

## Kursprogram hösten 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!**

Wilma Jonsson, Studieförbundet Uppsala Västmanland

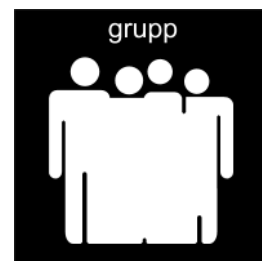
telefon: 070-910 73 04

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

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

## Spela i band

- Onsdagar klockan 12.30 – 14.00
- Start: 17 augusti
- 17 gånger
- Ledare: Kim Westin
- Lokal: Träffpunkt Tinget, Musikrummet  
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 1 september
- Fredagar klockan 10.30–12.00. Start 2 september
  
- 15 gånger
- Ledare: Jonas Wik
- Lokal: Träffpunkt Tinget, Syrummet  
Järnvägspromenaden 19,  
Uppsala



## Keramik

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



Vi har två grupper:

- Grupp 1: Tisdagar klockan 9.00–12.00. Start 6 september
- Grupp 2: Torsdagar klockan 12.45–15.45. Start 8 september
- 14 gånger
- Ledare: Carina Strandberg
- Lokal: Träffpunkt YMER, Keramikrummet  
Leopoldsgatan 5, Uppsala  
(Det ligger i Nyby servicehus)

## Hälsa

Lär dig mer om kost, hälsa och motion.



- Tisdagar klockan 12.45-15.45
- Start: 6 september
- 14 gånger
- Ledare: Carina Strandberg
- Lokal: Utomhus  
på Träffpunkt YMER,  
Leopoldsgatan 5,  
Uppsala  
(Det ligger i Nyby servicehus)

## 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
- 18 gånger
- Start: 19 augusti
- Ledare: Monica Atterberg-Göransson
- Lokal: Studieförbundet i Uppsala, Datasal Ante  
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 (udda veckor)
- 9 gånger
- Start: 15 augusti
- Ledare: Sören Fernqvist
- Lokal: Studieförbundet i Uppsala, Datasal Ante  
Ljusbärargatan 2  
Tre trappor upp

## Matlagning

Lär dig hur du lagar några nyttiga och enkla vardagsrätter.

- Onsdagar klockan 10.00–13.00
- Start: 7 september
- 14 gånger
- Ledare: Carina Strandberg
- Lokal: Träffpunkt YMER, köket  
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.

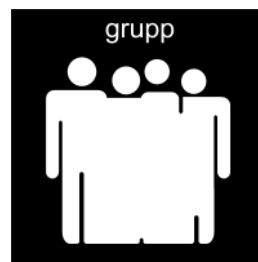
- Onsdagar klockan 13.00–16.00
- Start: 7 september
- 14 gånger
- Ledare: Carina Strandberg
- Lokal: Träffpunkt YMER,  
Leopoldsgatan 5, Uppsala  
(Det ligger i Nyby servicehus)



## Akustisk gitarr för nybörjare

Spela och sjung visor och låtar i grupp.

- Måndagar klockan 13.15–14.45
- **Start: Inte bestämt än**
- Ledare: Irene Steinvall
- Lokal: Träffpunkt YMER i Uppsala, Leopoldsgatan 5, Uppsala  
(Det ligger i Nyby servicehus)

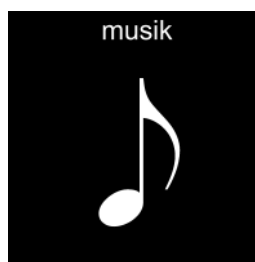


---

## Musikhistoria

Vi lyssnar och ser på video från musikhistoriens alla delar.

- Torsdagar klockan 15.15–18.15
- Start: 18 augusti
- 6 gånger, var tredje vecka
- Ledare: Sören Fernqvist
- Lokal: Träffpunkt YMER, Fururummet Leopoldsgatan 5, Uppsala  
(Det ligger i Nyby servicehus)



## Lyssnarcirkel ”musik från 1960-1980-tal”

Vi lyssnar på och diskuterar pop från 1960-80-talet.

- Tisdagar klockan 13.00–15.00
- Start: 23 augusti
- 9 gånger, varannan vecka (jämna veckor)
- Ledare: Sören Fernqvist
- Lokal: Träffpunkt YMER, Fururummet  
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.

Vi har två grupper:

- Grupp 1: Torsdagar klockan 10:00–12.15.
  - Grupp 2: Torsdagar klockan 13.30–15.45. **FULL!**
- 
- 14 gånger
  - Start: 15 september
  - Ledare: Eva Myhrman
  - Lokal: Aktivitetshus Pepparn,  
Årstagatan 14,  
Uppsala



## Filosoficirkel

Vi diskuterar olika filosofiska aspekter.

- Oftast lördagar klockan 15.00–18.00
- Start: 27 augusti
- 5 gånger, var fjärde vecka
- Ledare: Sören Fernqvist
- Lokal: Aktivitetshus Pepparn,  
Årstagatan 14,  
Uppsala




---

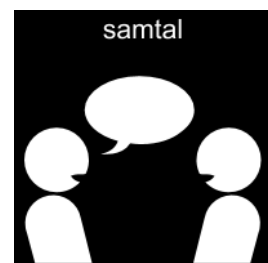
## Litteraturcirkel

Vi läser och diskuterar en bok, roman, noveller eller teaterpjäser i långsam takt.

Vid första tillfället väljer vi vilken bok vi ska läsa.

- Onsdagar klockan 13.30-15.00
- Ca 8 gånger
- Start: 21 september (udda veckor)
- Ledare: Eva Myhrman
- Lokal: Stadsbiblioteket i Uppsala

Vi möts vid informationen och går till rätt rum tillsammans.



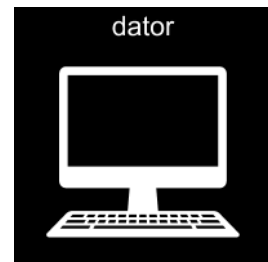


## **Datakurs nybörjare**

Bli vän med din dator.

Lär dig skriva text och andra grundläggande funktioner.

- Måndagar klockan 12.00–13.30.
- 14 gånger.
- Start 5 september
- Ledare: Ramiro Callisaya
- Lokal: Träffpunkt Tinget, datorsalen  
Järnvägspromenaden 19,  
Uppsala

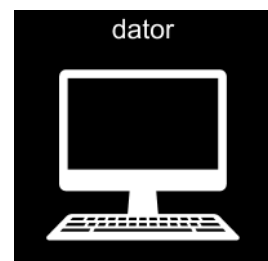


---

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

Vi har flera grupper:

- Tisdagar klockan 12.00-13.30. Start 6 september
- Tisdagar klockan 14.00-15.30. Start 6 september
- Onsdagar klockan 12.00–13.30. Start 7 september
- Torsdagar klockan 12.00-13.30. Start 8 september
- Torsdagar klockan 14.00-15.30. Start 8 september
  
- 14 gånger
- Ledare: Ramiro Callisaya
- Lokal: Träffpunkt Tinget, datorsalen  
Järnvägspromenaden 19,  
Uppsala



## Fler cirklar planeras...

**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!**

Wilma Jonsson, Studieförbundet Uppsala Västmanland

telefon: 070-910 73 04

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

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