

Det vi gör

Folkbildning är små och stora händelser i vardagen, med ett gemensamt syfte: Människor möts för att lära, skapa och utvecklas. Studiefrämjandets 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 sjuttio av många hundra exempel på vad vi gjort och gör i Studiefrämjandet Mälardalen.

1. KlimatHoppMöte i Sörmland

Fler än 600 besökare lockades till 7 orter runt om i Sörmland under KlimatHoppMötet. Här presenterades mängder av programpunkter med en gemensam nämnare – det finns hopp för klimatet och alla kan göra något. KlimatHoppMötet kulminerade i en hel veckas aktiviteter i Vingåker.

2. Tensta vårfest

Fler än 100 personer fick under Tensta vårfest uppleva ett scenprogram bestående av folkmusik, opera, afrobeat och mycket mer. Studiefrämjandet arrangerade scenen utanför Tensta Konsthall tillsammans med Järva stadsdelsförvaltning.

3. 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 mer aktivt liv. Metoden innebär att hela familjen deltar och att lärandet kombineras med roliga aktiviteter i prova på-format kopplat till kost, hälsa och motion.

4. Virvlande dans

Tillsammans med dansföreningen Bryggssalsa arrangeras flera latinokvällar i Danspaviljong-en i Uppsala. Alla är välkomna, nybörjare och erfarna, för att lära sig mer om danserna och musiken.

5. Unga hundägare

Gotlands Hundungdoms agilitykurser är så populära att det står lika många på kö som på fulltecknade heldagen i Berga utanför Sala då ett dussin deltagare lärde sig det mesta om att förädla både egenodlade och köpta råvaror.

6. 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 kvinnojourskunskap.

7. Vild blandning i Inferno

I musikhuset Inferno i Katrineholm tillhandahåller vi 15 replokaler och en studio, alla fyllda till brädden med olika stilar, erfarenheter och åldrar. Dessutom finns en komplett scen i huset som ofta används för konserter. Här kan band hyra egna replokaler eller boka tider i vår fullt utrustade lokal, Musikakuten.

8. Råvaror förädlas

Att förädla råvaror genom syring, inläggningar och konservering är ett intresse som sprider sig i takt med den ökande nyfikenheten för odling och självhushåll. Det märks inte minst på den fulltecknade heldagen i Berga utanför Sala då ett dussin deltagare lärde sig det mesta om att förädla både egenodlade och köpta råvaror.

9. Naturupplevelser för autister

I Soli & Regn är en utomhusaktivitet för ungdomar med autism och intellektuell funktionsnedsättning. En gång i månaden leder Allan och Ragnar ungdomarna genom ett skogsparti där de får lyssna, se, känna, dofta och smaka på naturen. En upplevelse för alla sinnen tillsammans med Friluftsfrämjandet i Haninge.

10. Mer teater

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

11. BioBlitz i Hallstahammar – 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 Valstasjön i Hallstahammar var platsen för 2025 års BioBlitz. Många lokala föreningar var med och arrangerade.

12. Kreativt skrivande i Orda

Orda är kreativt skrivande för personer med intellektuell funktionsnedsättning. Flera skrivgrupper träffas regelbundet. Orda handlar om egenmakt – att alla ska kunna vara med och bli lyssnade på. Orda finns på flera platser runt om i landet.

13. 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, konst-hantverk och performance.

14. Generationsöverskridande strategier

Varje torsdag har spelföreningen Östans Skuggor öppna spelkvällar i våra lokaler i Visby. Här träffas 28 personer mellan 14 och 64 år kring det gemensamma intresset för strategiska spel för att lära sig mer av varandra.

15. Magiska illustrationer

Barn och unga i Stockholm har utforskat sin konstnärliga ädra under trygg ledning från den ukrainska Konstnären Tamara Rogozina. Kursen Magiska Illustrationer riktar sig till unga människor i åldern 6–14 år som är nyfikna på att ge uttryck för sin inre magi. Utgångspunkten är japansk animation men slutet är odefinierat.

