



## Kursprogram våren 2022

### För vuxna med psykisk ohälsa

Nya deltagare välkomnas!

Om inget annat anges är cirkelarna kostnadsfria

Cirkelarna riktar sig till dej från 18 år och som har eller har haft kontakt med psykiatrin.

**Välkommen att höra av dig med frågor  
eller anmäla dig till någon av våra cirklar!**

Elin Sjöman, Studieförbundet Uppsala Västmanland

telefon: 018-19 46 13

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

webb: <https://www.studieforamjandet.se/>



## 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 14.30–16.45
- Cirka 15 gånger
- Start: 25 februari
- Ledare: Monica Atterberg-Göransson
- Lokal: Studieförbundet i Uppsala  
Ljusbärargatan 2,  
Tre trappor upp



## Föreningskunskap

I anslutning till skrivcirkeln ovan har föreningen ”Uppsala Kulturförening” bildats. I cirkeln lär du dig föreningsteknik genom Uppsala Kulturförening. Nya deltagare välkomnas!

- Fredagar klockan 17.00-18.30

### Uppsala Västmanland

- Cirka 15 gånger
  - Start: 25 februari
  - Ledare: Monica Atterberg-Göransson
  - Lokal: Studieförbundet i Uppsala  
Ljusbärargatan 2,  
Tre trappor upp
- 



### Teaterhistoria

Vi tittar på klassiska teaterpjäser och diskuterar dem.  
Till vår hjälp har vi boken "Teaterhistoria".

- Måndagar klockan 13.30–16.30
  - Varannan vecka (jämna veckor)
  - 11 gånger
  - Start: 24 januari
  - Ledare: Sören Fernqvist
  - Lokal: Studieförbundet i Uppsala,  
Ljusbärargatan 2  
Tre trappor upp
-



## Tidningsproduktion Ymerbladet

Är du intresserad av att skriva artiklar, jobba med layout eller liknande?  
Vi gör tidningen Ymerbladet från grunden.

- Tisdagar klockan 13:00-15:15
- Varannan vecka (udda veckor)
- 8 gånger
- Start: 1 februari
- Ledare: Therese Lager
- Lokal: Träffpunkt YMER i Uppsala,  
Leopoldsgatan 5,  
Uppsala  
(Det ligger i Nyby servicehus)



## Keramik

Lär dig att dreja eller jobba med andra metoder.  
Vi glaserar och bränner sedan föremålen.

Två grupper:

- Grupp 1: Tisdagar klockan 9.00–12.00
- Grupp 2: Torsdagar klockan 12.45–15.45

- Start: 1 februari och 3 februari
- 20 gånger
- Ledare: Carina Strandberg
- Lokal: Träffpunkt YMER i Uppsala,  
Leopoldsgatan 5,  
Uppsala  
(Det ligger i Nyby servicehus)

Cirkeln är full för tillfället, men det går bra att stå på väntelistan



## Matlagning

Lär dig hur du lagar några nyttiga och enkla vardagsrätter.

- Onsdagar klockan 10.00–13.00
- Start: 2 februari
- 20 gånger
- Ledare: Carina Strandberg
- Lokal: Utomhus i Uppsala,  
Och på Träffpunkt YMER,  
Leopoldsgatan 5,  
Uppsala  
(Det ligger i Nyby servicehus)



## Hälsa

Lär dig mer om kost, hälsa och motion.

- Tisdagar klockan 12.45-15.45
- Start: 1 februari
- 20 gånger
- Ledare: Carina Strandberg
- Lokal: Utomhus i Uppsala
- Och på Träffpunkt YMER,  
Leopoldsgatan 5,  
Uppsala  
(Det ligger i Nyby servicehus)

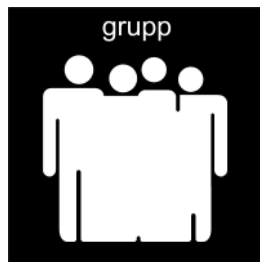


## Kreativt skapande

Låt din kreativitet blomstra!

Vi jobbar i olika material som pärlor, textil, betong, garn med mera.

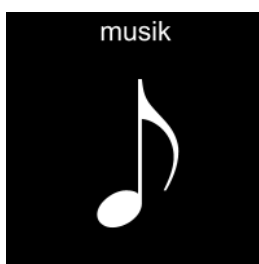
- Onsdagar klockan 13.00–16.00
- Start: 2 februari
- 20 gånger
- Ledare: Carina Strandberg
- Lokal: Utomhus i Uppsala  
Och på Träffpunkt YMER,  
Leopoldsgatan 5,  
Uppsala  
(Det ligger i Nyby servicehus)



## Akustisk gitarr för nybörjare

Spela och sjung visor och låtar i grupp.

- Måndagar klockan 13.15–14.45
- Start: 31 januari
- 20 gånger
- Ledare: Irene Steinvall
- Lokal: Träffpunkt YMER i Uppsala,  
Leopoldsgatan 5,  
Uppsala  
(Det ligger i Nyby servicehus)



## Musikhistoria

Vi lyssnar och ser på video från musikhistoriens alla delar.

