

# Det vi gör och varför

Folkbildning är små och stora händelser i vardagen, med ett gemensamt syfte: Människor möts för att lära, skapa och utvecklas. Studieförbundets folkbildning ger livet mening, glädje och sammanhang. Det är ett demokratiskt gräsrotsarbete där insikter föds och drömmar förverkligas. Och där alla är välkomna att vara med.

Här har vi samlat sextio av många hundra exempel på vad vi gjort och gör i Studieförbundet Uppsala Västmanland.

## 1. Bin är livsviktiga

Tillsammans med Västeråsartens Biodlarförening genomförs ständigt nya kurser och föreläsningar om bin och deras betydelse för miljön och den biologiska mångfalden.

## 2. Autister lär autister

Genom coachande samtal och böcker i ämnet autism lär sig vuxna studiecirkeldeltagare mer om sin diagnos och vad den för med sig. Styrkan växer genom att mötas och dela erfarenheter.

## 3. Replokal i Tingshuset i Enköping

Det gemensamma musikintresset leder till utveckling, lärande och till ett rikare lokalt musikliv på flera orter. Vi satsar på utrustade replokaler där flera band kan husera, på Tingshuset i Enköping, bland annat.

## 4. Tusen Trädgårdar

Den 30 juni 2024 är det dags för Tusen Trädgårdar. Under en dag öppnas trädgårdar över hela landet för allmänheten. Senaste gången, 2022, visades 37 trädgårdar och odlingar i Västmanlands och Uppsala län för närmare 5 000 inspirerade besökare. Tusen Trädgårdar genomförs tillsammans med Riksförbundet Svensk Trädgård.

## 5. Tio nya fågelskådare

Studiecirkeln *Börja skåda fågel* är första steget in i fåglarnas värld. Tillsammans med Västmanlands Ornitologiska Förening, inspirerade vi tio nya fågelskådare under våren. När flyttfågeln lämnat landet och solen lös med sin frånvaro passade föreningen på att sprida kunskap om nordamerikanska fåglar genom sällskapsspelet Wingspan.

## 6. Konstrunda i Köping

Studieförbundet är en naturlig, och glatt ivrig, del av Konstrundan i Köping. Under evenemanget omvandlas våra centralt belägna lokaler till utställningshall, där lokala konstnärer kan visa upp och berätta om sina verk för allmänheten.

## 7. Syträffar ledde till festival

Under flera år har studiecirkeln *SyRum* träffats i våra lokaler i Uppsala för att utveckla och dela med sig av sina sömnadskunskaper och ha roligt tillsammans. En gång bubblade sysuget över och blev till en heldagsfestival – SyLan som lockade över 70 deltagare.

## 8. Sunda Barn och föräldrar

Sunda Barn är en kurs som kombinerar samtal och aktiviteter för hela familjen. Tanken är att förebygga övervikt och ge familjer vägledning till bättre kostvanor och ett aktivare liv. Metoden innebär att hela familjen deltar och att lärandet kombineras med roliga aktiviteter i prova-på-format kopplat till kost, hälsa och motion.

## 9. Funkishistoria

Personer med olika funktionsnedsättningar upptäcker tillsammans med ledare från Studieförbundet hur människor med liknande förutsättningar hade det förr. För att göra historien mer tillgänglig för alla letar de gemensamt efter material på bibliotek och i arkiv, läser historiska texter, ser på dokumentärer och diskuterar det som hittas.

## 10. Målarverkstad

Studieförbundet gör mycket verksamhet tillsammans med bibliotek runt om i Uppsala och Västmanlands län. Under en målarverkstad för barn på biblioteket i Kungsör blev de medföljande föräldrarna så pass inspirerade att flera hem förvandlades till målarverkstäder.

## 11. Litteratur och läsande är bildning!

*Litteraturcentrum* är en internationell litterär plattform – med bas i Uppsala – för att främja fria ord, mångfald och demokrati. Skrivarverkstäder, poesiuppläsningar, författarsamtal och mycket annat. Litteraturcentrum drivs av Studieförbundet Uppsala Västmanland.

