maxkostnad 35: - vid matlagning och 10: - vid bakning.*

---

Studiecirkel: **MATLAGNING**

**LOKAL:** Rotundans kök

**LEDARE:** Agneta Swahn

**DAG:** Torsdag em

**Kl:** 13.00 – 15.30

**KORT ALLMÄNT OM ÄMNET:** *Du lär Dig variera kosten och hur man äter både gott och nyttigt. Vi varar teori och praktik.*

**VAD VI GÖR I DEN HÄR GRUPPEN:** *I den här gruppen lagar vi mestadels svensk husmanskost från grunden, men låter oss också till en viss del inspireras av mat från andra kulturer. Deltagarnas önskemål styr valet av måltid. Livsmedelskännedom, inköpsplanering, förvaring och hygien och att ta del av medias granskning av livsmedelsindustrin ingår också. Kostnad 30:-/ gång.*

---

Studiecirkel: **MUSIKLYSSNING**

**LOKAL:** Klockhuset

**LEDARE:** Håkan Johansson

**DAG:** Torsdag em

**Kl:** 12.30 – 14.45

**KORT ALLMÄNT OM ÄMNET:** *Uppleva, diskutera och öka kännedomen om musik.*

**VAD VI GÖR I DEN HÄR GRUPPEN:** *Vi lyssnar på musik, ser på filmer och musikvideo och samtalar om musik.*

## Studiecirkel: **MUSIK & SÅNG**

**LOKAL:** Klockhuset

**LEDARE:** Christoffer Hallgren

**DAG:** Måndag em

**Kl:** 12.30 – 14.45

**KORT ALLMÄNT OM ÄMNET:** *Vi spelar och sjunger och övar sånger för uppträdanden.*

**VAD VI GÖR I DEN HÄR GRUPPEN:** *Gruppen är framförallt till för Dig som redan kan spela ett instrument, men det finns möjlighet att även sjunga och spela enklare instrument t ex tamburin eller maraccas. Vilka sånger och låtar vi ska spela och sjunga väljer vi tillsammans. Du som är intresserad av att endast sjunga prova cirkelarna Allsång (tis fm) eller Körsång (fre em).*

---

## Studiecirkel: **NATUR & KULTUR**

**LOKAL:** Klockhuset

**LEDARE:** Christoffer Hallgren

**DAG:** Onsdag em

**Kl:** 12.30 – 14.45

**KORT ALLMÄNT OM ÄMNET:** *Du kan vara med och utveckla Dina allmänskaper.*

**VAD VI GÖR I DEN HÄR GRUPPEN:** *Vi talar om natur, djur och årstider, vad som händer i världen, geografi lite nutidshistoria, kultur, film, musik, miljöfrågor etc. Alla sorters frågor och ämnen är välkomna. Deltagarna är med om att forma innehållet. Tillsammans försöker vi bredda och fördjupa våra kunskaper och vår utblick. Denna cirkel är bra för Dig som ev. tycker att Du ”går och stampar på samma fläck” och har svårt att hitta något att bli intresserad av.*

---

## Studiecirkel: **SKRIVARCIRKEL**

**LOKAL:** Månsalen

**LEDARE:** Annika Enlund

**DAG:** Tisdag em

**Kl:** 12.30 – 14.45

**KORT ALLMÄNT OM ÄMNET:** *Detta är en cirkel för Dig som vill uttrycka och formulera Dig i text tillsammans med andra.*

**VAD VI GÖR I DEN HÄR GRUPPEN:** *Tanken är att vi ska skapa och skriva texter tillsammans i gruppen när vi träffas. Vad det blir och hur vi utformar det bestämmer vi som deltar gemensamt.*

---

## Studiecirkel: **SNICKERI**

**LOKAL:** Snickeriet

**LEDARE:** Annika Enlund

**DAG:** Måndag, torsdag

**Kl:** 9.00 – 11.15 & 12.30 – 14.45

**KORT ALLMÄNT OM ÄMNET:** *Trä är ett levande material och genom att arbeta med det i olika former lär Du dig träets egenskaper.*

