

LSS Funktionstöd

**Fritiden**

**Våren**  
2024

# Fritidskatalogen

Sporter, idrotter och kurser för dig  
som har IF och/ eller autism



**Linköping**

# Innehåll

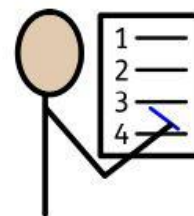


## Sporter, idrotter och kurser som pågår under höstterminen

---

02	<b>Innehåll</b>	
03	<b>Att anmäla sig</b>	
04	<b>Campushallen information</b>	Lss Fritiden, Campushallen
05	<b>Styrketräning i gymmet</b>	Lss Fritiden, Campushallen
06	<b>Gruppträning</b>	Lss Fritiden, Campushallen
07	<b>Sh'bam</b>	Lss Fritiden, Campushallen
08	<b>Zumba</b>	Lss Fritiden
09	<b>Bowling</b>	Lss Fritiden
10	<b>Innebandy</b>	Lss Fritiden
11	<b>Fortsättningsgolf</b>	Linköpings golfklubb
12	<b>Funkisgolf</b>	Linköpings golfklubb
13	<b>Rullstolsgolf</b>	Linköpings golfklubb
14	<b>Ridning</b>	Smedstad ridsportcenter
15	<b>Ridning</b>	Smedstad ridsportcenter
16	<b>Enkeljympa</b>	Friskis och svettis
17	<b>Judo</b>	Linköpings judoklubb
18	<b>Handboll</b>	RF IF Linköping
19	<b>Idrottslördag</b>	Linköpings parasport
20	<b>Odlingskurs</b>	Linköpings naturcentrum
21	<b>Prova på Odling</b>	Linköpings naturcentrum
22	<b>Studieförbundet vuxenskolan information</b>	Studieförbundet vuxenskolan
23	<b>Rullstolsdans</b>	Studieförbundet vuxenskolan
24	<b>Dans och rörelse</b>	Studieförbundet vuxenskolan
25	<b>Må bra - En tjejgrupp</b>	Studieförbundet vuxenskolan
26	<b>AfterWork</b>	Studieförbundet vuxenskolan
27	<b>Seniorträffar</b>	Studieförbundet vuxenskolan
28	<b>Seniorträffar</b>	Studieförbundet vuxenskolan
29	<b>Bok och läscirkel</b>	Studieförbundet vuxenskolan
30	<b>It-Café</b>	Studieförbundet vuxenskolan
31	<b>Matlagning</b>	Studieförbundet vuxenskolan
32	<b>Akustisk gitarr</b>	Studieförbundet vuxenskolan
33	<b>Musikgrupp</b>	Studieförbundet vuxenskolan
34	<b>Musikcafé</b>	Studieförbundet vuxenskolan
35	<b>Sjung tillsammans</b>	Studieförbundet vuxenskolan
36	<b>Blomsterkören</b>	Studieförbundet vuxenskolan
37	<b>Musikal/Teater</b>	Studieförbundet vuxenskolan
38	<b>Skapande konst</b>	Studieförbundet vuxenskolan
39	<b>Bildstöds kurs</b>	Studieförbundet vuxenskolan

# Att anmäla sig



Katalogen innehåller aktiviteter från olika arrangörer, du anmäler dig på olika sätt på aktiviteterna.

## Anmälan via länk och qr-kod

**Länk anmälan:** Om du öppnar programmet digitalt som PDF går alla filer att klicka på, du kommer då vidare till anmälan.



**Anmälan Qr-kod:** Utskrivet program i pappersform anmäler du dig genom att scanna QR-koden, detta gör du med smarttelefon eller surfplatta.

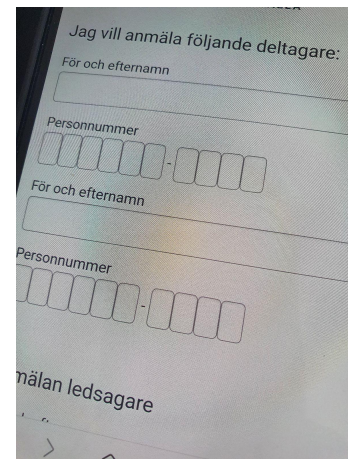
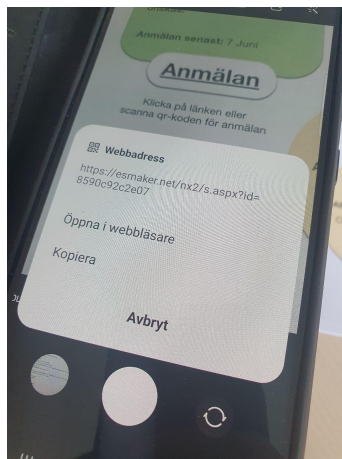
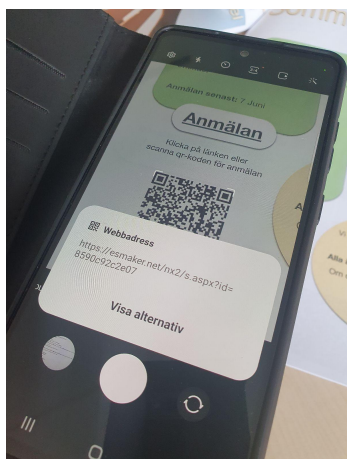
Se instruktionsfilm för att scanna [QR-koder](#) eller följ guiden nedan



**Öppna Kameran** och rikta den mot Qr-koden. **Klicka på länken eller visa alternativ**

**Klicka öppna i webbläsare**

**Fyll i uppgifter och klicka skicka in.**  
Anmälan klar!



# Campushallen

# CAMPUS HALLEN

## Aktiviteter tillsammans med Campushallen

---

På Onsdagar kommer vi ha träning tillsammans med campushallen, du kan blanda och gå på olika pass för samma pris.

