

FRITIDS- OCH IDROTTSPROGRAM



VÅREN
2026



FUB

Jönköping

INNEHÅLLS FÖRTECKNING

	Sidan
Välkommen som medlem i FUB föreningen.....	3
Fyrklövern (Jönköpings Inre Ringen sektion).....	4
Viktigt att läsa.....	5
Idrottsgrupper som ordnas av FUB	6-8
Idrottsgrupper som ordnas av andra föreningar.....	9-13
FUBs Fredagsträff (20år och uppåt).....	14-15
Länsdanser VÅREN 2026.....	16
Stråga Fritidsgård (Jönköpings kommun).....	17
Lärvux/komvux (Särskild utbildning).....	18-19
Kulturskolan (Drama, musik och dans).....	20
Medborgarskolan (Skapande och kreativitet).....	21-22

VÄLKOMMEN SOM MEDLEM I FUB-FÖRENINGEN

Vi är drygt 500 medlemmar i FUB-föreningen i Jönköping.
Kom med Du också! Varför det? Jo, vi har aktiviteter av olika slag.
Du hittar säkert något som passar dig. Det finns aktiviteter för dig som vill hålla igång
konditionen i olika idrottsgrupper. Sedan har vi massor av roliga och spännande
fritidsgrupper, kulturevenemang och även resor.

Allt detta roliga och mycket mer kan du vara med på om du blir medlem i
FUB-föreningen. Du får information om aktiviteter, resor, läger och även tidningen
"Unik" mm direkt hem till dig.

För att vara medlem i FUB-föreningen kostar det 300 kronor för huvudmedlem.
För familjemedlem kostar det 60 kronor.

Kontakta oss om Du vill bli medlem:

Postadress: FUB-föreningen Jönköping
Box 510
551 17 Jönköping

Besöksadress: Gjuterigatan 19 (vid Västra torget) i
Jönköping

Telefon: 036-13 59 42
(du når oss lättast må-fre mellan klockan 9-14)

E-post: martin.johansson@jonkoping.fub.se

Hemsida: www.fub.se/lokal/fub-jonkoping

Medlemsavgift: Årsavgiften är följande:

- 300 kronor för huvudmedlem och enskild medlem
- 60 kronor för familjemedlem



FYRKLÖVERN

VAD INNEBÄR FYRKLÖVERN?

*Fyrklöver*n heter sektionen inom FUB där alla medlemmar med funktionsnedsättning är med. Inom Fyrklövern finns det en arbetsgrupp, som består av 8 ledamöter. Arbetsgruppen jobbar för alla medlemmar med funktionsnedsättning inom FUB i Jönköping.

Fyrklöverns medlemmar är också med i olika kommittéer, t ex fritids- och idrottskommittén, LSS-kommittén och boendekommittén.

Till *Fyrklöverns* arbetsgrupp kan medlemmar vända sig med problem, frågor, funderingar och önskemål.

Fyrklöverns arbetsgrupp vill:

- Påverka fritids- och idrottsaktiviteter
- Påverka studiecirklar
- Ha medinflytande i föreningen
- Ha en egen sida på FUB:S hemsida

**"Vi vill jobba på vårt sätt ,
få egna arbetsuppgifter och
 eget ansvar i FUB-föreningen.
Hjälp oss att nå detta mål"**

Ta upp de problem, frågor, funderingar och önskemål du har med någon i Fyrklöverns arbetsgrupp, de kan hjälpa Dig!
Ingen fråga är för liten eller obetydlig att ta upp.

FYRKLÖVERNENS ARBETSGRUPP



Ledamöter:

Mattias Melin
Tobias Vernstig
Erika Andersson
Maria Bertilsson
Malin Jacobsson
Patrik Andersson
Per-Gösta Jansson
Lottis Hjærtqvist

Handledare:

Martin Johansson

VIKTIGT ATT LÄSA!

Till FUB:s Idrotts och fritidsgrupper öppnar anmälan den 5 november kl. 09.00.

