

Kursprogram Höst 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.

Det kostar ingenting att gå våra studiecirkelar!



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

Många av kurserna finns också på vår hemsida,
där kan du anmäla dig själv. Gå in på
www.studieframjandet.se/uppsala
och sök på den kurs du vill anmäla dig till!



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

FÖR DIG MED PSYKISK OHÄLSA	2
FILOSOFI.....	2
LITTERATUR	2
MÅLERI.....	2
SKRIVARVERKSTAD.....	3
FUNKISHISTORIA.....	3
NATURFOTO	3
Träffpunkt Tinget	4
DATAKURS	4
DANS OCH RÖRELSE – RITMOS LATINOS.....	4
ENGELSKA	5
Träffpunkt Ymer.....	5
MUSIKHISTORIA	6
MULTIMEDIA	6
YMERBLADET	7
SLÄKTFORSKNING.....	7
KERAMIK	7
KREATIVT SKAPANDE	7
TEATERHISTORIA	8
MÅLARKONSTEN BERÄTTAR	8
KÖRSÅNG FÖR NYBÖRJARE	8
FÖR DIG MED INTELLEKTUELL FUNKTIONSNEDSÄTTNING.....	9
ORDA.....	9
SPARA OCH SLÖSA	9
RELATIONSCIRKEL	9
FUNKISHISTORIA.....	10
BAKNINGSKURS	10
MATLAGNINGSKURS.....	10
HITTA FRITIDSAKTIVITETER	11
FÖR DIG MED RÖRELSENEDSÄTTNING	11
RULLSTOLSDANS	12
KÖRSÅNG FÖR NYBÖRJARE	13
FÖR DIG MED AUTISM	14
OM RELATIONER, FÖR RELATIONER	14
UNG AUTISM INIFRÅN OCH RUNTOM.....	14

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:** 24 augusti
- En gång i månaden
- **Ledare:** Kenneth Svensson
- **Lokal:** Aktivitetshus Pepparn, Årstagatan 14, Uppsala

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
 - 7 gånger, ca varannan vecka
 - **Start:** 3 september
 - **Ledare:** Eva Myhrman
 - **Lokal:** Stadsbiblioteket i Uppsala
- Vi möts vid informationen och går till rätt rum tillsammans.

MÅLERI

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

- Torsdagar klockan 10.00-12.15 eller 13.30-15.45
- 15 gånger
- **Start:** 5 september
- **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:** 6 september
- **Ledare:** Monica Atterberg
- **Lokal:** Studieförbundet i Uppsala, Datasal Ante
Ljusbärargatan 2, Tre trappor upp

FUNKISHISTORIA

Funkishistoria handlar om hur personer med funktionsnedsättning levde 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:** 21 september
- **Ledare:** Hjalmar de Jong
- **Lokal:** Stadsbiblioteket i Uppsala, Ljudrummet

NATURFOTO

Vill du lära dig att fotografera, eller gillar du bara att vara ute i naturen?

Vi är utomhus och väljer motiv från naturen runt om Rättarbostaden. Du kan fota med mobilkamera eller egen systemkamera.

- Tisdagar 10.00-12.15
- 10 gånger
- **Start:** september
- **Ledare:** Eva Myhrman
- **Lokal:** Rättarbostaden på Träffpunkt Vänkretsen
Vårdsätravägen 76 A Buss 11, hållplats Gottsundavägen (Lurbo bro)

Träffpunkt Tinget



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:** 2 september
- **Ledare:** Ramiro Callisaya
- **Lokal:** Träffpunkt Tinget, datorsalen

DATAKURS FÖR DIG SOM 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 36
- 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!