Vi kommer ha följande pass:

- **Gruppträning** 14:30-15:15
- **Styrketräning i gym** 14:30-15:30
- **Sh'bam dans** 15:30-16:15

**Om du är ny får du prova på gratis 1 tillfälle**



**Plats:** Campushallen

**Adress:** Ebbegatan 11

Få en **rundtur** på  
campushallen,

[klicka här!](#)

eller scanna qr-kod



**Frågor**  
**Josefine Kihlberg**  
[Issfritiden@linkoping.se](mailto:Issfritiden@linkoping.se)  
013-206707

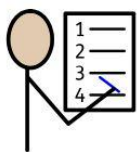




# Träning

## Styrketräning i gym

Egen träning med  
stöd av personal i  
gymmet



## Anmälan



### Senast 8 Januari

Det går att prova på och hoppa in  
under terminen med.

**Dag:** Onsdagar 14:30 - 15:15

**Start:** 24 Januari

**Plats:** Campushallen, Ebbe Park

**Kostnad:** 1000:- /15 gånger, betalas  
terminsstart på campushallen.

**Ledare varierar:** Karin, Anethe, Leo

**Info:** I gymmet finns motionscyklar,  
roddmaskiner, löpband, crosstrainer,  
fria vikter och maskiner.

Du tränar fritt i gymmet med stöd av  
personal.

Vi är en grupp på max 5 deltagare.



Josefine Kihlberg  
[Issfritiden@linkoping.se](mailto:Issfritiden@linkoping.se)  
013-206707

**CAMPUS  
HALLEN**

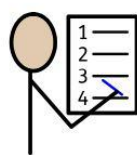




# Träning

## Gruppträning

Styrka och kondition



**Anmälan**



**Dag:** Onsdagar 14:30 - 15:15

**Start:** 24 Januari

**Plats:** Campushallen Ebbe Park

**Adress:** Ebbegatan 11

**Kostnad:** 1000:- för 15 gånger, betalas vid terminsstart på campushallen.

**Ledare:** Tränare från Campushallen

**Ledare LSS Fritiden varierar:** Karin, Anethe, Leo

**Info:** Enkel och tuff styrke- och konditionsträning med hjälp av roliga redskap.

Alla kan vara med, olika nivåer på varje övning.

**Senast 8 Januari**

Det går att prova på och hoppa in under terminen med.



**Josefine Kihlberg**  
[Issfritiden@linkoping.se](mailto:Issfritiden@linkoping.se)  
013-206707

**CAMPUS  
HALLEN**





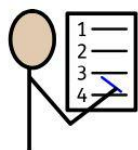
# Dans

## Shíbam dans

Koordination, rörlighet  
och kondition



Vad är shíbam?  
[klicka här!](#)



**Anmälan**



**Dag:** Onsdagar 15:30-16:15

**Start:** 24 Januari

**Plats:** Campushallen Ebbe Park

**Kostnad:** 1000:- för 15 gånger, betalas  
vid terminsstart på campushallen.

**Ledare:** Personlig tränare från  
Campushallen

**Ledare LSS Fritiden varierar:** Karin,  
Anethe, Leo

**Info:** Ett danspass för alla, med enkla  
steg och kombinationer.  
Olika dansstilar till listettor och gamla  
klassiker.

**Senast 8 Januari**

Det går att prova på och hoppa in under terminen med.



**Josefine Kihlberg**  
[Issfritiden@linkoping.se](mailto:Issfritiden@linkoping.se)  
013-206707

**CAMPUS  
HALLEN**

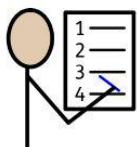




# Dans

## Zumba

Koordination, rörlighet  
och kondition



**Anmälan**



**Dag:** Måndagar 17:30-18:30

**Start:** 15 Januari

**Plats:** Vasahallen

**Adress:** Gustav Adolfsgatan 23

**Kostnad:** 300:- /termin

**Ledare:** Annelie

**Info:** Aktiviteten är för dig som klarar av att byta om och delta självständigt.

Behöver du extra hjälp tar du med dig egen personal.

### Senast 8 Januari

Det går att prova på och hoppa in under terminen med om plats finns.



**Josefine Kihlberg**  
[Issfritiden@linkoping.se](mailto:Issfritiden@linkoping.se)  
013-206707



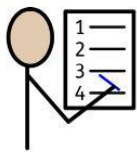




# Bollsport

## Bowling

Teknik, balans och rörlighet



**Anmälan**



### Senast 8 Januari

Det går att prova på och hoppa in under terminen med om plats finns.

**Tid:** Måndagar

**Grupp 1** 16:00 - 17:00

**Grupp 2** 17:00 - 18:00

**Grupp 3** 18:30 - 19:30

**Grupp 4** 19:30 - 20:30

**Start:** 15 Januari

**Plats:** Sporthallen bowling

**Kostnad för träning:** 1200:-  
/termin

**Ledare, 3 per vecka:** Karin,  
Lina, Oliver, Isak, Erik

**Info:** Aktiviteten är för dig som klarar av att spela på bana tillsammans med andra.

För att komma utan ledsagare behöver du vara självständig.



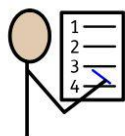
**Josefine Kihlberg**  
[Issfritiden@linkoping.se](mailto:Issfritiden@linkoping.se)  
013-206707



# Bollsport

## Innebandy

För dig som inte spelat så mycket förut och vill prova på innebandy



## Anmälan



### Senast 8 Januari

Det går att prova på och hoppa in under terminen med om plats finns.