(Först då kan ni börja anmäla er)

- FUB: s fritidsverksamhet är för barn, ungdomar och vuxna.
- Nästan alla anmälningar till en idrotts- och fritidsgrupp anmäls till FUB - föreningen på tfn: **036-13 59 42** eller mail: **martin.johansson@jonkoping.fub.se**
Är det en annan förening som anordnar aktiviteterna, står det i programmet. Du måste anmäla dig till FUB-föreningen, även om du tidigare har deltagit i en aktivitet under HÖSTEN och vill fortsätta till VÅREN.

När det gäller anmälningar, kan du lättast nå oss måndag - fredag mellan klockan 9-14. Det går även bra att anmäla sig via mail: martin.johansson@jonkoping.fub.se

- I de flesta idrotts- och fritidsgrupperna finns det ledare från FUB. De är där för att hålla i aktiviteten. Behöver du hjälp med någonting, som t ex toalettbesök, matning, eller något annat som kräver extra hjälp, MÅSTE du ha med dig någon som kan hjälpa dig.
- Om du inte kan komma när din idrott – eller fritidsgrupp skall träffas, kan du ringa eller maila till personalen på FUB-föreningen. Det går även bra att tala in ett meddelande på FUB-föreningens telefonsvarare.
- Du är automatiskt olycksfalls försäkrad när du deltar i någon verksamhet som FUB anordnar. Försäkringen gäller även vid resa till och från verksamheten. Vid olycksfall anmäl detta till RIKS FUB (08-50886600).
- Har du några frågor, kontakta oss på FUB-föreningen.

Med vänliga hälsningar
Personalen på FUB-gården



Martin



Erika



Eleonor

IDROTTSGRUPPER

Till FUB:s Idrotts och fritidsgrupper öppnar anmälan den 5 november kl. 09.00.

(Först då kan ni börja anmäla er)

FUB-föreningen anordnar idrottsgrupper på vardagskvällar och helger. I programmet finns även idrottsgrupper som anordnas av andra än FUB (se under "idrottsgrupper- som ordnas av andra föreningar" på sidan 9-13).

BOWLING Ålder från 13 år, men ingen åldersgräns uppåt

MÅNDAGAR

Bowling är ett spel som alla kan vara med på. Det finns klot och skor som passar alla och dessutom rännstaket som man kan sätta upp som hjälp.

Dag: måndag
Start: 12 januari
Tid: 17.00-18.00
Avslutning: 20 april
Plats: Bowlingcity i Jönköping
Avgift: 1300 kronor
Antal platser: 27
Anmälan: till FUB-föreningen



BOWLING Ålder från 13 år, men ingen åldersgräns uppåt

TORSDAGAR

Bowling är ett spel som alla kan vara med på. Det finns klot och skor som passar alla och dessutom rännstaket som man kan sätta upp som hjälp.

Dag: torsdag
Start: 15 januari
Tid: 17.00-18.00
Avslutning: 23 april
Plats: Bowlingcity i Jönköping
Avgift: 1300 kronor
Antal platser: 27
Anmälan: till FUB-föreningen



BADA MED FUB

Ålder från 13 år, men ingen åldersgräns uppåt

TORSDAGAR

Gruppen vänder sig till dig som vill simträna eller öva din vana att vara i vatten. FUB:s personal har hand om aktiviteterna och kan inte vara någon deltagares stöd under hela timmen. **Behöver Du en assistent, måste han eller hon vara med dig i bassängen.**

Dag: torsdag
Tid: 18.45-19.45
Plats: Fysioterapin på Ryhov
Start: 15 januari
Avslutning: 7 maj
Avgift: 1150 kronor
Antal platser: 10
Anmälan: till FUB-föreningen



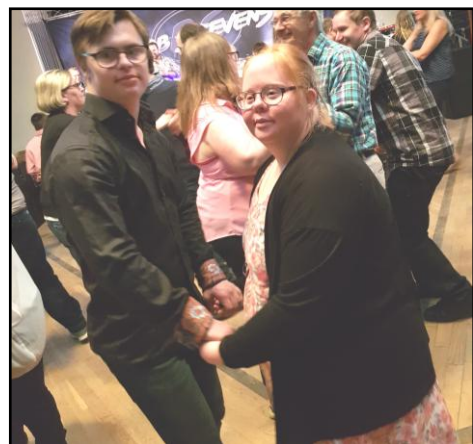
BUGGA MED FUB

Ålder från 18 år, men ingen åldersgräns uppåt

TORSDAGAR (6 tillfällen)

Tycker du om att dansa så är detta gruppen för dig. Bugg är en dans som är jätterolig. Då vi lär oss olika danssteg så är det bra om du har erfarenhet av dans innan. Man dansar två och två till dansbandsmusik. Bugga kan du även göra om du åker på länsdanserna som FUB ordnar. Dansledarna för denna grupp är Kent och Lennart. Två jätteduktiga ledare som lärt ut bugg under många år.