## 12. Tradition i Villans Parkfest

Villans Parkfest är ett årligt återkommande arrangemang där barn och ungdomar i Studieförbundets Kulturskola i Uppsala ges möjligheten att uppträda inför publik.

## 13. Att beskära fruktträd

Intresset är stort för att odla frukt och grönsaker. Åtta personer gick en grundkurs i konsten att ta hand om sina fruktträd under vårvintern 2023.

## 14. Språkträning genom konst

Folkbildningen är en viktig resurs i civilsamhället vid kris eller andra extrema händelser. Ett aktuellt exempel är verksamhet med ukrainska flyktingar, där vi bland annat arrangerar regelbundna öppna målarstugor där kvinnor träffas för att måla i akrylfärg och träna svenska språket.

## 15. Mötesplatsen Kontakten

Studieförbundets föreningshus *Kontakten* i Uppsalastadsdelen Gottsunda är en mötesplats som stimulerar till egenmakt och organisering för människor och föreningar. Kontakten har funnits i Gottsunda sedan 2008. Varje vecka passerar tusentals personer genom de olika verksamheterna, där inflytande, inkludering och integration är ledord.

## 16. Rullstolsdans

Sitt- och pardans där deltagarna dansar bugg, blues, latindans och folkdans. Danserna sker både individuellt, parvis och i grupp utifrån deltagarnas egna förutsättningar.

## 17. Jägarskolan

Intresset för jakt är stort och ökar, inte minst bland kvinnor. Hösten 2023 påbörjade 104 personer på sju orter i Uppland och Västmanland Jägarskolan, som leder fram till Jägarexamen. Jägarskolan genomförs i samarbete mellan Studieförbundet och Svenska Jägareförbundet.

## 18. Jazz- och bluesförebilder i Enköping

I samverkan med Enköpings Musikklubb kan vi till rimliga priser visa upp några av landets stora förebilder inom jazz och blues för boende i Enköping med omnejd.

## 19. Varje plats har sin hemlighet

Det händer och har, genom historien, hänt mycket i områdena kring Älvkarlebyfallen. För att öka kännedomen om historiska händelser, kända personligheter och nutida utveckling arrangeras studiecirkelar i ämnet.

# Det vi gör och varför

## 20. Hälsomålning

En studiecirkel i målande med penslar och händer, där lust och skaparglädje ersätter prestationskraven. Personlig utveckling via konsten!

## 21. Inspirerande på finska

I samarbete med finskt förvaltningsområde i Köping har en skrivargrupp inspirerats till att berätta om och skriva ner sin sverigefinska historia i en tryckt antologi. Idén tog form efter ett besök av en finsk författare. Kanske finns fler historier att berätta?

## 22. Tusentals hundägare möts och lär

Valpkurser, agility, rallylydnad och mycket mer! Varje år genomförs hundratals arrangemang där hundägare möts och utvecklas tillsammans med människans bästa vän. Vi samarbetar med trettiotålet aktiva hundklubbar i Uppland och Västmanland.

## 23. Minnen väcks till liv

Genom regionfinansierade *Kultur i Vården* arrangerar vi temautställningar på äldreboenden. Utställningarna är interaktiva och minnesväckande där besökarna får känna dofterna från skogen, lyssna till vägornas brus och känna strukturen i älghornen.

Genom att tilltala flera sinnen väcks minnen till liv som lockar till samtal och gemenskap.

## 24. Studiefrämjandet – en mötesplats

I våra tillgängliga lokaler i Västerås hålls föreningsmöten, föreläsningar och mycket mer. Här träffas även bland andra rollspelare, balettdansare och gitarrister varje vecka. I de allmänna utrymmena uppstår gränsöverskridande möten.