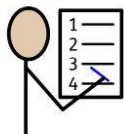
**Josefine Kihlberg**  
[Issfritiden@linkoping.se](mailto:Issfritiden@linkoping.se)  
013-206707



# Bollsport

## Innebandy

För dig som spelat  
mycket förut



## Anmälan



### Senast 8 Januari

Det går att prova på och hoppa in under  
terminen med om plats finns.

**Dag och tid:** Tisdagar

**Division 2** 17:00 - 18:10

**Division 1** 18:20 - 19:30

**Start:** 15 Januari

**Plats:** KFUM-Hallen Garnisonen

**Adress:** Brigadgatan 20

**Ledare:** Hassan och Leo

**Träningskostnad:** 650:- /vårtermin

**Tävlingskostnad:** 550:- /vårtermin

**Info:** Denna aktivitet är för dig som  
spelat innebandy mycket förut.



**Josefine Kihlberg**  
[Issfritiden@linkoping.se](mailto:Issfritiden@linkoping.se)  
013-206707



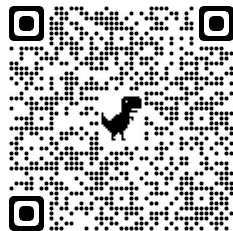
# Bollsport

## Fortsättnings golf

Utveckla ditt golfande med personlig träning



Mer info



**Tid:** Individanpassad träning

**Plats:** Linköpings golfklubb  
Universitetsvägen 8

**Ledare:** Carl Crane från Linköpings golfklubb

**Kostnad:** 2000:- 10st privatlektioner samt 1 spellektion 9 hål.

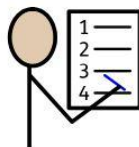
**Info:** Utveckla ditt golfande med personlig träning tillsammans med Carl.

Vi planerar och lägger upp träningen efter dina önskemål och behov.

Om du skaffar ett medlemskap i Linköpings Golfklubb så bjuder vi på träningspaketet genom LSS Fritiden.

Hör av er till Carl om ni har frågor eller funderingar.

Du får låna klubbor och bollar av golfklubben.



**Anmälan:**

**Telefon:** 013-3441451

**Mail:** [carl.crane@linkopingsgk.se](mailto:carl.crane@linkopingsgk.se)





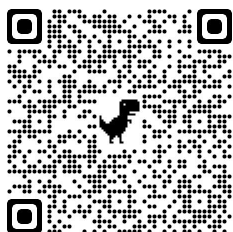
# Bollsport

## Funkis golf

Upptäck glädjen och gemenskapen med golf.



[Mer info](#)



**Tid:** Söndagar 15:30-16:30

**Plats:** Linköpings golfklubb  
Universitetsvägen 8

**Ledare:** Carl Crane från Linköpings golfklubb samt Karin från Lss Fritiden

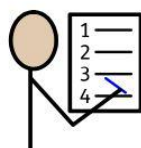
**Kostnad:** Gratis första gången därefter 150:-/gång.

**Info:** Upptäck glädjen och gemenskapen med våra träningspass.

För dig som vill prova på eller har spelat förut!

Du behöver inga förkunskaper och får låna klubbor och bollar av oss.

Ledsagare är välkomna!



**Anmälan:**

**Telefon:** 013-3441451

**Mail:** [carl.crane@linkopingsgk.se](mailto:carl.crane@linkopingsgk.se)



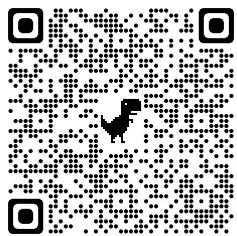
# Bollsport

## Rullstols Golf

Välkommen att prova på rullstols golf. Vi lär oss om spelets idé och tränar på att putta och chippa.



[Mer info](#)



**Tid:** Söndagar 14:00-15:00

**Plats:** Linköpings golfklubb  
Universitetsvägen 8

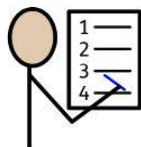
**Ledare:** Carl Crane från Linköpings golfklubb samt Karin från Lss Fritiden

**Kostnad:** Prova på gratis första gången! därefter 150:-/gång betalas på plats eller via faktura i efterhand.

**Info:** Vi testar oss fram på övningsgreenen och ser vad som är möjligt efter dina förutsättningar.

Du behöver inga förkunskaper klubbor och bollar finns att låna.

Du som inte kan ta dig fram i din rullstol på egen hand tar med dig ledsagare.



**Anmälan:**

**Telefon:** 013-3441451

**Mail:** [carl.crane@linkopingsgk.se](mailto:carl.crane@linkopingsgk.se)





# Ridning

## Nybörjare, junior

Ridning på ponny

**Dag:** Tisdagar 16:00 - 16:30

**Plats:** Smedstad ridsportcenter

**Adress:** Ridsportallén 5

**Kostnad:** 20 ggr / 3580:- +  
medlemsavgift 330:-

**Ledare:** Smedstads egna ledare

**Info:** Hästverksamhet med ridning  
och verksamhet vid sidan av  
hästarna, hästkunskap och  
hästskötsel.



## Fortsättning, junior

Ridning på ponny

**Dag:** Torsdagar 15:30 - 16:30

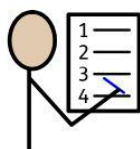
**Plats:** Smedstad ridsportcenter

**Adress:** Ridsportallén 5

**Kostnad:** 20 ggr / 5242:- +  
medlemsavgift 330:-

**Ledare:** Smedstads egna ledare

**Info:** Hästverksamhet med ridning,  
hästkunskap och hästskötsel.



**Anmälan**

[info@hsoab.se](mailto:info@hsoab.se)



# Träning

Ridning

## Ridning

### Fortsättningsgrupp

Har ridit förut.