Dag: torsdag
Tid: 18.00-19.30
Plats: FUB Gården, Gjuterigatan 19
Start: 12 februari
Avslutning: 19 mars
Avgift: 575 kronor
Antal platser: 12
Anmälan: till FUB-föreningen



GRUPPTRÄNING

Ålder från 16 år, men ingen åldersgräns uppåt

FUB:S GRUPPTRÄNING GRUPP 1

(cirkelträning, styrka, box, mm)

Om du gillar att träna till musik tillsammans med andra så är detta en grupp för dig. Under terminens gång kör vi olika pass varje gång. Vi tränar kondition, styrka, balans och rörlighet. **Vid första träningen får du ett schema över terminens alla tillfällen.**

Dag: söndag
Tid: 14.00-14.45
Plats: Träningsanläggningen STC, Herkulesvägen 1
Start: 18 januari
Avslutning: 3 maj
Avgift: 800 kronor
Antal platser: 12
Anmälan: till FUB-föreningen



FUB:S GRUPPTRÄNING GRUPP 2

(cirkelträning, styrka, box, mm)

Om du gillar att träna till musik tillsammans med andra så är detta en grupp för dig. Under terminens gång kör vi olika pass varje gång. Vi tränar kondition, styrka, balans och rörlighet. **Vid första träningen får du ett schema över terminens alla tillfällen.**

Dag: söndag
Tid: 15.00-15.45
Plats: Träningsanläggningen STC, Herkulesvägen 1
Start: 18 januari
Avslutning: 3 maj
Avgift: 800 kronor
Antal platser: 12
Anmälan: till FUB-föreningen



IDROTTSGRUPPER

SOM ORDNAS AV ANDRA FÖRENINGAR

SIMSKOLA (JÖNKÖPINGS SIMSÄLLSKAP)



Simskola för barn med funktionsnedsättning.

Hajen 1:

Undervisningen sker i Undervisningsbassängen (vattendjup 60-90 cm) på Rosenlundsbadet 1 gång/vecka. Denna grupp är för barn från 6 år och uppåt. Här krävs inga förkunskaper och målet är vattenvana, att lära sig gilla vatten och att så småningom ta sig fram 10 m på valfritt sätt. Lektionerna leds av 2 simlärare och barnen ska helst klara att vara så gott som självständiga i vattnet och kunna tillhöra en grupp.

Hajen 2:

Undervisningen sker i Sportbassängen på "flaket" (vattendjup 140 cm) 1 gång/vecka. Från 6 år och uppåt. Förkunskaper: kunna ta sig fram 10 meter på valfritt sätt och vara självständig på djupt vatten. Lektionen leds av 3 simlärare. Undervisningen syftar till vattenvana samt att känna glädje av rörelse och aktivitet i vattnet. Målsättningen i denna grupp är att kunna ta sig fram 100 meter på djupt vatten på valfritt sätt.

Hajen 3:

Undervisningen sker i Sportbassängen på "flaket" (vattendjup 140 cm). Undervisningen sker 1 gång/vecka. Förkunskaper är att kunna ta sig fram 10 meter på valfritt sätt på djupt vatten. Undervisningen syftar även här till vattenvana samt att känna glädje av rörelse och aktivitet i vattnet. Målsättningen är även här att kunna ta sig fram 100 meter på djupt vatten på valfritt sätt.