**VAD VI GÖR I DEN HÄR GRUPPEN:** *Du får lära Dig att hantera verktyg och maskiner. Du kan själv hitta på vad Du vill göra. Vi inspirerar varandra. Var och en arbetar i sin egen takt. Du behöver inga förkunskaper.*

### Studiecirkel: SVENSK LITTERATUR

**LOKAL:** Klockhuset

**LEDARE:** Astrid Bäckström

**DAG:** Tisdag fm

**Kl:** 09.00 – 11.15

**VAD VI GÖR I DEN HÄR GRUPPEN:** Vi går igenom svensk litteraturhistoria, läser texter av svenska författare och diskuterar kring dem. Vi läser dikter, stycken ur skönlitterära verk tillsammans, lyssnar på inspelningar. Kursledare berättar om författarskapen och sätter in dem i sitt sammanhang.

---

### Studiecirkel: SÖMNAD

**LOKAL:** Textilverkstaden

**LEDARE:** Mia Idar (tis em, tor em), Gudrun Olsson (mån em)

**DAG:** Måndag, tisdag, torsdag em

**Kl:** Måndag 12.30 – 15.30, tisdag 15.00 – 17.15,  
torsdag 12.30 – 14.45

**KORT ALLMÄNT OM ÄMNET:** I sömnadscirkeln syr Du åt Dig själv efter eget önskemål. Du kan t.ex. sy kläder, kuddar, gardiner och lapptäcken. Du kan även ändra och laga, sticka, virka och brodera.

**VAD VI GÖR I DEN HÄR GRUPPEN:** Här får Du råd och hjälp med tillklippning, sömnadstips, provning och olika praktiska lösningar vid sömnaden.

---

### Studiecirkel: TRIVSELGRUPP

**LOKAL:** Månsalen

**LEDARE:** Christoffer Hallgren

**DAG:** Fredag fm

**Kl:** 9.00 – 11.15

**KORT ALLMÄNT OM ÄMNET:** Det här är en samvaro-grupp, där vi i lugn och ro samlas och pratar om olika saker. Kulturella inslag ingår.

**VAD VI GÖR I DEN HÄR GRUPPEN:** Vi samspråkar om aktuella händelser, om sådant som hänt förr, delar med oss av våra erfarenheter, lyssnar på musik, sjunger tillsammans, tränar ordförråd och andra kunskaper, t ex historia, natur- och geografikunskaper som vidgar perspektivet och ökar allmänbildningen. I denna grupps samvaro lär vi oss på så sätt lite nytt och får också en träning av minnet.

---

### Studiecirkel: TYGTRYCK

**LOKAL:** Textilverkstan

**LEDARE:** Mia Idar

**DAG:** Tisdag em

**Kl:** 12.30 – 14.45

**KORT ALLMÄNT OM ÄMNET:** Att trycka på tyg kan alla göra, även om man inte är konstnärligt lagd.

**VAD VI GÖR I DEN HÄR GRUPPEN:** Du skapar till dig själv mönster på tyg med hjälp av textilfärg, svampar, stämplor, penslare, screentryck m m. Materialkostnad 200:-kr/termin.

Studiecirkel: **UTFLYKTSCIRKEL**

**LOKAL:** Varierande i Stockholm och dess närhet

**LEDARE:** Lisbet Sand

**DAG:** Onsdag em

**Kl:** 12.30 – 14.45

**KORT ALLMÄNT OM ÄMNET:** *Utflykter i Stockholm med omnejd.*

**VAD VI GÖR I DEN HÄR GRUPPEN:** *I den här gruppen lägger vi tillsammans upp studieplanen som omfattar kultur- och naturutflykter i Stockholm med omnejd.*

*Vi kan t.ex. besöka museer, konstutställningar, göra kulturvandringar, ägna oss åt friskvårdande aktiviteter, göra studiebesök osv. Säkert har Du fler förslag.*