**Dag:** Tisdagar 15:15 - 16:00

**Plats:** Smedstad ridsportcenter

**Adress:** Ridsportallén 5

**Kostnad:** 20 ggr / 6614:- +  
medlemsavgift 470:-

**Info:** Hästverksamhet med ridning,  
hästkunskap och hästskötsel.



### Enskild ridning

Större stödbehov

**Dag:** Dagtid enligt  
överenskommelse

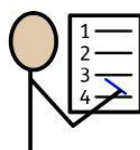
**Start:** Enligt överenskommelse

**Plats:** Smedstad ridsportcenter

**Adress:** Ridsportallén 5

**Kostnad:** 370:- / 30 minuter +  
medlemsavgift per år 330:- junior  
/ 470:- vuxen

**Info:** Ridning efter individuell  
upplägg. Lyft finns.



**Anmälan**  
[info@hsoab.se](mailto:info@hsoab.se)

  
**SMEDSTAD  
RIDSPORTCENTER**





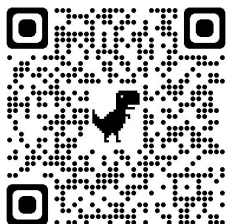
# Gympa

## Enkelgympa

Träning för hela kroppen med enkla rörelser



[Mer info](#)



**Tid:** Torsdagar 18:00-19:00

**Plats:** Tannefors, stora hallen

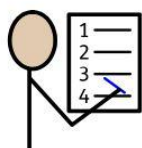
**Ledare:** Egna ledare från friskis

**Kostnad:** 300:- per termin + 100:- medlemskap. Terminskort köper du på plats.

Ledsagare följer med gratis

**Info:** Rörelserna i Enkeljympa tränar kroppens grundfunktioner.

Flera av övningarna utmanar kondition och styrka och ger samtidigt bättre kroppsmedvetenhet, hållning och balans.



**Ingen föransmälning**  
[info@linkoping.friskissvettis.se](mailto:info@linkoping.friskissvettis.se)





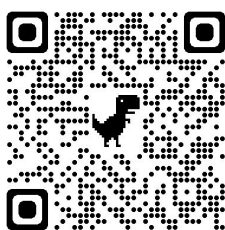
# Kampsport

## Judo

Actionfylld kampsport som kräver skicklighet och mental styrka.



[Mer info](#)



**Dag:** Söndagar 14:30-15:30

**Start:** Terminsstart slutet av Augusti.  
löpande intag under hela terminen.

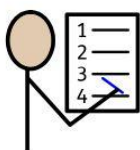
**Plats:** Linköping Judo

**Adress:** Nya Tanneforsvägen 13

**Kostnad:** 500kr/termin.  
Man får prova tre gånger innan man behöver betala.

**Info:** Ömma kläder med långa ärmar och byxben, utan knappar, blixtlås eller annat som kan fastna eller gå sönder.

Ej lämpligt för personer som lätt kan skadas av brottning som vissa typer av benskörhet, blödarsjuka eller ledproblem.



**Leif Hansson**  
070-9136769





# Bollsport

## Handboll

För dig 7-16 år



Mer info



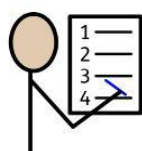
**Dag:** Lördagar 10-11:30

**Plats:** Vallastadens skolas idrottshall, kan komma att ändras då vi letar större hall.

**Adress:** Lärdomsgatan 32

**Kostnad:** Medlemsavgift i RP IF 500:-

**Ledare:** Lena Lindgren, Carl Nygren, Charlotte Ekstedt samt spelare från A-laget emellanåt.



**Lena Lindgren**

070-2818941

[tandlakarvader@gmail.com](mailto:tandlakarvader@gmail.com)





# Träning

## Idrottslördag

För dig över 15 år För dig som behöver lite stöd eller är självständig.



**Dag:** Lördagar 13:00 - 16:00 (kom när det passar dig)

**Start:** Lördag 27 januari

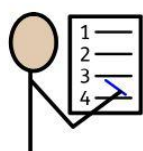
**Plats:** Fontänen

**Adress:** Västra vägen 32

**Kostnad:** Kom och testa gratis! 500/år för medlemskap

**Ledare:** Anton och Tove mfl ledare

**Info:** Idrott, hälsa, musik och lek med fokus på rörelseglädje för dig över 15 år. Vi tränar, får testa parasporter och kanske lite padel och andra roligheter. Vi bjuder på fika.



**Anmälan:**  
[info@linkopingsparasport.se](mailto:info@linkopingsparasport.se)

**Frågor:** 079-107 97 30

Gratis prova på  
tillfälle!  
se nästa sida

Lördag 16 Mars  
14:00-16:00

# Kurser

## Odling

Lär dig odla ringblommor och örter som vi sedan använder till att göra ringblomssalva och örtte.



**Dag:** Torsdagar 4 tillfällen

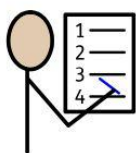
**Plats:** Linköpings Naturcentrum,

**Adress:** Lasarettsgatan 1

**Kostnad:** 200 kr för fyra träffar

**Ledare:** Naturcentrums ledare + Karin från LSS Fritiden

**Info:** När kursen är slut får du din egen ringblomssalva och ett härligt örtte som vi gjort tillsammans. Du får med dig ett häfte med odlingstips och recept på det vi gjort



## Anmälan



Senast 20 mars

**18 april 18.00-19.00**

Så fröer till ringblommor och örter

**16 maj 18.00-19.00**

Ta hand om blommorna och plantera örter

**29 augusti 18.00-19.00**

Skörda ringblommor och örter

**26 september 18.00-19.30**

Göra ringblomssalva och örtte.