16. Jägarskolan

Intresset för jakt är stort och ökar, inte minst bland kvinnor. Hösten 2024 påbörjade 178 personer i 11 kommuner Jägarskolan, som leder fram till Jägarexamen. Jägarskolan genomförs i samarbete mellan Studiefrämjandet och Svenska Jägareförbundet.

17. Funkishistoria

Personer med olika funktionsnedsättningar upptäcker tillsammans med ledare från Studiefrämjandet 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.

18. Fritidsbanken främjar folkhälsan

Vi driver två Fritidsbanker i Uppsala, den i Röstunda 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.

19. Öppet rollspel i Eskilstuna

Sedan flera år tillbaka skapar vi möjligheter för rollspelare i våra lokaler på Västeråsvägen i Eskilstuna. Varje vecka träffas ett 30-tal personer som delas in i varierande smågrupper och skapar berättelser tillsammans genom kreativa och demokratiska samtal. *”För mig med autism har studiecirkeln varit en trygg punkt när resten av livet varit svajigt”* är en kommentar från en deltagare.

20. 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

21. Fågelskådning i rörelse

En lördag i februari ägnades åt fågelskådning vid slätter och skogar runt Västerås. Den skådande gruppen passade in dygnets ljusa timmar och rörde sig mellan olika områden med fokus på övervintrande och inflyttade rovfåglar.

22. #KBH, Kvinnornas Bildningshus Järva

I Järva arrangeras studiecirklar och föreläsningar för kvinnor som vill vidareutvecklas. Här tar tjejer och kvinnor några steg närmare studier, arbete och vidare i sin karriär. Några exempel är studiecirklar i engelska, svenska, datorkunskap, sömnad och ecodriving. Vi arrangerar regelbundet öppna föreläsningar på aktuella teman såsom hälso- och trygghetsfrågor.

23. Fiskarnas rike

Dokumentärserien Fiskarnas rike av naturfilmmaren Martin Falklind har väckt ett stort intresse för livet i våra vatten. I april kunde vi husera tre slutsålda föreläsningar med Falklind i Köping, Norrtälje och Nyköping.

24. Krisberedda vänner

I händelse av kris är det viktigt att om människa bevara lugnet inför sitt sällskapsdjur. I studiecirkeln Krisberedskap för dig och dina sällskapsdjur samlades 5 deltagare i våra lokaler i Visby för att tillsammans stilla oro och träna på nyckelaktiviteter vid en eventuell kris.

25. 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.

26. Rullstolsdans

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

27. 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.

28. Danskarusellen snurrar vidare

Danskarusellen är vår turné som ger dansare från olika genrer och erfarenheter möjlighet att stå inför en publik de annars inte når. Under hösten 2024 snurrade 37 deltagare runt på 3 turnéstopp i Tensta, Sollentuna och Stockholm.

29. Gotlands grundvatten

Under en lördag i januari samlades 97 personer i Folkets bio i Visby till föreläsningen Gotlands grundvatten och dess framtid. Evenemanget gästades av representanter från regionen, cementtillverkare och hållbarhetsföreningen Urbergsgruppen. Det arrangerades tillsammans med Rebellmammorna och Jordens vänner.

30. Litteraturcirkel 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 ordförrådet.

31. 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.

32. Konstbruket visar upp sig

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

33. Håkankören

Att sjunga i kör skapar gemenskap, ger en stark lyckokänsla och man kan skaffa sig vänner för livet på kuppen. Det är extra tydligt i Håkankören där drygt 70 deltagare samlas kring Håkan Hellströms musik. Genom Hellström har de hittat en gemenskap kring stäms-ång, röstteknik, notläsning och en regelbunden krydda i livet – körens träffar.

34. Tervetuloa – välkommen

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.

35. 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 Studiefrämjandet.

36. Hundratals musiker i Solna

I Solna passerar cirka 400 personer varje vecka genom våra musiklokaler Studio 32. Här repar band och vi arrangerar studioinspelningar, föreläsningar och workshops. Allt för att ständigt utveckla det ousinliga musikintresset.

37. 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.

38. 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 ett 70-tal aktiva hundklubbar i Uppland, Stockholm, Västmanland, Sörmland och Gotland.

