

# Kursprogram Vår 2025 För dig med funktionsnedsättning

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



## **Studieförbundet Mälardalen**

Box 140 70  
167 14 Bromma

Organisationsnummer  
802003-2895

Kontor Uppsala  
Ljusbärargatan 2, vån 3, 754 23 Uppsala  
Växel: 018-19 46 00

# Välkommen till Studieförbundet!

## 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 oftast ingenting att gå våra studiecirkelar!

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

## Kontakta oss

Om du vill anmäla dig till en studiecirkel, eller har några frågor så hjälper vi dig gärna



**Wilma Jonsson**

018- 19 46 19

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



**Elin Sjöman**

018- 19 46 13

[elin.sjoman@studieforamjandet.se](mailto:elin.sjoman@studieforamjandet.se)

Många av kurserna finns också på vår hemsida, där kan du anmäla dig själv. Gå in på [www.studieforamjandet.se/upsala](http://www.studieforamjandet.se/upsala) och sök på den kurs du vill anmäla dig till!



# 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:** 18 januari
- En gång i månaden
- **Ledare:** Kenneth Svensson
- **Lokal:** Aktivitetshus Pepparn,
- Årstagatan 14, Uppsala

## LITTERATURCIRKEL

Vi träffas på Uppsala Stadsbibliotek och läser och diskuterar en bok, roman, noveller eller teaterpjäser i långsam takt. Vi läser högt tillsammans.

Vi väljer tillsammans vilken/vilka böcker vi vill läsa.

- Tisdagar klockan 14:00-15:30
  - 7 gånger, varannan vecka
  - **Start:** 11 februari
  - **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
- 15 gånger
- **Start:** 13 februari
- **Ledare:** Eva Myhrman
- **Lokal:** Aktivitetshus Pepparn, Årstagatan 14, Uppsala

## ODLING

Du får prova att odla i pallkrage och lära dig om enklare odling. Vi börjar inomhus med att planera och planterar sedan tillsammans i april!

Vi odlar både blommor och grönsaker och avslutar säsongen med en skördefest. Nybörjare är välkomna!

- Måndagar klockan 17.00-18.30
- 20 gånger, varje vecka
- **Start del 1:** 24 mars
- **Start del 2:** 2 juni
- **Ledare:** Irene Steinvall
- **Lokal:** Studieförbundet i Uppsala,  
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:** 1 februari
- **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:** 11 februari
- **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:** 3 februari

**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 6
- 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:** 31 januari
- **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 10.00-11.30
- **Start:** 11 januari
- **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 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:** 29 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:** 23 januari
- Ca 6 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
- 20 gånger, varje vecka
- **Start:** 31 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:** 4 februari
- **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: Torsdagar klockan 9.00–12.00. **FULL – ställ dig på väntelistan**

2: Torsdagar klockan 12.45–15.45 **FULL- ställ dig på väntelistan**

- 20 gånger
- **Start:** vecka 5
- **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:** 29 januari
- 20 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:** 13 januari
- Varannan vecka, ojämna veckor
- **Ledare:** Sören Fernqvist
- **Lokal:** Träffpunkt Ymer, Plommonrummet

## FRILUFTSLIV

Häng med ut och lär dig om växter och bär, upptäck naturen och upplev skogens lugn

- Tisdagar klockan 13.00–16.00
- **Start:** 28 januari
- 20 gånger
- **Ledare:** Carina Strandberg
- **Lokal:** Träffpunkt Ymer

## KÖRGLÄDJE

När du sjunger tränar du både lungor, kropp och hjärna. Du får träna minnet när du övar på texter och melodier. Du frigör en massa må bra-hormoner, och så får du ha roligt tillsammans med andra!

**NEURO**

- Torsdagar klockan 13.00–14.30
- **Start:** 6 februari
- **Ledare:** Irene Steinvall
- **Lokal:** Träffpunkt Ymer, Fururummet



# FÖR DIG MED INTELLEKTUELL FUNKTIONSNEDSÄTTNING OCH LSS

## ORDA

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

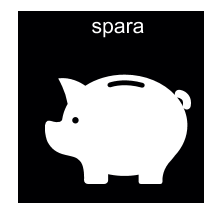
- **Dag:** Tisdagar
- **Varje vecka**
- **Tid:** 16.00-17.30
- **Start:** 28 januari
- **Ledare:** Sofia Östblom
- **Lokal:** Studiefremjandet i Uppsala,  
Ljusbärargatan 2, Tre trappor upp



## SPARA OCH SLÖSA

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

- **Dag:** Måndagar
- **7 gånger, varje vecka**
- **Tid:** 16.30-18.00
- **Start:** 14 april
- **Ledare:** Ramiro Callisaya & Christopher Lundgren
- **Lokal:** Studiefremjandet i Uppsala,  
Ljusbärargatan 2, tre trappor upp



## BOKCIRKEL PÅ LÄTTLÄST

Tycker du om att läsa? Eller vill du träna på att läsa?  
Vi läser en bok på lättläst  
Och vi väljer tillsammans vilken bok vi vill läsa.

