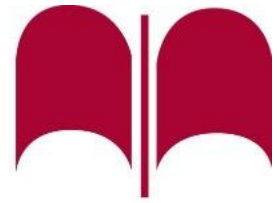


# Kursprogram Våren 2024 För dig med Funktionsnedsättning

Anpassade studiecirklar för personer med psykisk ohälsa, intellektuell funktionsnedsättning, rörelsenedsättning och autism



## Nya deltagare välkomnas!

Våra studiecirkelar riktar sig till dig från 13 år och som har en funktionsnedsättning. Vi har just nu studiecirkelar som är anpassade för personer med intellektuell funktionsnedsättning, psykisk ohälsa, rörelsenedsättning och autism.

Vi vill att alla ska få lära sig och utveckla sina intressen! Om du har en idé eller behov av en anpassad studiecirkel, hör av dig till oss så hjälper vi dig.

Om inget annat anges är cirkelarna gratis!

### **Om du vill anmäla dig till studiecirkelarna**

eller om du har några frågor  
så hjälper vi dig gärna

Du kan ringa eller skicka epost till:

#### **Wilma Jonsson**

018- 19 46 19

[wilma.jonsson@studieframjandet.se](mailto:wilma.jonsson@studieframjandet.se)

#### **Gustaf Holmberg**

018 - 19 46 13

[gustaf.holmberg@studieframjandet.se](mailto:gustaf.holmberg@studieframjandet.se)

Många av kurserna finns också på vår hemsida,  
där kan du anmäla dig själv. Gå in på

[www.studieframjandet.se/uppsala](http://www.studieframjandet.se/uppsala)

och sök på den kurs du vill anmäla dig till

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>FÖR DIG MED PSYKISK OHÄLSA</b> .....	<b>2</b>
FILOSOFI .....	2
LITTERATUR .....	2
MÅLERI .....	3
SKRIVARVERKSTAD .....	3
FUNKISHISTORIA .....	4
ODLING .....	4
DATAKURS .....	5
DANS OCH RÖRELSE – RITMOS LATINOS .....	6
ENGELSKA .....	6
MUSIKHISTORIA .....	7
KÖRSÅNG FÖR NYBÖRJARE .....	8
MULTIMEDIA .....	9
YMERBLADET .....	9
SLÄKTFORSKNING .....	10
KERAMIK .....	10
KREATIVT SKAPANDE .....	11
<b>FÖR DIG MED INTELLEKTUELL FUNKTIONSNEDSÄTTNING</b> .....	<b>12</b>
ORDA .....	12
SPARA OCH SLÖSA .....	12
RELATIONSCIRKEL .....	13
HITTA FRITIDSAKTIVITETER .....	13
BAKNINGSKURS .....	14
MATLAGNINGSKURS .....	14
<b>FÖR DIG MED RÖRELSENEDESÄTTNING</b> .....	<b>15</b>
RULLSTOLSDANS .....	15
KÖRSÅNG FÖR NYBÖRJARE .....	16
<b>FÖR DIG MED AUTISM</b> .....	<b>17</b>
OM RELATIONER, FÖR RELATIONER .....	17
UNG AUTISM INIFRÅN OCH RUNTOM .....	17
SAMTALSCIRKEL FÖR AUTISTER .....	18

# FÖR DIG MED PSYKISK OHÄLSA

---

## FILOSOFI

Vi diskuterar filosofer och olika filosofiska aspekter. Vi väljer tillsammans vad vi är intresserade av att lära oss!

- Lördagar klockan 14.30-17.30
- **Start:** 13 januari
- En gång i månaden
- **Ledare:** Kenneth Svensson
- **Lokal:** Aktivitetshus Pepparn,  
Årstagatan 14, Uppsala

[>Mer info HÄR](#)

## LITTERATUR

Vi träffas på Uppsala Stadsbibliotek och läser och diskuterar en bok, roman, noveller eller teaterpjäser i långsam takt. Vi väljer tillsammans vilken/vilka böcker vi vill läsa.

- Tisdagar klockan 14:00-15:30
- 13 gånger
- **Start:** 13 februari
- **Ledare:** Eva Myhrman
- **Lokal:** Stadsbiblioteket i Uppsala  
Vi möts vid informationen och går till rätt rum tillsammans.

[>Mer info HÄR](#)

## MÅLERI

Experimentera med olika tekniker!  
Vi jobbar med övningar där vi målar, tecknar, klipper och klistrar.  
Deltagarna är med och bestämmer vad vi gör.