39. Flugfiske förenar

Flugfiske är ofta förenat med starka naturupplevelser och minnesvärda resor. Vi ordnar regelbundet kurser i flugbinding med både nybörjare och mer erfarna flugbindare så att deltagarna kan träffa likasinnade och få en ännu bredare bild av intresset. Under våren har Uppsala Flugfiskeförening huserat i våra lokaler på Ljusbärgargatan varje onsdag i åtta veckor.

40. Hållbarhetsdagen i Frösunda

Under Hållbarhetsdagen i Frösunda, Eskilstuna 2024 kunde fler än 300 besökare lära sig mer om bland annat hållbar klädkonsumtion, miljövänliga transporter och enkelheten i återbrukande – skapa nytt av gammalt. Hela programmet 19 juni genomstrades av social hållbarhet och jämlikhet.

41. 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.

42. Lär, laga och ät tillsammans

I Eskilstuna träffar ungdomar 17–21 år regelbundet den mångfacetterade ledaren Gisma för att i en lugn och trygg miljö lära sig grunderna i matlagning.

43. Nonviolent Communication och fredlig kroppspraktik

7 personer lärde sig mer om kontaktskapande kommunikation och kroppspraktik genom en helkurs i Nonviolent Communication. Kursen arrangerades tillsammans med Svenska Freds och hölls på Färounds Folkhögskola första helgen i februari.

44. Bin är livsviktiga

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

45. Från Uppsala till Farsta

Livekarusellen är en musikturné och arrangeras årligen av Studiefrämjandet i samarbete med lokala arrangörer. Många gör sin första spelning i Livekarusellen och det kostar ingenting att vara med. Under hösten arrangerade vi 18 turnéstopp från Uppsala till Farsta med 18 deltagande akter inför 331 personer i publiken.

46. Odla vardagsmaten

En gång i månaden har deltagarna i studiecirkeln Odla vardagsmaten träffats för att lära sig mer om vilken vardagsmat som går att odla själv under vilken tid på året. Träffarna har blandats mellan våra lokaler i Trosa och deltagarnas egna trädgårdar.

47. 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.

48. Meningsfulla Botkyrka

Studiefrämjandet driver fritidsklubbarna och -gårdarna Lagret 147 i Botkyrka och Fittja Pulsen i Fittja. Här arbetar 32 anställda 6 dagar i veckan, 50 veckor om året med att ge barn och ungdomar en meningsfull vardag.

49. Att beskära frukträd

Intresset är stort för att odla frukt och grönsaker. Sex personer gick en grundkurs i konsten att ta hand om sina frukträd under våren 2025.

50. Hotade växter

En floraväktare håller hotade växtarter under regelbunden uppsikt genom systematik och standardisering. I Västerås har 10 nya floraväktare utbildats och utrustats med nödvändig kunskap som gör det möjligt att jämföra resultat över tid och geografi.

51. Trygga valpar

16 nyblivna hundägare lärde sig mer om sin nya bästa vän under 2025:s första halvår. Genom Norra Gotlands Brukshundklubb utvecklade valparna tryggare relationer till sina hussar och mattar under ledning av erfarna instruktörer i Romakloster.

52. Basis utvecklar

Nära 800 deltagare har utvecklat sin inre röst och sitt uttryck genom olika konstformer genom våra kurser på Basis konstskola. Kurserna riktar sig både till barn och vuxna och hålls under kvällar, helger och skolornas lov.

53. Generationer lär varandra

Varje tisdag träffas 11 kvinnor i åldrarna 43 – 85 år för att sticka och virka i våra lokaler på Västra Långgatan i Köping. Här läggs vikten vid erfarenhetsutbyte snarare än befintlig kunskap och avancerade mönster. Samtalen som uppstår sträcker sig långt utanför garner och färgval.

54. Spännande växtlighet

Tillsammans med Gotlands botaniska förening arrangeras flera olika vandringar och guide-de turer runt om på ön. Bland annat en Linnévandring bland spännande flora i naturreser-vatet Muskyr på södra delen av Gotland.