## 25. Bubblande musik i Hamnverken

Musikintresset är stort. Att ha studiecirkel i ett band betyder både musikalisk och social utveckling. I Enköping har 18 musikgrupper studiecirklar genom Studiefrämjandet. Ålders- och genrebred- den är stor. Många av grupperna huserar i våra lokaler i Hamnverken.

## 26. Fiskarnas Rike

Dokumentärserien *Fiskarnas rike* av naturfilmaren Martin Falklind har väckt ett stort intresse för livet i våra vatten. En februarikväll kom 170 personer till Sagabiografen i Hallstahammar för att lyssna till Falklinds föreläsning om Fiskarnas rike.

## 27. Mer teater

Ett växande teaterintresse har lett till att teaterkurser för både ungdomar och vuxna blivit en stabil och självklar del av vårt utbud. Kurserna i Uppsala kombineras med workshops för fördjupning.

## 28. Spelmän i Mälardalen

Vi upplåter gärna våra lokaler till *Mälardalens spelmän* så att de kan repetera för sina uppskattade konserter för pensionärer i föreningslokaler och på boenden runt om i Mälardalsområdet.

## 29. Virvlande dans

Tillsammans med dansföreningen *Bryggalsalsa* arrangeras flera latinokvällar i Danspaviljongen i Uppsala. Alla är välkomna, nybörjare och erfarna, för att lära sig mer om danserna och musiken.

## 30. Inspirerande trädgårdsodling i Sala

Utan krav på förkunskaper inspirerades sju deltagare i Sala att ge sig in i odlingsvärld. Under fyra träffar, med hjälp av ledarens sakkunskap, ökade kunskapen om gödsel, kompost och specifika odlingsplatser i trädgården.

## 31. Internationella utbyten

Studiefrämjandet Uppsala Västmanland är stolt ambassadör för vuxenutbildning inom EU:s utbytesprogram Erasmus+. Via programmet når ledare och personal nya kunskaper och erfarenheter genom internationella utbyten.

## 32. Tervetuloa – välkommen

Tanken med *Tervetuloa* är folkbildning för att bevara och främja finska språket och kulturen. Vi arrangerar generationsöverskridande verksamheter inom litteratur, konst, musik och rena språkkurser. Tolv av de arton kommunerna i Uppsala och Västmanlands län är finska förvaltningsområden.

## 33. Fritidsbanken främjar folkhälsan

Vi driver två Fritidsbanker i Uppsala, den i Gottsunda centrum i direkt anslutning till föreningshuset *Kontakten*, och i Industristaden. Här kan enskilda och familjer kostnadsfritt låna sport- och fritidsutrustning. På så sätt får fler barn möjlighet att vara med, även de som annars inte skulle ha råd.

## 34. Kreativt skrivande i Orda

*Orda* är kreativt skrivande för personer med intellektuell funktionsnedsättning. Flera skrivargrupper träffas regelbundet. Nu har Orda växt utanför Uppsala län och finns på flera platser runt om i landet. Orda handlar om egenmakt – att alla ska kunna vara med och bli lyssnade på.

## 35. Odlingens grunder

Odlingsintresset är stort och växer vidare. I Västerås genomför vi den teoretiska kursen *Odlingens Grunder* tillsammans med Koloniträdgårdsförbundet.

## 36. Upplitt Magasin

*Upplitt Magasin* är en litterär tidskrift med plats för lokala, nationella och internationella skribenter. Det innehåller artiklar, kåserier, poesi och vardagsbetraktelser från såväl amatörer som professionella ordkonstnärer. *Upplitt Magasin* ges ut med fyra nummer per år i både tryckt och digitalt format. [upplittmagasin.se](http://upplittmagasin.se)

## 37. Föreläsning: Säker jakt

Dan Eriksson föreläste i både Köping och Arboga om säkerhet vid jakt. 38 personer gick därifrån med mer kunskap i ämnet.