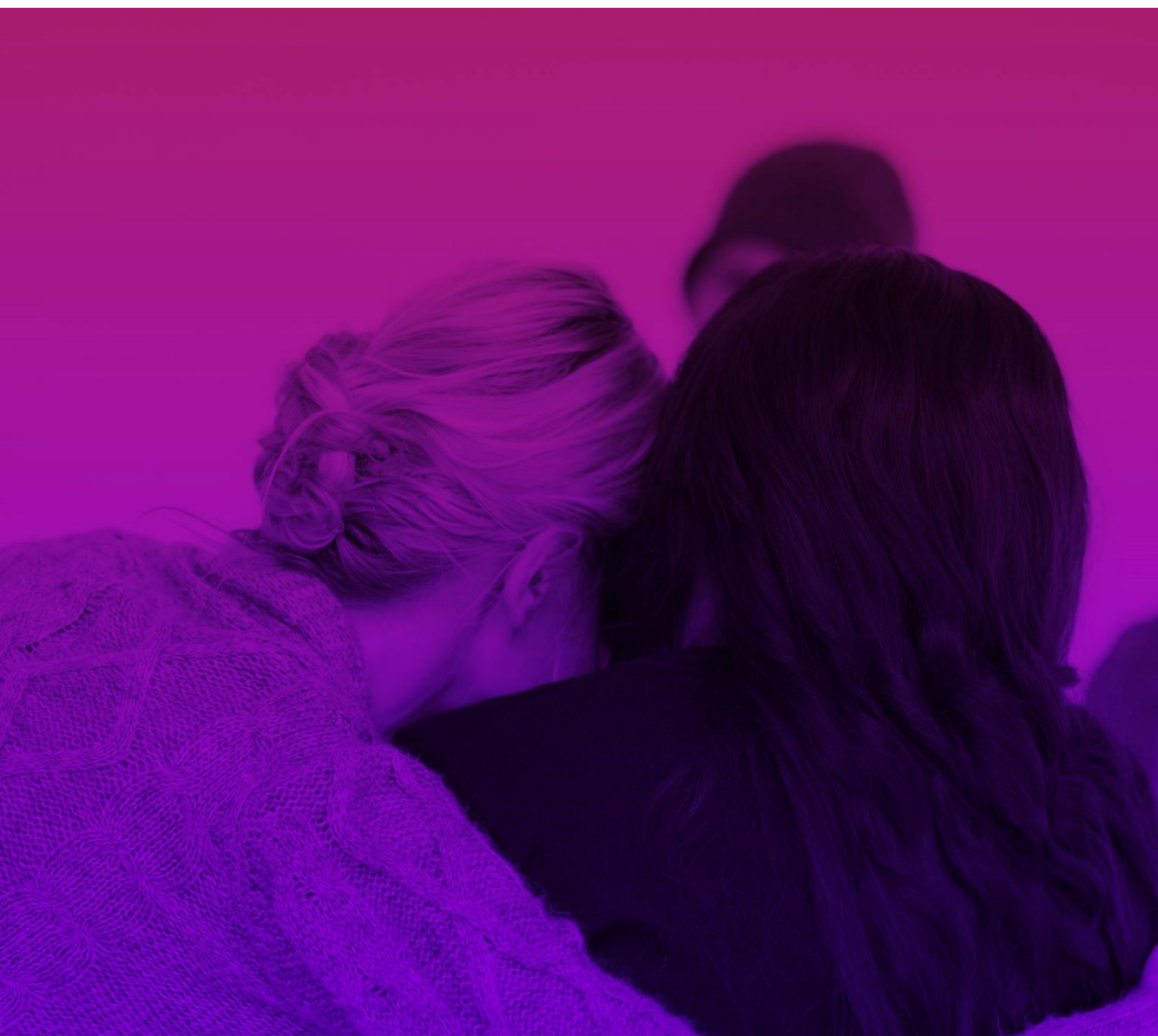
- Fredagar 14.15-15.00
- **Start:** 6 september
- **Ledare:** Ramiro Callisaya
- **Lokal:** Träffpunkt Tinget, Aktivitetsrummet

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!

- Lördagar 14.00-15.30
- **Start:** 24 augusti
- **Ledare:** José Minotta
- **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 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:** 4 september
- 15 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:** 15 augusti
- Ca 7 gånger, var tredje vecka
- **Ledare:** Sören Fernqvist
- **Lokal:** Träffpunkt Ymer, Plommonrummet

MULTIMEDIA

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

- Fredagar kl. 13.00-14.30
- 14 gånger, varje vecka
- **Start:** 13 september
- **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:** 3 september
- **Ledare:** Jan Wilger
- **Lokal:** Träffpunkt Ymer, datorsalen

SLÄKTFORSKNING

Vill du börja 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. Du köper materialet på plats.

Vi har två grupper:

- 1: Tisdagar klockan 9.00–12.00. **FULL - ställ dig på väntelistan**
- 2: Torsdagar klockan 12.45–15.45 **FULL- ställ dig på väntelistan**

- 15 gånger
- **Start:** vecka 36
- **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:** 4 september
- 15 gånger
- **Ledare:** Carina Strandberg
- **Lokal:** Träffpunkt Ymer

TEATERHISTORIA

Vi tittar på uppspelningar av pjäser och fördjupar oss i teaterhistorians epoker. Till vår hjälp har vi boken "Teaterhistoria".