Hajen TRÄNING :

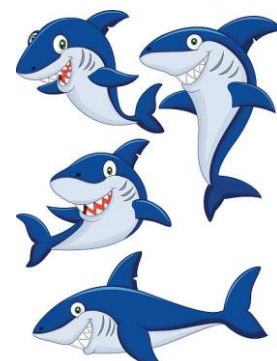
Träningen sker i sportbassängen 2 ggr/vecka. Förkunskaper att vara självständig på djupt vatten och att kunna simma 100 meter. Undervisningen sker i form av ren simträning, med uppvärmning i bassäng, pulshöjande träning i form av serier, arm-benträning samt teknik och farträning. I denna grupp erbjuds man också att tävla några gånger/termin. Vi fortsätter även i denna grupp att jobba med att känna glädje av rörelse och aktivitet i vattnet. Målsättningen för Hajen Träning är att kunna simma 200 meter på djupt vatten på valfritt sätt varav minst 50 meter på rygg. Målsättningen är i denna grupp också att våga pröva att tävla och att klara av att träna 2 ggr/vecka med ganska hög intensitet. Målsättningen för träningsgruppen är också att ge ungdomarna en positiv upplevelse av simträning så att simning kan bli ett alternativ till fysisk aktivitet genom livet.

För anmälan och mer information

ring eller maila till Jönköpings Simsällskap

Telefon: 036-17 27 60

Mail: jss@jonkopings.se





HALLBY STARTAR PARAHANDBOLL FÖR BARN OCH UNGDOMAR!

Hallby Handboll vill skapa förutsättningar för alla barn och ungdomar att få träna och känna av gemenskapen som finns inom Hallbyfamiljen. Därför utökas nu satsningen på vår parahandboll genom att bredda och erbjuda träningar med utbildade tränare till den yngre målgruppen som är mellan 7 till 12 år.

Parahandboll för yngre

När?

Varje måndag på Rosenlundsskolans stora gymnastiksal kl.16.45-17.45.

För vem?

För barn ungdomar med intellektuella funktionsnedsättningar och neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, från 7 till 12 år.

Varmt välkommen att kontakta Sofie Ek via telefon på 0722244851 alt. maila på dotan91@live.se.

Parahandboll för äldre

När?

Varje måndag i Idrottshuset, D-hallen kl.15.45-17.00.

För vem?

För ungdomar och vuxna med intellektuella funktionsnedsättningar och neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, från 13 år och äldre.

Kontakt

Ellen Mattsson, 076-326 79 10, ellen.matzon@hotmail.com

Linda Jigegård, 070-975 42 53, linda.jigegard@gmail.com



RIDNING (VOLT RYTTARFÖRENING)



Volt Ryttarförening ordnar Öppet Hus och Prova på ridning under våren. Om du vill prova på att rida ring och anmäl dig till stallet 0734-158231 och prata med Annika Sterner.



FOTBOLL FÖR ALLA (HUSKVARNA FF)



Välkommen till Fotboll För Alla!

Vi har tre olika grupper för barn, unga och vuxna med funktionsvariationer där alla får vara med utefter sina förutsättningar. Vi erbjuder en lekfull och kravlös fotbollsträning med fokus på att ha riktigt kul!

Praktisk information:

Blå grupp- För de lite yngre, nybörjare eller med behov av mer stöd.
Träning: Tisdagar mellan kl 17:00-18:00 på vapenvallen

Gul/grön grupp- Om du spelat ett tag och har lite mer spelförståelse.
Träning: Tisdagar mellan kl 18:15-19:30 på vapenvallen

Röd grupp- En grupp med högt tempo
Träning: Tisdagar mellan kl 18:15-19:30 vapenvallen
Torsdagar mellan kl 18:30-20 på vapenvallen

För mer information/anmälan kontakta:

Lisa Göthberg
Tel: 073-7664502
E-mail: lisaskrack@hotmail.com



BASKETTRÄNING (Brahe Basket)



Brahe Basket ordnar basketträning för personer med intellektuell funktionsnedsättning. Ledarna är utbildade basketcoacher med olika erfarenheter som speciallärare på anpassad skola, lärare, personlig assistent och arbete på LSS-boende.

Onsdagar 18.00-19.00 på Sandagymnasiet(Sporthallen)

För mer information/anmälan kontakta:

- Johan Söderkvist,
- **Tel:** 072-0072221
- **Mail:** johan.soderkvist@gmx.com



CIRKELFYS ENKEL (Friskis & Svettis)



Välkommen till vår träning ENKEL på Friskis & Svettis!