**Yvonne Davidsson**

013-20 62 68

yvonne.davidsson@calluna.se

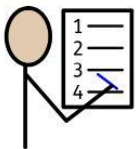


Linköpings Naturcentrum

# Kurser

## Prova på odling

Gratis prova på tillfälle innan kursstart!



**Anmälan**



Senast 3 Mars

**Dag:** Lördag 16 Mars

**Tid:** 14:00 - 16:00

**Plats:** Linköpings Naturcentrum,

**Adress:** Lasarettsgatan 1

**Kostnad:** Gratis

**Ledare:** Naturcentrums ledare + Karin från LSS Fritiden

**Info:** Prova på odling innan kursstart! Ledsagare, personal, förälder eller vän är också välkomna att följa med!

**Vi kommer vid detta tillfälle:**

- Så frön
- Gå tipspromenad
- Bjuda på fika
- Ge information om odlingskursen



**Yvonne Davidsson**

013-20 62 68

yvonne.davidsson@calluna.se



Linköpings Naturcentrum 22

# Vuxenskolan



Aktiviteter tillsammans med Studieförbundet vuxenskolan

Vuxenskolan har många olika kurser att erbjuda under våren.

Kurserna hålls på olika platser och adress står under varje aktivitet.

Även länk till anmälan finns.

Har du frågor, anmäla via mejl, kontaktar du Cecilia.



**Adress:** Vasavägen 3



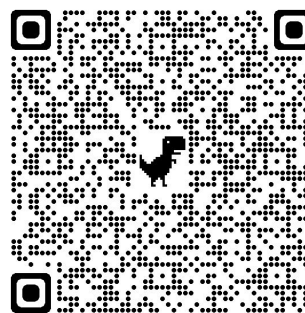
**Kontakt**  
**Cecilia Beltramo**  
070 738 23 62  
[cecilia.beltramo@sv.se](mailto:cecilia.beltramo@sv.se)

Kallelse kommer inför start.

Spara den, där finns viktig info om datum, kontakt, ex. inga kurser på röda dagar.

Information av vikt- som vi behöver för att du ska ha det bra på din kurs ges vid anmälan.

Se hela utbudet samt anmälan på deras webbsida, [klicka här!](#) eller scanna qr-koden





# Kurser

## Rullstolsdans

För dig med  
flerfunktionsnedsättning



**Dag:** Onsdagar 10:00-11:30

**Start:** v.3 onsdag 17 januari

**Plats:** Ljungsbro folketspark

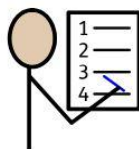
**Adress:** Skarpåsenvägen 13

**Kostnad:** 1500:- / terminen

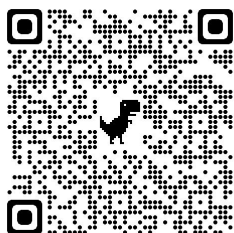
**Ledare:** Studieförbundets egna ledare

**Info:** Vi dansar till modern musik med ledsagare till varje rullstol.

Nya danser och ny musik.



**Anmälan**



**Cecilia Beltramo**  
070 738 23 62  
[cecilia.beltramo@sv.se](mailto:cecilia.beltramo@sv.se)

**SV**  
**Studieförbundet**  
**Vuxenskolan**





# Kurser

## Dans och rörelse

Fridans med olika  
dansstilar



**Dag:** Måndagar 17:00-18:30

**Start:** V.3 måndag 15 januari

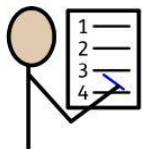
**Plats:** Culan, Cupolen

**Adress:** Majgatan 4

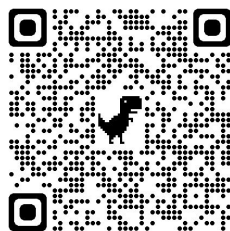
**Kostnad:** 1200:- vårtermin, fika ingår

**Ledare:** Studieförbundets egna ledare

**Info:** Vi dansar fritt, vi tränar på olika dansstilar och tränar koordination och rytm.



**Anmälan**



**Cecilia Beltramo**  
070 738 23 62  
[cecilia.beltramo@sv.se](mailto:cecilia.beltramo@sv.se)

**SV** Studieförbundet  
Vuxenskolan



# Kurser

## Må bra - En tjejgrupp

Aktiviteter, pyssel, glädje



**Tid:** Tisdagar 17:00-18:30

**Plats:** Vasavägen 3

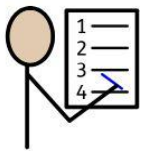
**Ledare:** Studieförbundets egna ledare

**Kostnad:** 600:-

**Start:** V.3 tisdag 16 januari

**Info:** Vi gör aktiviteter, pysslar. Vi läser om vad som är bra att veta, för att hela du ska må bra.

Vi snackar kvinnohälsa, känslor, hormoner, friskvård, hitta glädje, balans, vila mm.



**Anmälan**



**Cecilia Beltramo**  
070 738 23 62  
[cecilia.beltramo@sv.se](mailto:cecilia.beltramo@sv.se)

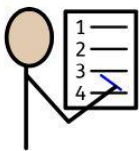




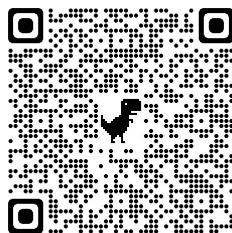
# Kurser

## AfterWork

“Må bra” träffar  
För dig mitt i livet



**Anmälan**



**Tid:** Fredagar klockan 17.00 -19.15

**Datum för träffar:**

16 februari

15 mars

12 april

**Plats:** Vasavägen 3

**Ledare:** Simone Bildstein-Hagberg,  
Leo Preiser från LSS Fritiden

**Kostnad:** 75:- /tillfälle

**Info:** Vi pratar, umgås och gör aktiviteter kring temat “Må Bra”.

Vi gör någon aktivitet, spel, pyssel

Vi fixar en lätt kvällsmat tillsammans, ex varm smörgås.