- Måndagar 15.00-18.00
- **Start:** 12 augusti
- Varannan vecka, ojämna veckor
- **Ledare:** Sören Fernqvist
- **Lokal:** Träffpunkt Ymer, Plommonrummet

MÅLARKONSTEN BERÄTTAR

I denna studiecirkel undersöker vi olika målarkonstnärer och deras tavlor, diskuterar teknik, motiv och kontext.

Du behöver inte kunna något om konsthistoria i förväg!

- Måndagar 15.00-17.15
- **Start:** 19 augusti
- Varannan vecka, jämna veckor
- **Ledare:** Sören Fernqvist
- **Lokal:** Träffpunkt Ymer, Plommonrummet

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:** 7 september
- **Ledare:** Irene Steinvall
- **Lokal:** Aulan i Nyby servicehus,
Leopoldsgatan 5 Uppsala

NEURO

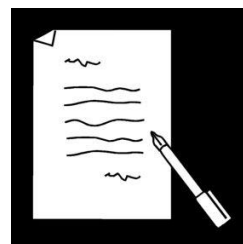


FÖR DIG MED INTELLEKTUELL FUNKTIONSNEDSÄTTNING

ORDA

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

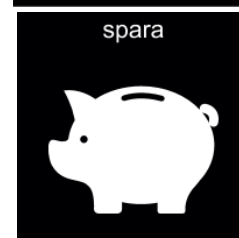
- **Dag:** Tisdagar
- **Varje vecka**
- **Tid:** 16.00-17.30
- **Start:** 3 september
- **Ledare:** Sofia Östblom
- **Lokal:** Studieförbundet i Uppsala,
Ljusbärargatan 2, Tre trappor upp



SPARA OCH SLÖSA

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

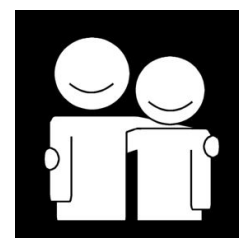
- **Dag:** Torsdagar
- **7 gånger, varannan vecka**
- **Tid:** 16.30-18.00
- **Start:**
- **Ledare:** Ramiro Callisaya och Christopher Lundgren
- **Lokal:** Studieförbundet i Uppsala,
Ljusbärargatan 2, tre trappor upp



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:** 17 september
- **Ledare:** Aline Groh och Charlie Moberg
- **Plats:** Stadsbiblioteket Uppsala, Drömfabriken



FUNKISHISTORIA

Funkishistoria handlar om hur personer med funktionsnedsättning levde förut.

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:** 28 september
- **Ledare:** Hjalmar de Jong
- **Lokal:** Stadsbiblioteket i Uppsala, Ljudrummet



LAGA MAT OCH BAKA

Att laga mat och baka är kul

Och det finns många enkla och goda recept att lära sig. Cirklarna ges i samarbete med FUB.