Med våra ledare får du testa Cirkelfys Enkel. Styrketräning och kondition anpassat för dig som är medlem i FUB.

Onsdagar 17.00-18.00 på Friskis och Svettis City, Södra Strandgatan 7A

Anmälan och frågor: 036-173150 eller info@jonkoping.friskissvettis.se





ALLA KAN GYMPA (HUSKVARNA GF)

Alla kan gympa är en verksamhet för **barn med funktionsnedsättningar**, t.ex. rörelsenedsättning, neuropsykiatriska och/eller intellektuella funktionsnedsättningar. Vi utgår från rörelseglädje och ser möjligheter i stället för begränsningar i vår verksamhet.

I vår förening kommer träningsformen att vara en blandning av vår vanliga verksamhet, med inslag både från barngymnastik och truppgymnastik - övningar på nivåer som deltagarna har möjlighet att hantera.

För mer information/anmälan kontakta:

- **Mail:** huskvarnagymnastikforening@hotmail.com



BARNGYMNASTIK i Norrahammar - för barn med funktionsnedsättning!

Till våren startar vi igång en ny termin med barngymnastik för barn i åldern 3-10 år med funktionsnedsättning i Norrahammars Sportcenter.

Tanken är att skapa en lekfull miljö med utmanande motoriska aktiviteter där barnen får leka och klättra i en stor gympasal tillsammans med vårdnadshavare eller annan ansvarig vuxen. Kostnaden är 400 kr per barn för 10 tillfällen. Hör av er till Sandra på 073-0537927 om ni har några frågor.

Intresseanmälan görs till: Ngisgympa.funkis@hotmail.com

Skriv Namn och födelseår på barnet i anmälan och gärna vilken typ av funktionsnedsättning för att lättare kunna planera och anpassa men inget måste. Information med startdatum mm skickas till dig som anmält intresse.

www.laget.se/ngisgympa

FUBs FREDAGSTRÄFF

GRUPP 1 (Ojämna veckor) 8 träffar

Till FUB:s Idrotts och fritidsgrupper öppnar anmälan den 5 november kl.09.00.

(Först då kan ni börja anmäla er)

Ålder från 20 år, men ingen åldersgräns uppåt. Kostnad 650 kronor/termin.

Anmäl dig till "Fredagsträffen" på fredagar på FUB-gården. Här kan du träffa andra FUB-medlemmar och vara med på aktiviteter som anordnas på FUB-gården. Under kvällen serveras en enklare maträtt. **Glöm inte bort att man anmäler sig för hela terminen**, inte gång för gång.

Dag: fredag

Tid: 18.30 - 21.00

Plats: FUB-gården

Start: 30 januari

Avslutning: 24 april i Immanuelkyrkan

Avgift: 650kr

(Då ingår aktivitet/mat/dryck vid varje tillfälle plus måltid/dessert vid sista tillfället)

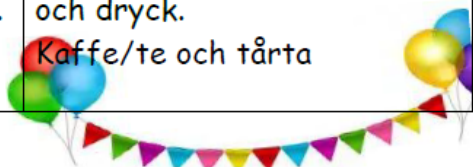
Anmälan: Till FUB-föreningen



Välkommen!



Datum:	Aktivitet:	Fika:
30/1	Länstipset	Tunnbrödsrulle
13/2	Fredagsmys - spel och pyssel ❤️	Hamburgare
27/2	Karaokekväll	Potatissallad med skinka
13/3	Fredagskryset (vi löser korsord tillsammans)	Pizza
27/3	BINGO	Köttbullesmörgås
10/4	Frågesport	Kycklingtacos
24/4	Gemensam våravslutning i Immanuelkyrkan för både grupp 1 och 2. Mer information kommer. Vill personal/ledsagare äta kostar det 200kr.	Planka, potatissallad, bröd och dryck. Kaffe/te och tårta



FUBs FREDAGSTRÄFF

GRUPP 2 (Jämna veckor) 8 träffar

Till FUB:s Idrotts och fritidsgrupper öppnar anmälan den 5 november kl. 09.00.

(Först då kan ni börja anmäla er)

Ålder från 20 år, men ingen åldersgräns uppåt. Kostnad 650 kronor/termin.

