

ToRa höstterminen 2010

Sommaren har varit fantastisk – i synnerhet om man gillar sol och värme – men i skrivande stund ligger regnmolnen tunga på himlen och faller emellanåt en eller annan droppe. En ny hösttermin står för dörren och mer information om vad den innehåller kan du läsa nedan.

ANMÄLAN till studiecirklar fr o m torsdag 19 augusti

Vi tar inte emot anmälan tidigare. Du kan komma hit eller ringa. Om du deltog i en cirkel under våren och vill fortsätta till hösten **måste du anmäla dig igen.** Höstterminen startar måndag 30 augusti och slutar fredag den 17 december. Det finns minst 6 platser i varje cirkel. Blir en cirkel full kan du ställa dig på kö. Du får anmäla dig till högst fem cirklar + datakurser på Nätverket.

Studiecirklar

ENGELSK KONVERSATION (måndag 9.15-11.30) Behöver du damma av dina kunskaper i engelska? Återknyt bekantskapen med de vanligaste fraserna. Rose pratar språket sedan barnsben. Vissa förkunskaper krävs.

KONST (måndag 12.30-14.45) Rita & måla, lera & gips, perspektiv & kanske kroki m.m. Rose ger dig den hjälp du behöver.

LITTERATUR (måndag 15.00-17.15) Snackas om böcker & författare görs det i denna cirkel – vilka det blir bestämmer ni tillsammans. Astrid kommer att leda den.

SMYCKEN & PYSSEL (tisdag 09.15-11.30) Skapa dina personliga smycken av olika material, prova på luffarslöjd och annat pyssel. Ingeborg kan det mesta. Ingeborg ger råd!

KÖRSÅNG (tisdag 12.30-14.45) Sjung ut tillsammans i alla möjliga & omöjliga tonarter. Det vi kan lova är att det är roligt att delta i denna kör-cirkel ledd av Harald.

NATURCIRKEL (onsdag 12.30-14.45) Lär dig upptäcka naturen och dess under tillsammans med Eva-Marie. Oftast ute i det gröna.

TEXTILVERKSTAD (torsdag 09.15-11.30) Sy & sticka, lappa & laga. Allt som har att göra med tyg & textil förekommer i denna cirkel. Astrid kan hålla i nål och tråd. **OBS! Start 26 augusti**

KULTURVANDRING (torsdag 12.30-14.45) Tillsammans med Leif upplever du Stockholm från norr till söder. Natur och kultur, byggnader och parker, stadsdelar och förorter.

MATLAGNING (torsdag 16.15-19.15) Mats kan både det ena och det andra vad gäller matlagingskonsten. Tillsammans med honom kan du laga till – och förtära – de godaste rätter till självkostnadspris.

LÖRDAGSCIRKELN (varannan lördag 14.00-18.00 from 29/8) Kent bjuder i sin kamratscirkel in till film, föreläsningar, kamratskap, fika, gemenskap.

Nya cirklar

QI-GONG (onsdag 09.15-11.30) Qi-gong betyder energiövningar och är tekniker för att balansera och läka kropp, sinne och energi. Eva-Marie instruerar.

SKRIVARVERKSTAD (fredag 09.15-12.30) Skrivarverkstaden är en kurs där det inte går att göra "fel", för i fantasin finns det plats för allting! Det kan vara berättelser, dikter, dialoger, följetong och mycket annat. Som hjälp och stöd fungerar Astrid.

Datakurs på Nätverket

Nätverket ligger vid Telefonplan, adress Telefonvägen 30. Nätverket erbjuder datautbildning i de vanligaste Windowsprogrammen: Word, Excel, PowerPoint och även Internet-användning. Alla som deltar i ToRa:s verksamhet kan även delta i datakurs på Nätverket på måndagar, tisdagar och/eller onsdagar. **Anmälan för ToRa-deltagare förmedlas genom ToRa.**

VAR GOD VÄND!!!!

Friskvård

PLASK I SKÄRHOLMSBADET (samling ToRa onsdag 09.15 eller i Skärholmsbadet 09.45) Varje onsdag kan du följa med till Skärholmens sköna saltvattenbassäng. Simma, plaska eller bara trivas!

STAVGÅNG (fredag 10.15-11.15) Stavgång är tekniskt lätt, förbränner mer kalorier, förbättrar konditionen, ökar syreupptagningen och får människor på gott humör. Stavar lånas ut!

Övriga schemalagda aktiviteter

TE MED SCONES (måndag 17.00-18.00) Klassisk 5-O'Clock Tea serveras varje måndag fr.o.m. den 5 september. Tillsammans med scones och Brukets utsökta marmelader till en kostnad av 5 riksdaler.

ALLA TIDERS MUSIK (torsdag 17.00-19.00) Musik av alla de slag & sorter & från alla tider & länder spelas på CD & DVD. Ta gärna med egna bidrag!

HÄNT I VECKAN (fredag 13.15-14.00) Vi avslutar veckan gemensamt sörplandes kaffe och te medan vi försöker sammanfatta veckan som gått. Känner någon för att baka kan det även bli scones.

FÖRELÄSNING några gånger under terminen (fredagar 13.00-14.00)

Kulturaktiviteter

ToRa erbjuder olika kulturaktiviteter i form av t.ex. bio, teater, konsert, opera, balett osv.

Detta till ca halva priset. **Vilka föreställningar och konserter vi bokar in blir klart i slutet av augusti.**

Du får gärna komma med förslag!

Från och med 2010 kan alla som

1. har långvariga psykiska funktionsnedsättningar och
2. bor i Hägersten-Liljeholmen och
3. är mellan 18 och 65 år

delta i ToRa:s **alla** aktiviteter, **inklusive studiecirklar**. Kan du inte uppfylla **samtliga** ovanstående krav **måste** du ha ett biståndsbeslut från din förvaltning.

(OBS! I skrivande stund är informationen korrekt. Det kan dock hända saker på vägen till terminsstarten. Eventuell information om detta kommer att finnas på ToRa)

Öppettider: se schemat

God Tora-höst 2010

önskar

Tina Hasse Björn Eva