55. Study Action för ett starkare Järva

Invånares röster är viktiga. Viktiga och starka. Många gånger uppstår samma tankar och idéer inom olika grupperingar i samma område. Inom Study Action bygger Studiefrämjan-det relationer mellan olika grupper i Järva för att tillsammans stärka civilsamhället och motverka polarisering genom demokratisk samverkan.

56. 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.

57. Hälsofrämjande Rundan i Rågsved

Rundan är en kravlös friluftsaktivitet för alla som gillar hundar. Oavsett ålder och psykiska och fysiska förutsättningar. Det är en stund där natur, rörelse och gemenskap möts. Under Hundens vecka ordnade vi Rundan i samarbete med Sveriges Hundungdom i Rågsved för att främja barn och ungas hälsa genom friluftsliv, fysisk aktivitet och samtal.

58. Samarbete med RFSL

RFSL i Uppsala och Studiefrämjandet har ett nära samarbete. Ett par exempel på aktiviteter är Queer & Nerdy och Transfika. RFSL står för Riksförbundet för homosexuella, bisexuella, transpersoners och queeras rättigheter.

59. Snickeri för nybörjare

Alla har inte hanterat hammare, spik och tång från barnsben. 29 personer har under våren blivit mer vän med vardagssnickeri genom våra helgkurser tillsammans med Idéfarmen utanför Malmköping.

60. Gängsneck

Studiecirkeln Gängsneck vänder sig till vuxna som är oroliga över att barn i deras närhet ska rekryteras till gängkriminalitet. Deltagarna talar om oro och delar tankar kring hur rekryte-ring kan förebyggas. Egna erfarenheter varvas med konkreta forskningsresultat. Under 2024 genomfördes 4 studiecirklar i Tensta.

61. 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 vågornas brus och känna strukturen i älghornen. Genom att tilltala flera sinnen väcks minnen till liv som lockar till samtal och gemenskap.

62. Mötesplatsen Kontakten

Studiefrämjandets 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.

63. Skörda regnvatten i din trädgård

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

64. 400 vägar framåt

Tack vare medel från Länsstyrelsen i Stockholm har vi kunnat nå 400 asylsökande personer genom projektet Min väg framåt. Min väg framåt har innehållit kostnadsfria kurser i svenska språket, samhällsinformation och föreläsningar om föräldraskap och hälsa. På eget initiativ har vi även arrangerat kurser i dator- och digitalkunskap för att trygga deltagarnas vardag i den digitaliserade svenska vardagen.

65. Föreläsningar och kurser för seniorer

Tillsammans med Eskilstuna Senioruniversitet arrangerar vi föreläsningar och kurser inom konst, musik, historia, språk och krishärdar i världen. Aktiviteterna erbjuder kultur och folkbildning för seniorer och främjar social gemenskap och livslångt lärande.

66. Spelmän i Mälardalen

Vi uppläter 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.

67. Föreningsstöd Järva

I samarbete med Järva stadsdelsförvaltning stärker vi det demokratiska föreningslivet i Järva. Genom att erbjuda utbildningar, workshops och informationsträffar under rubriken Föreningsstöd Järva stärks det lokala föreningslivet och engagemanget i samhällsutvecklingen ökar.

68. Aktiviteter i naturen

I och runt Eskilstuna arrangeras flera olika aktiviteter ute i naturen tillsammans med några av våra medlemsorganisationer, till exempel Skog och Ungdom, Naturskyddsföreningen och Svenska Turistföreningen. Genom aktiviteterna möts grupper från olika kulturella bakgrunder som tillsammans utforskar och lär sig om naturen och närområdet.

69. Matlagning på finska

Medlemmar ur Skinnskattebergs finska pensionärssektion träffas en gång i veckan för att laga mat tillsammans. Varje vecka är ett nytt recept aktuellt och med hjälp av varandra lär de lär sig mer om finsk matlagning och anknytande traditioner.

70. 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 ämnena natur och fotografi.

Om Studiefrämjandet

- Ett av Sveriges största studieförbund. Vi finns över hela landet.
- Anordnar främst studiecirklar och kulturarrangemang. Vårt stöd kommer från statens, regionernas och kommunernas anslag till folkbildning.
- 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