Anmäl dig till "Fredagsträffen" på fredagar på FUB-gården. Här kan du träffa andra FUB-medlemmar och vara med på aktiviteter som anordnas på FUB-gården. Under kvällen serveras en enklare maträtt. **Glöm inte bort att man anmäler sig för hela terminen**, inte gång för gång.

Dag: fredag

Tid: 18.30 - 21.00

Plats: FUB-gården

Start: 23 januari

Avslutning: 24 april i Immanuelkyrkan

Avgift: 650kr

(Då ingår aktivitet/mat/dryck vid varje tillfälle plus måltid/dessert vid sista tillfället)

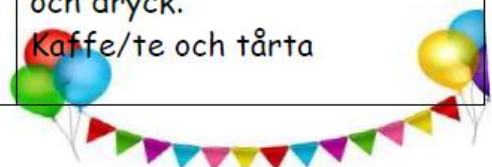
Anmälan: Till FUB-föreningen



Välkommen!



Datum:	Aktivitet:	Fika:
23/1	Länstipset	Tunnbrödsrulle
6/2	Fredagsmys - spel och pyssel 	Hamburgare
20/2	Karaokekväll	Potatissallad med skinka
6/3	Fredagskryset (Vi löser korsord tillsammans)	Pizza
20/3	BINGO	Köttbullesmörgås
17/4	Frågesport	Kycklingtacos
24/4	Gemensam våravslutning i Immanuelkyrkan för både grupp 1 och 2. Mer information kommer. Vill personal/ledsagare äta kostar det 200kr.	Planka, potatissallad, bröd och dryck. Kaffe/te och tårta





LÄNSDANSER VÅREN 2026

Ålder från 18år, men ingen åldersgräns uppåt

Länsdansen är på en lördag. Man kan **åka med bussen som avgår från FUB-gården och lämnar av på FUB-gården efter dansen** eller ta sig själv till länsdansen. Dansen håller på mellan klockan 16.00-20.00. Kostnaden för att åka med på länsdansen under våren, är följande för medlem och dess personal eller kontaktperson:

Bussresa 160 kronor



OBS!! Bussen avgår från FUB-gården och lämnar av på FUB-gården efter dansen. Önskar man färdtjänst från FUB-Gården får man själv beställa detta. Beräknad hemkomst till FUB-Gården står i tabellen nedan.

Entré 200 kronor

(Då ingår mat, måltidsdryck samt underhållning)

En totalkostnad på 360 kronor om ni åker med vår buss.

För de deltagare som åker med vår buss faktureras beloppet i efterhand. Ingen kontant betalning på plats för att åka med bussen. Personal lämnar rekvisition som tidigare. Åker Du/Ni själva till länsdansen betalas entréavgiften på 200 kronor vid ankomst.

LÄNSDANSER (Reservation för ändringar)

DATUM	ORT	PLATS	BUSS AVGÅR	HEMKOMST	KOSTNAD
17 Januari	Huskvarna	Folkets Park	Ingen buss	Ingen buss	200 kr
21 Februari	Tranås	Parkhallen	14.30	21.10	360 kr
21 Mars	Nässjö	Pigall	15.00	21.00	360 kr
25 April	Sävsjö	Galaxen	14.30	21.10	360 kr
13 Juni	Vetlanda	Ädelfors Fhs	14.30	21.30	360 kr

INFORMATION ANGÅENDE ANMÄLAN TILL LÄNSDANS

Anmälan görs **senast onsdagen veckan före** dansen till FUB-gården på telefonnummer 036-13 59 42 eller via mail martin.johansson@jonkoping.fub.se. Din anmälan är bindande.

Du kan även boka en stående beställning. Vilket innebär att du anmäler dig bara en gång och är därmed anmäld till ALLA länsdanser, för terminen. När du anmäler dig tala om ifall du behöver specialkost.