- Torsdagar klockan 10.00-12.15
- 13 gånger
- **Start:** 8 februari
- **Ledare:** Eva Myhrman
- **Lokal:** Aktivitetshus Pepparn,  
Årstagatan 14, Uppsala

## SKRIVARVERKSTAD

Gillar du att skriva och diskutera egna och andras texter? I skrivcirkeln testar vi att skriva både prosa och poesi, allt efter deltagarnas önskemål.

- Fredagar klockan 14.30–17.30
- 15 gånger, varje vecka
- **Start:** 2 februari
- **Ledare:** Monica Atterberg
- **Lokal:** Studieförbundet i Uppsala, Datasal Ante  
Ljusbärargatan 2, Tre trappor upp

[>Mer info HÄR](#)

## FUNKISHISTORIA

Funkishistoria handlar om hur personer med funktionsnedsättningar hade det förr i tiden.

Vi kommer tillsammans att leta på bibliotek och i arkiv, läsa historiska texter, diskutera det vi hittar och se på dokumentärer och andra filmer om ämnet

- Lördagar 13:00-15.15
- En gång i månaden
- **Start:** 10 februari
- **Ledare:** Hjalmar de Jong
- **Lokal:** Stadsbiblioteket i Uppsala, Ljudrummet

[>Mer info HÄR](#)

## ODLING

Du får prova att odla i pallkrage och lära dig om enklare odling. Vi odlar både blommor och grönsaker och avslutar säsongen med en skördefest. Du behöver inte ha odlat tidigare!

- Måndagar 17:00-18:30
- **Start:** inte bestämt, kontakta Studieförbundet
- **Ledare:** Irene Steinvall
- **Lokal:** Kvarngårdets odlingskoloni, lott 28

[>Mer info HÄR](#)

*Tinget är en kommunal träffpunkt för personer med psykisk och social ohälsa. På Tinget kan du delta i promenader, studiecirkel och friskvårdsaktiviteter.*

*Träffpunkt Tinget finns på Järnvägspromenaden 19, Uppsala*

### **DATAKURS NYBÖRJARE**

Bli vän med din dator! Lär dig skriva text och andra grundläggande funktioner.

- Måndagar klockan 12.00–13.30.
- **Start:** 15 januari
- **Ledare:** Ramiro Callisaya
- **Lokal:** Träffpunkt Tinget, datorsalen

### **DATAKURS FÖR DIG SOM REDAN HAR LITE DATAKUNSKAPER**

Vi har flera grupper:

**Tisdagar** 12.00-13.30

**Tisdagar** 14.00-15.30

**Onsdagar** 12.00-13.30

**Torsdagar** 12.00-13.30

- Start vecka 3
- 15 gånger, varje vecka
- **Ledare:** Ramiro Callisaya
- **Lokal:** Träffpunkt Tinget, datorsalen

## DANS OCH RÖRELSE – RITMOS LATINOS

Välkomna att röra er tillsammans till latinska rytmer! Vi blandar teori och dans. Från nybörjarnivå!

- Fredagar 14.15-15.00
- **Start:** 2 februari
- **Ledare:** Ramiro Callisaya
- **Lokal:** Träffpunkt Tinget, Aktivitetsrummet

[>Mer info HÄR](#)

## ENGELSKA

Öva dig i att prata engelska, lyssna på engelsk text och lär dig nya ord. Vi upptäcker alla möjliga platser i världen via det engelska språket!

- Fredagar klockan 10.30–12.00
- **Start:** mars 2024, kontakta Studieförbundet
- 7 gånger
- **Ledare:** ej bestämt
- **Lokal:** Träffpunkt Tinget, Aktivitetsrummet



## Träffpunkt Ymer



*Ymer är en kommunal träffpunkt för personer med psykisk ohälsa. Deltagarna på Ymer har också bildat en ideell förening som verkar för verkar för meningsfull sysselsättning och kamratstöd. Du får gärna bli medlem om du vill!*

*För att gå på cirklarna på Ymer behöver du besöka träffpunkten först. Ring Ymer på **018-727 76 64** så berättar de mer!  
Ymer finns i Nyby servicehus, Leopoldgatan 5, Uppsala*

### MATLAGNING

Lär dig hur du lagar några nyttiga och enkla vardagsrätter.  
Det är gratis att vara med och laga maten,  
Men det kostar 40-60 kr att äta efteråt

- Onsdagar klockan 10.00–13.00
- **Start:** 31 januari
- 20 gånger
- **Ledare:** Carina Strandberg
- **Lokal:** Träffpunkt Ymer, köket

### MUSIKHISTORIA

Vi lyssnar och ser på video från musikhistoriens alla delar!