- **Dag:** onsdagar
- **8 gånger, varje vecka**
- **Tid:** 15.30-17.15
- **Start:** 12 februari
- **Ledare:** Ebba Höglund
- **Lokal:** Stadsbiblioteket i Uppsala, Mallas grupprum





## 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:** 1 februari
- **Ledare:** Hjalmar de Jong
- **Lokal:** Stadsbiblioteket i Uppsala



## LAGA MAT OCH BAKA

Att laga mat och baka är kul

Och det finns många enkla och goda recept att lära sig.

**OBS! CIRKELN ÄR FULL - kontakta oss för att ställas på väntlistan**

### MATLAGNINGSKURS

- **Dag:** Måndagar 16.00-18.15
- Varannan vecka, jämna veckor
- **Start:** 3 februari
- **Ledare:** Ramiro Callisaya och Eleonor Belin
- **Lokal:** Träffpunkt Tinget, Järnvägspromenaden 19

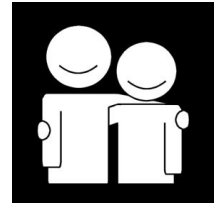


### BAKNINGSKURS

- **Tid:** Måndagar 16.00-18.15
- Varannan vecka, udda veckor
- **Start:** 10 februari
- **Ledare:** Ramiro Callisaya och Cecilia Hornberg
- **Lokal:** Träffpunkt Tinget, Järnvägspromenaden 19



## RELATIONSCIRKEL



Vi pratar om relationer.  
Vi delar med oss av tips  
för att lära känna nya personer.  
Vi lär oss att ta hand om relationer.

Tillfälle 1: Vänskap

Tillfälle 2: Dejting

Tillfälle 3: Kärleksrelationer

Tillfälle 4: Familj

- **Dag:** Torsdagar
- **4 gånger, varannan vecka**
- **Tid:** 17.30-19.00
- **Start:** 13 februari
- **Ledare:** Aline Groh och Charlie Moberg
- **Plats:** Stadsbiblioteket Uppsala, Drömfabriken



# 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 15:00-16:30
- **Start:** 5 februari
- **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 16:30-18:00
- **Start:** 5 februari
- **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**



Med stöd från



## KÖRGLÄDJE

När du sjunger tränar du både lungor, kropp och hjärna.  
Du får träna minnet när du övar på texter och melodier.  
Du frigör en massa må bra-hormoner,  
och så får du ha roligt tillsammans med andra!

- Torsdagar klockan 13.00–14.30
- **Start:** 6 februari
- **Ledare:** Irene Steinvall
- **Lokal:** Träffpunkt Ymer, Fururummet





# 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.

Gör en intresseanmälan, så meddelar vi dig om du får en plats.

Vi har två grupper:

- Torsdagar 16:30-18:00
- Onsdagar 16:30-18:00
  
- Varannan vecka, udda veckor
- 8 gånger
- **Start:** 13 februari
- **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. För dig med autism utan intellektuell funktionsnedsättning.

- Onsdagar 16:30-18:00
- Varannan vecka, udda veckor
- 6 gånger
- **Start:** 10 februari
- **Ledare:** Jonas Wik
- **Lokal:** Studieförbundet Uppsala, rum Ante Ljusbärargatan 2, tre trappor upp

## Vill du bli cirkelledare?

Eller vill du och dina kompisar starta en studiecirkel?  
Vi hjälper dig att planera och kan hjälpa till  
med lokaler och material.



### LEDARUTBILDNING FUNKIS

För dig som vill bli cirkelledare hos Studieförbundet.  
Vi lär oss om folkbildning, studiecirkel och hur en grupp lär sig tillsammans.  
I ledarutbildning funkis jobbar vi i ett lugnt tempo,  
tar pauser och använder bilder  
och texter på lätt svenska som stöd.

För att gå utbildningen  
ska du vara nyfiken på folkbildning  
och kanske vilja bli cirkelledare.  
Du behöver inte ha varit ledare förut.

### CIRKELSKAPARVERKSTAD

För dig som vill starta en studiecirkel men vet inte hur.  
Vi hjälps åt att planera din studiecirkel,  
och visar vilka ämnen Studieförbundet jobbar med.

Det kan vara bra att ha en kontaktperson,  
ledsagare, assistent eller personal  
som kan stötta dig med din studiecirkel efter utbildningen.  
Om du har det får de gärna vara med på utbildningen.

**Anmäl ditt intresse till oss på Studieförbundet!**

## **Studiefrämjandet 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.

**Studiefrämjandet är ett partipolitiskt och religiöst obundet studieförbund** som bedriver folkbildningsverksamhet och ger stöd till tusentals studiecirklar 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!**



**Tillsammans kan vi mer**