Om du fått förhinder och inte kan följa med, MÅSTE du avboka din plats minst 2 dagar före länsdansen. Gäller även dig, som har en stående beställning. **Om du inte har avbokat din plats i tid, kommer du att få betala den totala kostnaden.**

STRÅGA FRITIDSGÅRD "FUNKIS PÅ STRÅGA"

Tonårsverksamheten på Stråga vänder sig främst till dig som går eller har gått på anpassad skola (tidigare sarskolan) eller har någon form av funktionsnedsättning. Här kan du umgås i en trygg miljö med nya eller gamla vänner. Säg hej till våra ledare och gör vad du känner för eller delta i våra planerade aktiviteter om du vill. Vi driver öppen verksamhet vilket betyder att du kan komma och gå som du vill.

Varje månad hittar vi på saker utanför gården som bad, bowling, hajker, grillkvällar, gokart och annat kul. Håll koll på månadens program och anmälan här på hemsidan. Du som är i behov av personligt stöd tar med dig din ledsagare eller personliga assistent till Stråga fritidsgård. Det är föräldrarnas ansvar hur ungdomarna tar sig till och från fritidsgården.

Öppettider:

Måndag kl. 18.00–21.00 (för dig som är 13–25 år)

Onsdag kl. 18.00–21.00 (för dig som är 13–25 år)

Torsdag kl. 18.00–21.00 (för dig som är 25–45 år)

Fredag kl. 18.00–22.00 (för dig som är 13–25 år)

Stråga fritidsgård

Adress: Strågatan 1, 554 73 Jönköping

Telefon: [036-10 69 32](tel:036-10 69 32) eller [036-10 23 59](tel:036-10 23 59)





Komvux som anpassad utbildning (Lärvux)

Finns för dig som har en intellektuell funktionsnedsättning eller förvärvad hjärnskada. Du behöver ha fyllt 20 år.

Lärvux är en vuxenutbildning och här kan du läsa om du saknar betyg från:

- Grundläggande utbildning från träningskola och anpassad grundskola
- Gymnasiets nationella program i anpassad gymnasieskola
- Om du gått grundskola och gymnasium och senare fått en hjärnskada.

All utbildning på Lärvux kommer att anpassas efter dig som går här. Behöver du utmaningar kommer du att få det och behöver du studera i ett lägre tempo för att hinna med så kommer du att kunna göra det med. Kurserna är på olika nivåer, och du kommer erbjudas en plats i den kurs och nivå som passar dig bäst. En förutsättning för att en kurs ska startas är att det finns tillräckligt många sökande. Undervisningen är i grupp men om behovet finns kan vi även ordna individuell undervisning.

Intresserad av Lärvux?

Skanna QR-koden så kan du fylla i ditt namn och adress så hör vi av oss!

Det gör du via kameran på telefonen.



Om du vill ansöka till Lärvux eller vill ha kurskatalogen eller veta mer så kan ni även kontakta:

Andreas Björk, koordinator på Lärvux
036-106322

andreas-angelika.bjork@jonkoping.se



AKTUELLA KURSER

Kurserna är på olika nivåer, och du kommer erbjudas en plats i den kurs och nivå som passar dig bäst. En förutsättning för att en kurs ska startas är att det finns tillräckligt många sökande. Undervisningen är i grupp men om behovet finns kan vi även ordna individuell undervisning. Du har inte rätt att läsa om en kurs för att upprätthålla kunskaper. Däremot är det möjligt att läsa om en kurs om kunskaper saknas.

Grundläggande nivå, Träningsskola

- **Att berätta** – berätta och tala, tolka och förstå
- **Enkel matematik** - arbete med tid och rum, kvalitet och kvantitet
- **Kreativ kommunikation** - texter, bilder, böcker, filmer, teater, drama och rörelse
- **Lätt engelska** - engelska i vardagslivet
- **Matlagning enkel** - matlagning och bakning
- **Min plats på jorden** - närmiljö, historia och traditioner
- **Människa, djur och natur** - människa, djuren och naturen i vår närhet
- **Teknik i vardagen** - vilka föremål som finns och hur man använder dem