- Torsdagar klockan 13.30–16.30
- **Start:**
- Ca 6 gånger, var tredje vecka
- **Ledare:** Sören Fernqvist
- **Lokal:** Träffpunkt Ymer, Fururummet



## KÖRSÅNG FÖR NYBÖRJARE

Vi jobbar med sång- och rytmikövningar och tränar in några låtar som vi sen framför tillsammans. Vi bestämmer tillsammans vad vi vill sjunga.

*För personer med psykisk ohälsa, seniorer och medlemmar i Neuro Uppsala-Knivsta*

- Varannan lördag klockan 13.00–14.30  
Och varannan torsdag klockan 13.00–14.30
- **Start:** inte bestämt, kontakta Studieförbundet
- **Ledare:** Irene Steinvall
- **Lokal:** Aulan i Nyby servicehus,  
Leopoldsgatan 5 Uppsala

## MULTIMEDIA

Grundkurs i datoranvändning, sociala medier och appar.  
Inga förkunskaper krävs!

- Fredagar kl. 13.00-14.30
- Ca 20 gånger, varje vecka
- **Start:** 26 januari
- **Ledare:** Julia Cederlund
- **Lokal:** Träffpunkt Ymer, datorsalen

## YMERBLADET

Är du intresserad av att skriva artiklar, jobba med layout eller annat tidningsrelaterat?

Vi gör tidningen Ymerbladet från grunden.

- Tisdagar 12.45-15.00
- Varannan vecka, jämna veckor
- **Start:** 16 januari
- **Ledare:** Jan Wilger
- **Lokal:** Träffpunkt Ymer, datorsalen

## SLÄKTFORSKNING

Vill du starta med släktforskning? Vi vill starta en studiecirkel. Vi kan använda programmet Arkiv Digital och fylla i antavlor med våra förfäder.

- Är du intresserad? Hör av dig!
- **Ledare:** Claes Mattson
- **Lokal:** Träffpunkt Ymer, Datorsalen

## KERAMIK

Lär dig att dreja eller jobba med andra metoder!  
Vi glaserar och bränner sedan föremålen.  
För mer information om kostnaden, kontakta Ymer.

Vi har två grupper:

1: Tisdagar klockan 9.00–12.00. **Start 30 januari FULL**

2: Torsdagar klockan 12.45–15.45. **1 februari FULL**

- 20 gånger
- **Ledare:** Carina Strandberg
- **Lokal:** Träffpunkt Ymer, Keramikrummet

## **KREATIVT SKAPANDE**

Låt din kreativitet blomstra! Vi jobbar i olika material som pärlor, textil, betong, garn, med mera.

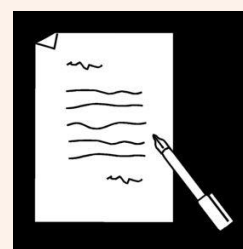
- Onsdagar klockan 13.00–16.00
- **Start:** 31 januari
- 20 gånger
- **Ledare:** Carina Strandberg
- **Lokal:** Träffpunkt Ymer

# FÖR DIG MED INTELLEKTUELL FUNKTIONSNEDSÄTTNING

## ORDA

Är du intresserad av kreativt skrivande? Orda är våra skrivqargrupper där du får prova olika skrivövningar och skapa berättelser.

- **Dag:** Tisdagar
- **Varje vecka**
- **Tid:** 16.00-17.30
- **Start:** 13 februari
- **Ledare:** Sofia Östblom
- **Lokal:** Studieförbundet i Uppsala,  
Ljusbärargatan 2, Tre trappor upp

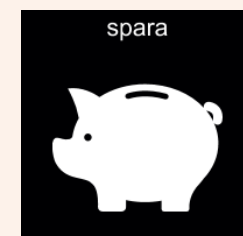
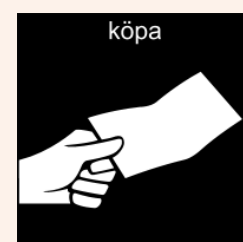


[>Mer info HÄR](#)

## SPARA OCH SLÖSA

Kom och var med på vår roliga ekonomikurs!  
Du lär dig om budget, skatt, lån, ränta med mera.