BAKNINGSKURS

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



MATLAGNINGSKURS

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



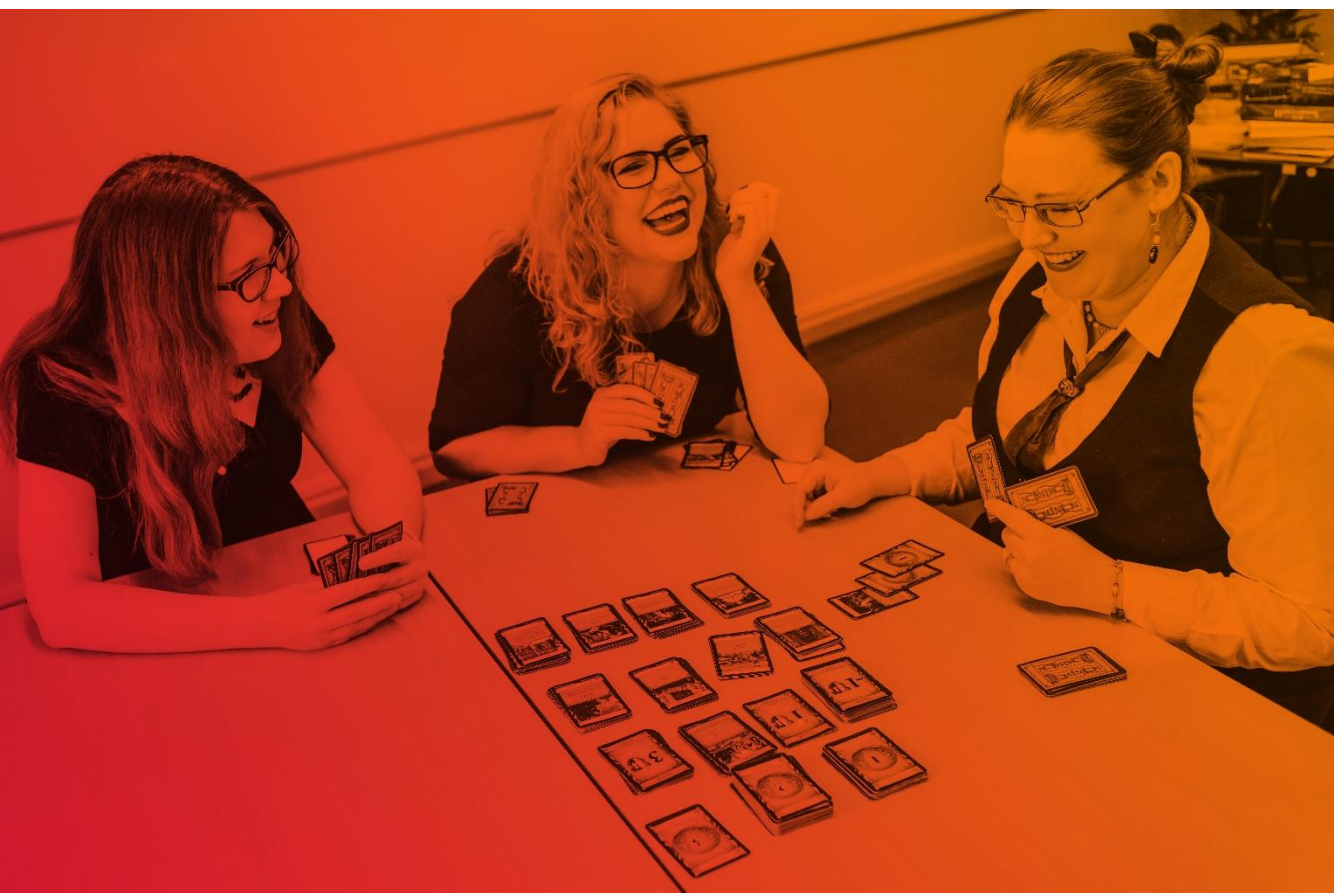
HITTA FRITIDSAKTIVITETER

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:** 11 september
- **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



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:** 4 september
- **Ledare:** Eva Källkvist och Ramiro Callisaya
- **Lokal:** Fyrishov, G-hallen
- **Pris:** 300 kr eller 400 kr för att delta i bägge danscirklarna.

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:** 4 september
- **Ledare:** Eva Källkvist och Ramiro Callisaya
- **Lokal:** Fyrishov, G-hallen
- **Pris:** 300 kr, danspar betalar bara för en person.

**Cirklarna ges i samarbete med Neuro Uppsala-Knivsta
och tack vare Radiohjälpen**

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:** 7 september
- **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. För dig med autism utan intellektuell funktionsnedsättning.

- Torsdagar 16:30-18:00
- Varannan vecka, udda veckor
- 8 gånger
- **Start:** 5 september
- **Ledare:** Jonas Wik
- **Lokal:** Studieförbundet Uppsala, rum Ante
Ljusbärargatan 2, tre trappor upp

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
- 6 gånger
- **Start:** 30 september
- **Ledare:** Jonas Wik
- **Lokal:** Studieförbundet Uppsala, rum Ante
Ljusbärargatan 2, tre trappor upp

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.

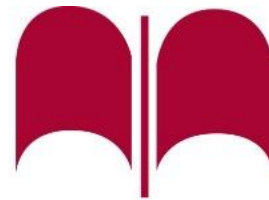
Det går lika bra att träffas i ett vanligt mötesrum som ett digitalt mötesrum eller utomhus.

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



Tillsammans kan vi mer

Studiefrämjandet



Studiefrämjandet vill ge människor kunskap och kraft att forma sin framtid

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

Studiefrämjandet är ett partipolitiskt och religiöst obundet studieförbund som bedriver folkbildningsverksamhet och ger stöd till tusentals studiecirkelar och föreningar i hela Sverige.

Studiefrämjandet 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 Studiefrämjandet!**

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