**Cecilia Beltramo**  
070 738 23 62  
[cecilia.beltramo@sv.se](mailto:cecilia.beltramo@sv.se)

**SV** Studieförbundet  
Vuxenskolan



# Kurser

## Seniorträffar

För dig som är ledig pensionär



**Tid:** Måndagar 9:30-11:00

**Start:** V.2 måndag 8 januari

**Plats:** Vasavägen 3

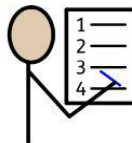
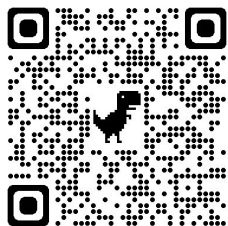
**Ledare:** Studieförbundets ledare

**Kostnad:** 880 kronor för terminen

**Info:** Sång, kryss, högläsning, fika & social gemenskap.

Anmäl dig till en eller båda grupperna.

## Anmälan



**Tid:** Tisdagar 9:30-11:00

**Start:** V.2 tisdag 9 januari

**Plats:** Vasavägen 3

**Ledare:** Studieförbundets ledare

**Kostnad:** 880 kronor för terminen

**Info:** Sång, kryss, högläsning, fika & social gemenskap.

Anmäl dig till en eller båda grupperna.

## Anmälan



**Cecilia Beltramo**  
070 738 23 62  
[cecilia.beltramo@sv.se](mailto:cecilia.beltramo@sv.se)





# Kurser

## Seniorträffar

För dig som är ledig pensionär



**Tid:** Torsdagar 13:45-15:15  
Varannan vecka, udda veckor

**Start:** V.3 torsdag 18 januari

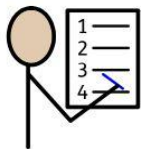
**Plats:** Vasavägen 3

**Ledare:** Studieförbundets ledare

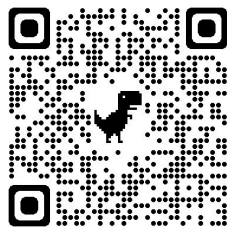
**Kostnad:** 440:- /termin

**Info:** För dig som är ledig pensionär.  
Sång, kryss, högläsning, fika.

Social gemenskap.



**Anmälan**



**Cecilia Beltramo**  
070 738 23 62  
[cecilia.beltramo@sv.se](mailto:cecilia.beltramo@sv.se)

**SV**  
**Studieförbundet**  
**Vuxenskolan**



# Kurser

## Bok/läsecirkel

Vi lyssnar på bok, pratar om boken och fikar

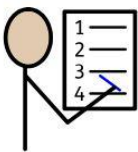


**Tid:** Dag eller kvällstid, måndagar, 45 minuter per gång. Datum bestäms efter intresseanmälningar.

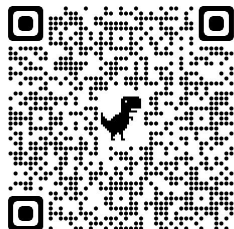
**Plats:** Linköpings stadsbibliotek /boendet

**Ledare:** Personal från studieförbundet/biblioteket

**Kostnad:** 6 gånger: 200 kronor



**Anmälan**



**Cecilia Beltramo**  
070 738 23 62  
[cecilia.beltramo@sv.se](mailto:cecilia.beltramo@sv.se)

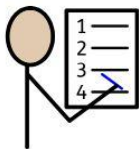
**SV Studieförbundet  
Vuxenskolan**



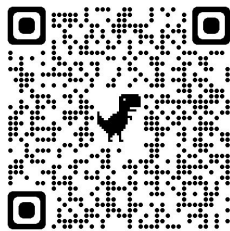
# Kurser

## It-Café

Social medier, appar och  
nätsäkerhet



**Anmälan**



**Tid:** Startar 4 mars måndagar 17:30,  
eller vid inkomna anmälningar

**Plats:** Vasavägen 3

**Ledare:** Personal från Studieförbundet

**Kostnad:** 6 gånger: 200 kronor

**Info:** Facebook, snapchat, instagram,  
messenger, tik tok.

Vi tittar på olika appar och lär oss  
exempelvis 1177 och östgötatrafiken  
med flera.

Du får praktisk hjälp och vi snackar om  
säkerhet på nätet, källor med mera.

Ta gärna med egen mobil, padda,  
dator.



**Cecilia Beltramo**  
070 738 23 62  
[cecilia.beltramo@sv.se](mailto:cecilia.beltramo@sv.se)

**SV**  
**Studieförbundet**  
**Vuxenskolan**



# Kurser

**Tid:** Onsdagar 17:00-18:30

**Start:** V.3 onsdag 17 Januari

**Plats:** Vasavägen 3

**Ledare:** Studieförbundets egna ledare

**Kostnad:** 1200:- termin

**Info:** Ni läser recept, fördelar uppgifterna, lagar, dukar och äter tillsammans.

Matkostnad 40 kronor per person/gång faktureras i slutet av terminen



## Matlagning

**Tid:** Torsdagar 17:00-18:30

**Start:** V.3 torsdag 18 januari

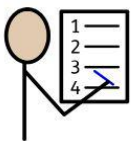
**Plats:** Vasavägen 3

**Ledare:** Studieförbundets egna ledare

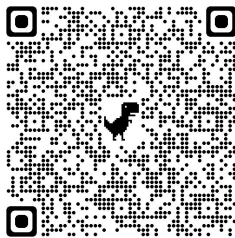
**Kostnad:** 1200:- termin

**Info:** Ni läser recept, fördelar uppgifterna, lagar, dukar och äter tillsammans.

Matkostnad 40 kronor per person/gång faktureras i slutet av terminen



**Anmälan**



**Cecilia Beltramo**  
070 738 23 62  
[cecilia.beltramo@sv.se](mailto:cecilia.beltramo@sv.se)





# Kurser

## Akustisk gitarr

Vi övar på att spela



**Tid:** Måndagar em / kväll

**Plats:** Vasavägen 3

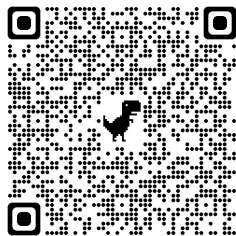
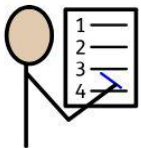
**Ledare:** Studieförbundet egna ledare