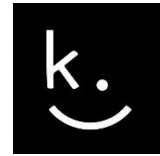
Grundläggande nivå, Anpassad grundskola

- **Bild**; - skapa egna bilder och förstå andras
- **Digital kompetens** - använda digitala verktyg, appar, datorer och telefoner
- **Drama** - dramatisera i grupp och förstå andra dramer
- **Engelska** - kommunikation i tal och text
- **Film** - se filmer, samtala och lära sig förstå andra filmer
- **Hantverk, keramik och textil** - arbeta med textil och keramik
- **Hälsa med fokus på rörelse** - motion, hälsa och levnadsvanor
- **Matematik** - utveckla din matematiska förmåga i vardagen och på jobbet
- **Musik** - spela instrument, lyssna på musik och förstå andras musik
- **Svenska** - bredda kunskapen i din läs- och skrivkunnighet, samtal och diskussioner

Gymnasial nivå, Anpassad gymnasieskola

- **Bild** - skapa bild och förstå andras
- **Digital kompetens** - använda digitala verktyg, appar, datorer och telefoner
- **Drama** - dramatisera i grupp och förstå andra dramer
- **Engelska** - kommunikation i tal och text
- **Film** – Se filmer, samtala och lära sig förstå andra filmer
- **Hantverk, keramik och textil** - arbeta med textil och keramik
- **Hälsa med fokus på rörelse** - motion, hälsa och levnadsvanor
- **Matematik** – utveckla din matematiska förmåga i vardagen och på jobbet.
- **Musik** - spela instrument, lyssna på musik och förstå andras musik
- **Svenska** - bredda kunskapen i din läs- och skrivkunnighet, samtal och diskussioner

KULTURSKOLAN JÖNKÖPING



Två kreativa grupper som vänder sig till dig med NPF och/eller IF. Lektionerna formas efter eleverna som deltar i gruppen, du är välkommen precis som du är! Ålder 10 år och uppåt.

Anmälan görs via Kulturskolans webbsida:

www.jonkoping.se/kulturskolan.

Drama och Musik

Nyfiket testar vi att spela, skapa och sjunga tillsammans. Det blir dramaövningar där fantasi, samarbete och skådespeleri får utvecklas. Sensoriska miljöer, rytmik och berättande är några av sakerna som du kommer få möta på lektionerna.

Drama och Dans

Vi utforskar med rörelse och fantasi. Drama- och dansövningar med fokus på lek och uttryck. Du är med efter din egna fysiska förmåga.

OBS! Information med schema och dagar skickas ut efter intag.

Kontaktperson:

Cecilia Fridén, cecilia.friden1@jonkoping.se

036-105802



MEDBORGARSKOLAN JÖNKÖPING

TECKNARSKOLA FUNKIS (Ålder från 13 år och uppåt)

Dag: onsdag

Tid: 15.45-17.15

Start: 21 januari

Avgift: 595 kr för 6 tillfällen

Adress: Kämpevägen 35 | 551 17 Jönköping

Den här kursen passar dig med funktionsvariation som vill lära dig teckna

Här får ni på ett enkelt och lekfullt sätt utforska er kreativitet genom att lära er grunderna i teckning och olika tekniker, under ledning av erfarna ledare. Kursen erbjuder en inspirerande och lekfull miljö där ni kan utveckla era konstnärliga färdigheter och uttryck.



Intresseanmälan görs till Fanny Volmerdal

Mail: Fanny.volmerdal@medborgarskolan.se

Tel: 010-157 5041



medborgarskolan
MEDBORGARSKOLAN JÖNKÖPING

KONSTVERKSTAD FUNKIS (Ålder från 13 år och uppåt)**Dag:** tisdag**Tid:** 15.45-17.15**Start:** 20 januari**Avgift:** 595 kr för 6 tillfällen**Adress:** Kämpevägen 35 | 551 17 Jönköping

Här kommer vi att testa många olika kosttekniker, till exempel måleri, teckning, och tryck. Vi kommer att utforska och experimentera med olika material som akryl, oljepastell, blyertspennor och tusch. Genom att använda dessa material kan vi skapa allt från levande målningar och teckningar till unika tryck. Vi kommer att utveckla våra konstnärliga färdigheter och uttryck, samtidigt som vi har roligt och låter vår kreativitet flöda.



Intresseanmälan görs till Fanny Volmerdal
Mail: Fanny.volmerdal@medborgarskolan.se
Tel: 010-157 5041

Leva på lika villkor



FRITIDS- OCH IDROTTS PROGRAMMET

SPONSRAS AV