*Observera att vissa aktiviteter kostar pengar!*

---

Studiecirkel: **VARDAGSSVENSKA**

**LOKAL:** Månsalen

**LEDARE:** Eva-Marie Altenborg

**DAG:** Måndag em

**Kl:** 12.30 – 14.45

**KORT ALLMÄNT OM ÄMNET:** *Svenska för Dig som är invandrare eller för Dig som vill repetera dina kunskaper i svenska från grunden.*

**VAD VI GÖR I DEN HÄR GRUPPEN:** *Under trevlig samvaro lär vi oss grundläggande och praktisk svenska som gör vardagen både lättare och roligare. Vi pratar, läser och skriver och gör därvid olika språkövningar där vi tränar ordförråd, ordförståelse, synonymer, motsatser, uttal etc. Vi lär oss grundläggande grammatik, vi leker med ordspråk och rim m.m.*

---

Studiecirkel: **QI GONG**

**LOKAL:** Rotundan, Textil

**LEDARE:** Roberth Terfelt

**DAG:** Fredag

**Kl:** 11.00-11.30

**KORT ALLMÄNT OM ÄMNET:** *Qigong är en 5000-årig kinesisk andnings- och rörelsekonst.*

**VAD VI GÖR I DEN HÄR GRUPPEN:** *Vi övar enkla lugna harmoniska rörelser enligt den gamla kinesiska traditionen. Rörelserna är lätta att utföra, man ska inte prestera något utan bara koppla av.*

Kamratcirkel: **INSTRUMENTALENSEMBLE**

**LOKAL:** Klockhuset

**DAG:** Onsdag em

**Kl:** 12.30 – 14.45

**KORT ALLMÄNT OM ÄMNET:** *Instrumentvana krävs. Vi är för närvarande tre personer med skiftande musikalisk bakgrund som nyligen bestämde oss för att ta en gemensam klättring in i den keltiska folkmusikens skattkammare.*

**VAD VI GÖR I DEN HÄR GRUPPEN:** *Vi övar in låtar efter noter, kravlöst och för nöjes skull, dock inte utan svårighetsgrad.*

---

Kamratcirkel: **GITARR FÖR NYBÖRJARE**

**LOKAL:** Klockhuset

**DAG:** Onsdag fm

**Kl:** 9.00 – 11.15

**KORT ALLMÄNT OM ÄMNET:** *Gitarrspelning på nybörjarnivå.*

**VAD VI GÖR I DEN HÄR GRUPPEN:** *Vi lär oss tillsammans gitarrspelning från början. Inga förkunskaper krävs. Du bör ha en egen gitarr att ta med till cirkeln och kunna träna på hemma mellan cirkeltillfällena.*

---

Kamratcirkel: **KLAVIATURSPEL**

**LOKAL:** Klockhuset

**DAG:** Torsdag em

**Kl:** 12.30 – 14.45

**KORT ALLMÄNT OM ÄMNET:** *Nybörjarkurs i keyboard. Allt från Bach till Jimi Hendrix. Keyboard är ett klaviatur-/pianoinstrument.*

**VAD VI GÖR I DEN HÄR GRUPPEN:** *Du behöver inga förkunskaper för att ta del i den här kursen, bara ett intresse att spela!*

---

Kamratcirkel: **PSYKOLOGI I VARDAGEN**

**LOKAL:** Skolhuset

**DAG:** Måndag em

**Kl:** 12.30 – 14.45

**VAD VI GÖR I DEN HÄR GRUPPEN:** *Vi är en utpräglad pratgrupp i den meningen att vi försöker bygga helt på vardagspratet, det flödande, spontana, oöverlagda samtalet, som ett medel för psykologiskt insikt och självinsikt. Primärt handlar det dock om att få vara mentalt naken och "prata av sig" i en säker miljö, den absoluta grundvalen är att vi kan känna oss trygga med varandra. Här är nyckelorden personkemi, naturligt förtroende och konfidentialitet. Som ett parallellskeende kan vardagspratet stegras och belysas med hjälp av improviserande teaterlekar.*