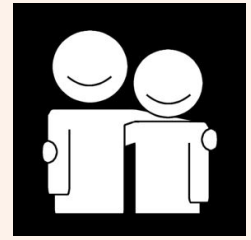
- **Dag:** Torsdagar varannan vecka
- **7 gånger**
- **Tid:** 16.30-18.00
- **Start:** 7 mars
- **Ledare:** Ramiro Callisaya och Christopher Lundgren
- **Lokal:** Studieförbundet i Uppsala,  
Ljusbärargatan 2, tre trappor upp



[>Mer info HÄR](#)

## RELATIONSCIRKEL

Vi pratar om vad relationer är,  
vilka relationer som finns,  
hur det kan vara att ha en relation  
och hur det kan vara att sakna någon relation.



- **Dag:** Tisdagar
- **5 gånger, varannan vecka**
- **Tid:** 16:00-17:30
- **Start:** 20 februari
- **Ledare:** Aline Groh och Charlie Moberg
- **Plats:** Stadsbiblioteket Uppsala, Drömfabriken

[>Mer info HÄR](#)

## HITTA FRITIDSAKTIVITETER

Vilka aktiviteter finns? Hur gör man för att ta sig dit?  
Behöver man spara pengar för att göra aktiviteten?  
I studiecirkeln tar vi reda på svaren tillsammans.



- **Dag:** onsdagar
- **7 gånger, varannan vecka**
- **Tid:** 16.15-17.45
- **Start:** 21 februari
- **Ledare:** Johanna Lindbom och Daniel Johansson
- **Lokal:** Studieförbundet i Uppsala,  
Ljusbärargatan 2, Tre trappor upp

Det är okej att ta med en stödperson,  
Men den får inte vara med och bestämma aktiviteter.

**Uppstartsträff 31 januari 16.00-17.00**

## LAGA MAT OCH BAKA



Att laga mat och baka är kul  
Och det finns många enkla och goda recept att lära sig.  
Vi bestämmer tillsammans vad vi vill laga eller baka.  
Cirklarna ges i samarbete med FUB.

### BAKNINGSKURS

- **Dag:** Måndagar
- **Tid:** 16.00-18.15
- Var fjärde vecka, 5 gånger
- **Start:** inte bestämt, kontakta Studieförbundet
- **Ledare:** Ramiro Callisaya och Cecilia Hornberg
- **Lokal:** Träffpunkt Tinget

Järnvägs promenaden 19, Uppsala



### MATLAGNINGSKURS

- **Dag:** Måndagar
- **Tid:** 16.00-18.15
- Var fjärde vecka, 5 gånger
- **Start:** inte bestämt, kontakta Studieförbundet
- **Ledare:** Ramiro Callisaya och Eleonor Belin
- **Lokal:** Träffpunkt Tinget

Järnvägs promenaden 19, Uppsala





# FÖR DIG MED RÖRELSENEDESÄTTNING

## RULLSTOLSDANS



### INDIVIDUELL DANS/SITTDANS

Vi dansar sittande, både individuellt, parvis och i grupp. Vi gör rytmövningar, dansövningar för styrka, smidighet, kroppslig medvetenhet och enkla koreografier.

- Onsdagar 15:00-16:20
- **Start:** 7 februari
- **Ledare:** Eva Källkvist och Ramiro Callisaya
- **Lokal:** Fyrishov, G-hallen
- **Pris:** 300 kr eller 400 kr för att delta i bägge danscirklarna.

[>Mer info HÄR](#)

### PARDANS

Vi ägnar oss åt en till två sorts danser per gång - några veckor i taget, t.ex. Bugg, blues och gammeldans. Men förstås även åt olika moment som är viktiga i pardans; hållning, handfattning, att följa/föra mm.

- Onsdagar 16:40-18:00
- **Start:** 7 februari
- **Ledare:** Eva Källkvist och Ramiro Callisaya
- **Lokal:** Fyrishov, G-hallen
- **Pris:** 300 kr, danspar betalar bara för en person.

[>Mer info HÄR](#)

## KÖRSÅNG FÖR NYBÖRJARE

Vi jobbar med sång- och rytmikövningar och tränar in några låtar som vi sen framför tillsammans.

Vi bestämmer tillsammans vad vi vill sjunga.

*För personer med psykisk ohälsa, seniorer och medlemmar i Neuro Uppsala-Knivsta*

- Varannan lördag klockan 13.00–14.30  
Och varannan torsdag klockan 13.00–14.30
- **Start:** inte bestämt, kontakta Studieförbundet
- **Ledare:** Irene Steinvall
- **Lokal:** Aulan i Nyby servicehus,  
Leopoldsgatan 5 Uppsala

# FÖR DIG MED AUTISM

## OM RELATIONER, FÖR RELATIONER

En studiecirkel för vuxna autister där du får träffa andra autister och beskriva dina tankar och funderingar om relationer.