- Torsdagar klockan 13.30–16.30
- Start: 27 januari



**Uppsala Västmanland**

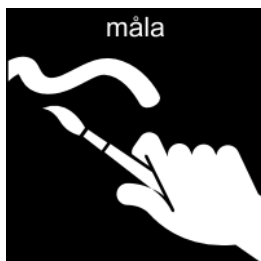
- 7 gånger, var tredje vecka
  - Ledare: Sören Fernqvist
  - Lokal: Träffpunkt YMER i Uppsala,  
Leopoldsgatan 5,  
Uppsala  
(Det ligger i Nyby servicehus)
- 



**Lyssnarcirkel "musik från 1960-1980-tal"**

Vi lyssnar på och diskuterar pop från 1980-talet

- Tisdagar klockan 13.00–15.15
- Start: 11 januari
- 11 gånger, varannan vecka (jämna veckor)
- Ledare: Sören Fernqvist
- Lokal: Träffpunkt YMER i Uppsala,  
Leopoldsgatan 5,  
Uppsala  
(Det ligger i Nyby servicehus)



## Måleri

Experimentera med olika tekniker.

Vi jobbar med övningar där vi målar, tecknar, klipper och klistrar.

Ni får vara med och bestämma vad vi gör.

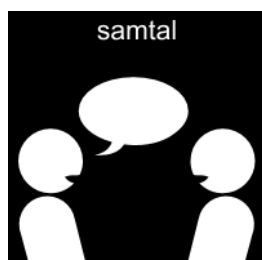
- Torsdagar klockan 13:30-15:45
- Ca 20 gånger
- Start: 3 februari
- Ledare: Eva Myhrman
- Lokal: Aktivitetshus Pepparn,  
Årstagatan 14,  
Uppsala



## Filosoficirkel

Vi diskuterar olika filosofiska aspekter.

- Oftast lördagar klockan 15.00–18.00
  - Start: 23 januari. (Var fjärde vecka)
  - 5 gånger
  - Ledare: Sören Fernqvist
  - Lokal: Aktivitetshus Pepparn,  
Årstagatan 14,  
Uppsala
- 

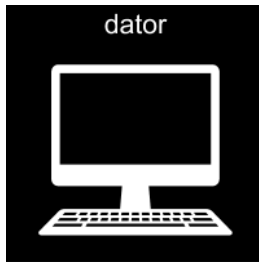


## Litteraturcirkel

Vi läser och diskuterar en bok, roman, noveller eller teaterpjäser i långsam takt. Vid första tillfället väljer vi vilken bok vi ska läsa.

- Onsdagar udda veckor klockan 13.30-15.45
- 8 gånger
- Den 2/2, 16/2, 2/3, 16/3, 30/3, 13/4, 27/4, 11/5
- Ledare: Eva Myhrman
- Lokal: Stadsbiblioteket i Uppsala

Vi möts vid informationen och går till rätt rum tillsammans.

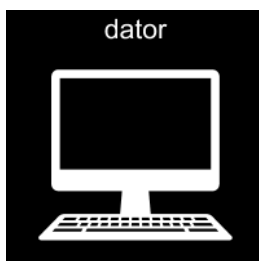


## **Datakurs nybörjare**

Bli vän med din dator.

Lär dig skriva text och andra grundläggande funktioner.

- Måndagar klockan 12.00–13.30.
- 20 gånger.
- Start 31 januari
- Ledare: Ramiro Callisaya
- Lokal: Träffpunkt Tinget,  
Järnvägspromenaden 19,  
Uppsala



## **Datakurs för dig som redan har lite datakunskaper**

Vi har flera grupper:

- Tisdagar klockan 12.00–13.30. Start 1 februari

**Uppsala Västmanland**

- Tisdagar klockan 14.00–15.30. Start 1 februari
  - Torsdagar klockan 12.00–13.30. Start 3 februari
  - Torsdagar klockan 14.00–15.30. Start 3 februari
  
  - Cirka 20 gånger
  - Ledare: Ramiro Callisaya
  - Lokal: Träffpunkt Tinget,  
Järnvägspromenaden 19,  
Uppsala
- 



**Engelska**

Öva dig i att prata engelska, lyssna på engelsk text och lär dig nya ord.

Vi har två grupper:

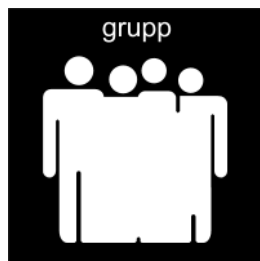
- Torsdagar klockan 10:30-12:00. Start 13 januari
  - Fredagar klockan 10.30–12.00. Start 14 januari. **Full för tillfället!**
  
  - 20 gånger
  - Ledare: Jonas Wik
  - Lokal: Träffpunkt Tinget,  
Järnvägspromenaden 19,  
Uppsala
-



## Band - spela rock och pop i grupp

För dig som vill spela eller sjunga i band.

- Tisdagar klockan 12.45–15.45
- Start 1 februari
- Cirka 20 gånger
- Ledare: Inge Koski
- Lokal: Träffpunkt Tinget,  
Järnvägspromenaden 19,  
Uppsala



## Rockgrupp

- Onsdagar klockan 13.00–14.30
- Start: 12 januari
- Cirka 20 gånger
- Ledare Kim Westin

Lokal: Träffpunkt Tinget,  
Järnvägspromenaden 19,  
Uppsala

**Är du intresserad av att gå en av cirklarna i programmet?  
Eller vill du starta en egen studiecirkel?  
Välkommen att höra av dig med frågor  
eller anmäl dig till någon av våra cirklar!**

Elin Sjöman, Studieförbundet Uppsala Västmanland

telefon: 018-19 46 13

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

webb: <https://www.studieforamjandet.se/>