

# ToRa höstterminen 2017

Sommaren är kort var det visst någon som sjöng. Hösten närmar sig och då kan det kanske vara trevligt att förkovra sig, bruka sina talanger eller vidga sina muskler. Många möjligheter finns förhoppningsvis på ToRa:s höstschemata....

## ANMÄLAN TILL STUDIECIRKLAR FR O M MÅNDAG 7 AUGUSTI

**Vi tar inte emot anmälan tidigare.** Du kan komma hit eller ringa. Om du deltog i en cirkel under våren & vill fortsätta till hösten **måste du anmäla dig igen.** Höstterminen startar måndag 14 augusti och slutar fredag 15 december. Det finns minst 7 platser i varje cirkel. Blir en cirkel fullbelagd kan du ställa dig på kö.

*Nedan finns kortare beskrivningar av studiecirkel och andra aktiviteter som ToRa har att erbjuda under hösten.*

# STUDIECIRKLAR

**QIGONG** (måndag 09.15-11.30) Qigong är uppbyggt kring tre moment: rörelse - tanke - andning. Långsamma mjuka rörelser kombineras med koncentration och medveten andning skapar en helhet som bygger upp och stärker dig till kropp och själ. Eva-Marie leder.

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

**VEGETARISK MATLAGNING** (tisdag 09.15-12.15) Grönt är skönt och framför allt gott, nyttigt och klimatsmart. Gabriel visar vägen i köket.

**KÖR & SÅNG** (tisdag 13.00-15.15) Sjung ut tillsammans i alla möjliga & omöjliga tonarter. Det vi kan lova är att det är roligt att delta i denna körcirkel. Nelli håller i taktpinnen.

**NATUR OCH KULTUR** (onsdag 10.00-12.15) Hej på dig naturen! Och kulturen! Ut och kolla! Eva-Marie är ciceron i det gröna och på muséer.

**TEXTILVERKSTAD** (torsdag 09.15-11.30) Allt som har att göra med tyg & textil förekommer i denna cirkel. Astrid kan hålla i nål och tråd.

**LATIN DANSMIX** (torsdag 12.30-14.00) Använd armar, ben och fötter – stående och sittande. Till merengue, salsa, flamenco, samba och andra världsrhythmer. Ingeborg visar stegen.

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

**YOGA** (fredag 13.30-15.45) Yoga betyder "förening". Utövaren strävar efter balans genom meditation, andning och kroppsövningar. Eva-Marie visar hur man gör.

# DATAKURS PÅ NÄTVERKET

Nätverket erbjuder datautbildning i de vanligaste Windows-programmen och även Internet-användning. Alla som tillhör målgruppen kan – **i mån av plats** - delta i datakurs på Nätverket samtliga dagar under veckan.

*Nätverkets lokaler ligger vid Telefonplan, med adress Telefonvägen 30. **Anmälan görs till ToRa***

**VAR GOD VÄND!!!!**

# FRISKVÅRDSAKTIVITETER

**BAD OCH SIMNING I SKÄRHOLMEN** (vid badet 09.45) Varje onsdag kan du följa med till Skärholmens simbassäng. Simma, plaska eller bara trivas!

**STYRKETRÄNING I VÄSTERTORPSHALLEN** (torsdag 14.00) Att utföra styrketräning förebygger såväl som bygger upp en optimal allmänhälsa. Både den kroppsliga och mentala hälsan kan ökas. Sker i Västertorpshallen.

**STAVGÅNG** (fredag 10.00–11.00) Stavgång är tekniskt lätt, förbränner kalorier, förbättrar konditionen, ökar syreupptagningen & får människor på gott humör. Stavar lånas ut!

## ÖVRIGA SCHEMALAGDA AKTIVITETER

**SYJUNTA** (fredag 13.00) Sticka, virka, knepa och knåpa men framförallt sällskapa i ToRa:s soffhörna. Och ibland blir det diktläsning också...

## KULTURPROGRAM

ToRa kommer även under hösten 2017 erbjuda kulturaktiviteter till reducerade priser. I mitten av september kommer ett kulturprogram med bio, teater och konserter.

### Du som

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

kan delta i ToRa:s alla aktiviteter, inklusive studiecirkel (och Nätverket).

Kan du inte uppfylla samtliga ovanstående krav måste du ha ett biståndsbeslut från din stadsdelsförvaltning.

*(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 2017

ÖNSKAR

*Erika Marre Tina*

ToRa-lokalen, Torsten Alms g. 42-44, 126 51 Hägersten, tel. 508 22 942 / 944