**Kostnad:** 500 kronor/5 gånger

**Start:** Startar efter önskemål då tre personer har anmält sig.

**Info:** Du lär dig spela med enkla ackord. Ni övar i en liten grupp med 3 personer.

Anmäl ditt intresse till Cecilia.



**Anmälan**



**Cecilia Beltramo**  
070 738 23 62  
[cecilia.beltramo@sv.se](mailto:cecilia.beltramo@sv.se)

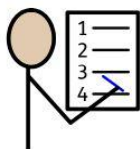
**SV**  
**Studieförbundet**  
**Vuxenskolan**



# Kurser

## Musikgrupp

Vi testar instrument och sång i mikrofon.



## Anmälan



**Tid:** Torsdagar 17:30-19:00 ojämfna veckor

**Start:** V.3 torsdag 18 januari

**Plats:** Tornbyvägan 1-3

**Ledare:** Studieförbundets egna ledare

**Kostnad:** 850 kronor för terminen, fika ingår

**Info:** Vi ses i en utrustad replokal och testar instrument, sång i mikrofon.

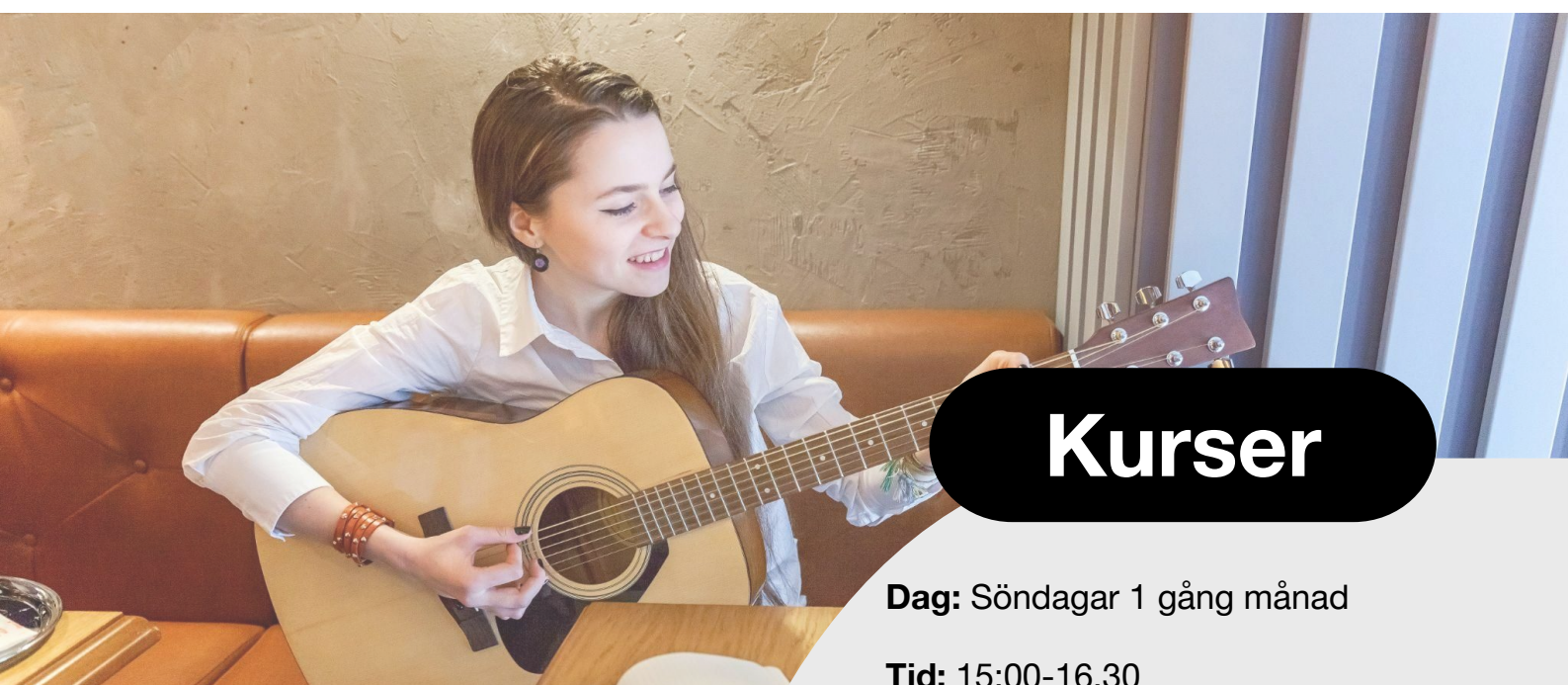
Vi jammar tillsammans och övar enskilt utifrån önskemål.

Möjlighet att spela in i studio finns.