## 38. Återbruka mera

Tillsammans med Kungsörs bibliotek har vi arrangerat en inspirationsföreläsning om återbruk av kläder. Att återbruka i stället för att slänga och köpa nytt innebär dramatiskt lägre vattenpåverkan och koldioxidutsläpp. Många små steg krävs för att nå de globala hållbarhetsmålen.

## 39. Vox Vigor växer

Vi utvecklar *Vox Vigor* – en nättidning skapad för och tillsammans med personer med erfarenhet av psykisk ohälsa. I *Vox Vigor* växer självrespekten och kreativiteten. Du kan läsa tidningen på [voxxigor.se](http://voxxigor.se)

## 40. Orda för seniorer

Orda är en skrivargrupp där seniorer samlar minnen och berättelser på sina egna villkor. Deltagarna diskuterar och skriver ner minnen. I gruppen får de tillsammans uttrycka sig, bli lyssnade på och utveckla sitt skrivande.

# Det vi gör och varför

## 41. Emotionellt stöd och hälsa

Tack vare medel från Länsstyrelsen kan vi driva TIA-projektet *Emotionellt stöd och hälsa*, som riktar sig till asylsökande. Förutom samtal, individuellt och i grupp, erbjuds bland annat gemensamma utflykter för samhällsorientering.

## 42. Bidrar till flera musikarrangemang

Under namnen *We love it live* och *Nemis – New music in Sweden*, arrangerar Studiefrämjandet regelbundet konserthelger på en nattklubb i Uppsala. På en helg uppträder mellan sex och tio band under professionella förhållanden. En mötesplats för det lokala musiklivet som ger både banden och publiken en bra upplevelse.

## 43. Klimatcirkel i Skinnskatteberg

En studiecirkel baserad på boken *En jord för alla* med 14 deltagare genomförs tillsammans med Naturskyddsföreningen i Skinnskatteberg. Cirkeln tar upp klimatfrågor, utifrån bokens plan för en hållbar framtid.

## 44. Föreningsutveckling

Genom föreningsutbildningar får nystartade och etablerade föreningar verktyg för sin utveckling. Vi erbjuder utbildningar för kassörer, valberedningar och ordföranden. I Studiefrämjandet har vi stor kunskap om tillgänglighetsanpassning för föreningar, vilket vi gärna delar med oss av.

## 45. Litterära festivaler främjar skrivande och läsande

Genom Studiefrämjandets satsning Litteraturcentrum arrangeras två gånger per år litterära festivaler på Uppsala stadsbibliotek. Festivalerna är kulmen av vårens och höstens skrivarverkstäder, där nya och erfarna skribenter träffas och får nya vinklar på sina texter.

## 46. Vårt bidrag till Sveriges största kulturnatt

Kulturnatten i Uppsala är ett årligen återkommande jättearrangemang. Studiefrämjandet medverkar varje år med mängder av programpunkter inom musik samt dans, poesi, konsthantverk och performance.

## 47. Odling på kolonilott

Vuxna med psykisk ohälsa träffas regelbundet i en studiecirkel i odling på Studiefrämjandets egen kolonilott i Uppsala. I cirkeln lär de sig om odling – från planering, sådd och ogränsrensning till skörd och provsmakning. Cirkeln pågår vår till höst och avslutas med skördefest.

## 48. Vardagsjuridik stärker Kvinnojouren i Tierp

Vi har sedan länge ett nära samarbete med Kvinnojouren i Tierp. Tillsammans driver vi studiecirklar i bland annat vardagsjuridik för äldre och kvinnojourkunskap.

## 49. Designlabbet

Studiefrämjandets verksamhet Designlabbet finns på nio platser runt om i Uppsala. Här möts entusiastiska barn och ungdomar i åldern 7–15 år från höst till vår för att upptäcka mer om konst, design, återbruk och hantverk.

## 50. Skörda regnvatten i din trädgård

Studiematerialet *Skörda regnvatten* handlar om vattnets betydelse och hur du kan ta tillvara och använda regnvatten. Uppskattad cirkel som genomförs bland annat tack vare koloniträdgårdsföreningen Flora-Linneas inspirerande föreläsningar.