- Torsdagar 16:30-18:00
- Varannan vecka, udda veckor
- 8 gånger
- **Start:** 1 februari
- **Ledare:** Jonas Wik
- **Lokal:** Studieförbundet Uppsala, rum Ante  
Ljusbärargatan 2, tre trappor upp

[>Mer info HÄR](#)

## UNG AUTISM INIFRÅN OCH RUNTOM

En studiecirkel för autister i åldern 13-17, där du får träffa andra autister och utforska din relation till livet, universum och människor.

- Onsdagar 16:30-18:00
- Varannan vecka, jämna veckor
- 8 gånger
- **Start:** 26 februari
- **Ledare:** Jonas Wik
- **Lokal:** Studieförbundet Uppsala, rum Ante  
Ljusbärargatan 2, tre trappor upp

[>Mer info HÄR](#)

## **SAMTALSCIRKEL FÖR AUTISTER**

En samtalsgrupp för vuxna med autism. Vi samtalar och tränar oss på att sätta ord på våra tankar.

- Tisdagar 16:30-18:00
- 5 gånger, varje vecka
- **Start:** 27 februari
- **Ledare:** Hanna Norén
- **Lokal:** Studieförbundet Uppsala, rum Ante  
Ljusbärargatan 2, tre trappor upp

[>Mer info HÄR](#)

## **Starta en egen studiecirkel?**

*Vill du och dina vänner eller din förening lära er något nytt tillsammans? Skapa musik? Arrangera ett event? Starta en studiecirkel så hjälper vi er!*

### **Vad är en studiecirkel?**

En studiecirkel är en grupp människor som samlas för att lära sig om något de själva är intresserade av. I en studiecirkel byter man erfarenheter och kunskap med varandra.

Målet med en studiecirkel kan till exempel vara att kunna mer om något särskilt ämne, arrangera en utställning, stå på en scen eller finna lugn i naturen.

Det går lika bra att träffas i ett vanligt mötesrum som ett digitalt mötesrum eller utomhus.

Kontakta oss så hjälper vi dig med att starta just din cirkel!

## **Studieförbundet vill ge människor kunskap och kraft att forma sin framtid**

Varje år samlas över 200 000 deltagare i våra studiecirklar och kurser. Vårt stöd kommer från statens och kommunernas anslag till folkbildning.

**Studieförbundet är ett partipolitiskt och religiöst obundet studieförbund** som bedriver folkbildningsverksamhet och ger stöd till tusentals studiecirklar och föreningar i hela Sverige.

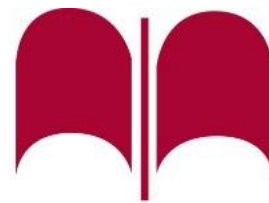
Studieförbundet är en ideell förening grundad på våra 19 medlemsorganisationer och deras demokratiska inflytande.

**Med en särskild inriktning på natur, djur, miljö och kultur** arbetar vi med hållbar utveckling som ledstjärna.

Utifrån ett demokratiskt synsätt hävdar vi **allas lika värde och rätt till kunskap, kultur och bildning.**

I all vår verksamhet ska vi främja mångfald och motarbeta främlingskap och rasism. **Alla ska känna att de är välkomna till Studieförbundet!**

Mest av allt finns vi till för att **hjälpa människor att utvecklas tillsammans med andra, samtidigt som de har kul!**



## Nya deltagare välkomnas!

Våra studiecirkelar riktar sig till dig från 13 år och har en funktionsnedsättning. Vi har just nu studiecirkelar som är anpassade för personer med intellektuell funktionsnedsättning, psykisk ohälsa, rörelsenedsättning och autism.

Vi vill att alla ska få lära sig och utveckla sina intressen! Om du har en idé eller behov av en anpassad studiecirkel, hör av dig till oss så hjälper vi dig!

Om inget annat anges är cirkelarna kostnadsfria

### **Om du vill anmäla dig till studiecirkelarna**

eller om du har några frågor  
så hjälper vi dig gärna

Du kan ringa eller skicka epost till:

#### **Wilma Jonsson**

018- 19 46 19

[wilma.jonsson@studieframjandet.se](mailto:wilma.jonsson@studieframjandet.se)

#### **Gustaf Holmberg**

018 - 19 46 13

[gustaf.holmberg@studieframjandet.se](mailto:gustaf.holmberg@studieframjandet.se)

Många av kurserna finns också på vår hemsida,  
där kan du anmäla dig själv. Gå in på

[www.studieframjandet.se/uppsala](http://www.studieframjandet.se/uppsala)

och sök på den kurs du vill anmäla dig till