**Cecilia Beltramo**  
070 738 23 62  
[cecilia.beltramo@sv.se](mailto:cecilia.beltramo@sv.se)

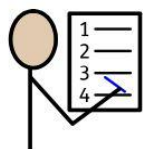




# Kurser

## Music café

Att mötas med musik  
För dig med grav  
flerfunktionsnedsättning



## Anmälan

**Dag:** Söndagar 1 gång månad

**Tid:** 15:00-16.30

**Datum för träffar:**

18 februari

24 mars

21 april

**Plats:** Händelseriket

**Adress:** Vallavägen 10A

**Ledare:** Studieförbundets ledare och  
Lss Fritidens ledare

**Kostnad:** 100:- /gång

**Info:** Vi träffas med ledsagare och  
möts med hjälp av sång och musik.

alla ska känna sig sedda och få delta  
utifrån sina behov.



**Cecilia Beltramo**  
070 738 23 62  
[cecilia.beltramo@sv.se](mailto:cecilia.beltramo@sv.se)





# Kurser

## Sjung tillsammans

Vi sjunger nya och gamla  
sånger tillsammans.  
Alla kan vara med



**Tid:** Tisdagar 17:00-18:30

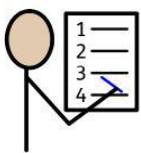
**Plats:** Vasavägen 3

**Ledare:** Studieförbundets egna ledare

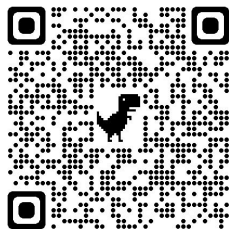
**Kostnad:** 1200:- för terminen

**Start:** V.3 tisdag 16 januari

**Info:** Vi sjunger nya och gamla sånger  
tillsammans. Vi spelar rytminstrument.



**Anmälan**



**Cecilia Beltramo**  
070 738 23 62  
[cecilia.beltramo@sv.se](mailto:cecilia.beltramo@sv.se)

**SV**  
**Studieförbundet**  
**Vuxenskolan**



# Kurser

## Blomsterkören

Vi sjunger sånger  
tillsammans



**Tid:** Fredagar 09:00-10:30 varje vecka

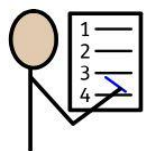
**Start:** V.3 fredag 19 januari

**Plats:** Vasavägen 3

**Ledare:** Studieförbundets egna ledare

**Kostnad:** 1200:- / termin, fika ingår

**Info:** Vi sjunger sånger vi känner igen tillsammans. Här kan alla vara med.



**Anmälan**



**Cecilia Beltramo**  
070 738 23 62  
[cecilia.beltramo@sv.se](mailto:cecilia.beltramo@sv.se)

**SV**  
**Studieförbundet**  
**Vuxenskolan**

# Kurser

Teater

## Kurser

### Musikal/Teater

Vi dansar och spelar  
teater



**Tid:** Torsdagar 17:00-18:30

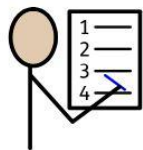
**Plats:** Vasavägen 3

**Ledare:** Studieförbundets egna ledare

**Kostnad:** 1200:- för terminen, fika ingår

**Start:** V.3 torsdag 18 januari

**Info:** Vi gör mindre föreställningar.



**Anmälan**



**Cecilia Beltramo**  
070 738 23 62  
[cecilia.beltramo@sv.se](mailto:cecilia.beltramo@sv.se)

**SV**  
**Studieförbundet**  
**Vuxenskolan**



# Kurser

## Skapande konst

Vi skapar med olika material



**Tid:** Onsdagar 17:00-18:30

**Plats:** Vasavägen 3

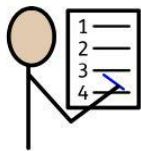
**Ledare:** Studieförbundets egna ledare

**Kostnad:** 1200:- för terminen, fika ingår

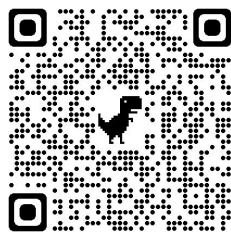
**Start:** V.3 onsdag 17 januari

**Info:** Vi skapar med olika material och provar Olika metoder

Vi ritlar, målar, jobbar med lera, pysslar, gör smycken.

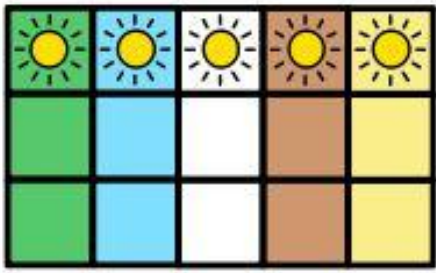


**Anmälan**



**Cecilia Beltramo**  
070 738 23 62  
[cecilia.beltramo@sv.se](mailto:cecilia.beltramo@sv.se)

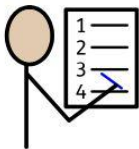
**SV**  
**Studieförbundet**  
**Vuxenskolan**



# Kurser

## Bildstödskurs

Få hjälp att bygga ditt egna bildstöd



**Anmälan**



**Dag:** Måndagar tre tillfällen

**Tid:** 17:30-19:00

**Måndag 15 januari**

**Måndag 22 januari**

**Måndag 29 januari**

**Plats:** Vasavägen 3 Studieförbundet Vuxenskolas lokaler

**Ledare:** Hilda Hansson, Anna Leander, Manar Almanassra

**Kostnad:** Gratis

**Info:** På den här kursen får du hjälp att bygga ditt bildstöd. Ett bildstöd kan hjälpa dig förstå och klara av din vardag lite enklare.

Du kan bygga ditt eget bildstöd för Vardagsrutiner, fritidsaktiviteter och Årshjul.



**Cecilia Beltramo**  
070 738 23 62  
[cecilia.beltramo@sv.se](mailto:cecilia.beltramo@sv.se)