## 51. Tredje internationella ljudpoesifestivalen

För tredje året i rad arrangerades *International Sound Poetry Festival in Memory of Zurab Rtvilashvili*. Ett plakatpoesitåg genom stadskärnan i Uppsala inledde festivalen där 31 poeter, författare och konstnärer uttryckte sig på elva olika språk på Uppsala stadsbibliotek.

## 52. BioBlitz i Köping – heldag i naturens mångfald

Du behöver inte resa långt för att upptäcka mångfalden i naturen. BioBlitz är en heldag med massor av olika aktiviteter – fågelvandring, växtbingo, fladdermusvandring med mera. Naturreservatet Norska Hagar utanför Köping var platsen för 2023 års BioBlitz. Många lokala föreningar var med och arrangerade.

## 53. Konstbruket visar upp sig

Studiefrämjandets dagliga verksamhet *Konstbruket* ger resultat. Vuxna konstnärer med neuropsykiatrisk funktionshinder, lindrig utvecklingsstörning eller förvärvat hjärnskada i vuxen ålder utvecklar sitt konstnärliga kunnande. De producerar regelbundet utställningar, konserter och musikvideor.

## 54. Hållnäs musikfest

Tillsammans med Hållnäs sockenråd arrangeras en musikfestival i Edvalla utanför Tierp. Här spelar musiker från när och fjärran rock, visa och folk under upplevelsedagen *På tur i Hållnäs*.

## 55. Naturfoto

I studiecirkeln Naturfoto samlas människor med psykisk ohälsa för att lära sig om naturen genom att välja motiv i närområdet. Tillsammans upplevs gemenskap i en grupp som delar intressen inom ämnet natur och fotografi.

## 56. Från Köping till Rom

En vårdag i Köping bjöds 38 åhörare på en kulturhistorisk resa till Rom genom guidande bildspel och smakprov på lokala delikatesser från Italiens västkust.

## 57. 100-årsfirande för Stig Dagerman

Under världspoesidagen, 21 mars, uppmärksammades bland annat att det var 100 år sedan författaren Stig Dagerman föddes. 25 författare, poeter, musiker, dansare med flera visade upp sina egna och andras verk för åttiotalet åskådare på Uppsala stadsbibliotek.

## 58. Gröna Västerås

Gröna Västerås är ett årligen återkommande arrangemang där vi, tillsammans med föreningslivet, erbjuder allmänheten föreläsningar, aktiviteter och utställningar med fokus på biologisk mångfald.

## 59. Litteratursirkel för personer med psykisk ohälsa

Personer med psykisk ohälsa träffas regelbundet på Uppsala Stadsbibliotek och läser böcker, noveller och teaterpjäser. Tillsammans med ledare från Studiefrämjandet sker läsningen i långsam takt, följd av diskussioner för att stimulera fantasi och öka ordförädet.

## 60. Livekarusellen utvecklar

Genom Studiefrämjandets rikstäckande musikturné *Livekarusellen* får band och grupper möjlighet att genomföra en rad livespelningar inför publik. Det finns inga krav på förkunskaper eller genretillhörighet, varför många deltagare är nybörjare eller med i nya konstellationer.

### Om Studiefrämjandet

- Ett av Sveriges största studieförbund. Vi finns över hela landet.
- Anordnar främst studiecirklar och kulturarrangemang. För detta ges bidrag från stat, regioner och kommuner.
- Anordnar studiecirklar i många ämnen, och satsar särskilt på natur, djur, miljö och kultur.
- Utgår från folkbildningens idé. Deltagarnas önskemål är viktiga.
- Är obundet – utan kopplingar till politiska partier, fackliga organisationer eller religiösa samfund.
- Är en ideell organisation utan vinstintresse som styrs demokratiskt.
- Har 19 medlemsorganisationer.

**studieframjandet.se**