

# Kursprogram våren 2023

## För dig med psykisk ohälsa

Nya deltagare välkomnas!

Våra studiecirkelar riktar sig till dig från 18 år  
som har eller har haft kontakt med psykiatri.

Om inget annat anges är cirkelarna kostnadsfria!

**Kontakt och anmälan:**

**Wilma Jonsson**

**Telefon:**

**018-19 46 19**

**E-post:**

**wilma.jonsson@studieframjandet.se**

**Elin Sjöman**

**Telefon:**

**018-19 46 13**

**E-post:**

**elin.sjoman@studieframjandet.se**

**webb: [www.studieframjandet.se](http://www.studieframjandet.se)**

# Hälsa

## Hälsa

Lär dig mer om kost, hälsa och motion.

- Tisdagar klockan 12.45-15.45
- Start: 31 januari
- 20 gånger
- Ledare: Carina Strandberg
- Lokal: Träffpunkt YMER (utomhus ibland)  
Leopoldsgatan 5,  
Uppsala  
(Det ligger i Nyby servicehus)

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

# Musik

## Spela i band

Spelar du gitarr, bas eller keyboard? Var med och starta ett band!

- Ledare: Inge Koski
- Lokal: Träffpunkt Tinget, Musikrummet  
Järnvägspromenaden 19,  
Uppsala

## 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 eller medlemmar i Neuro Uppsala-Knivsta**
- Lördagar klockan 13.00–14.30
- Start: 18 februari
- 15 gånger
- Ledare: Irene Steinvall
- Lokal: Aulan på Träffpunkt Ymer  
i Nyby servicehus, Leopoldsgatan 5 Uppsala

## Musikhistoria

Vi lyssnar och ser på video från musikhistoriens alla delar.

- Torsdagar klockan 13.30–16.30
- Start: 26 januari
- 7 gånger, var tredje vecka
- Ledare: Sören Fernqvist
- Lokal: Träffpunkt YMER, Fururummet  
Leopoldsgatan 5, Uppsala  
(Det ligger i Nyby servicehus)

## Lyssnarcirkel

Vi lyssnar på och diskuterar pop från olika tidsepoker

- Tisdagar klockan 13.00–15.15
- Start: 17 januari
- 9 gånger, varannan vecka (udda veckor)
- Ledare: Sören Fernqvist
- Lokal: Träffpunkt YMER, Fururummet  
Leopoldsgatan 5, Uppsala  
(Det ligger i Nyby servicehus)

# Datorkunskap och media

## Datakurs nybörjare

Bli vän med din dator.

Lär dig skriva text och andra grundläggande funktioner.

- Måndagar klockan 12.00–13.30.
- 20 gånger.
- Start: 30 januari
- Ledare: Ramiro Callisaya
- Lokal: Träffpunkt Tinget, datorsalen  
Järnvägspromenaden 19,  
Uppsala

## 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
- Cirka 20 gånger
- Ledare: Ramiro Callisaya
- Lokal: Träffpunkt Tinget, datorsalen  
Järnvägspromenaden 19, Uppsala

## Multimedia

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

- Fredagar kl. 13.00-14.30
- 20 gånger
- Start: 3 februari
- Ledare: Julia Cederlund
- Lokal: Träffpunkt YMER,  
Leopoldsgatan 5, Uppsala  
(Det ligger i Nyby servicehus)

## Ymerbladet

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

Vi gör tidningen Ymerbladet från grunden.

- Tisdagar 13.00-15.15
- Varannan vecka, jämna veckor
- Start: 21 februari
- Ledare: Jan Wilger
- Lokal: Lokal: Träffpunkt YMER,  
Leopoldsgatan 5, Uppsala(Det ligger i Nyby servicehus)

# Kultur

## Filosoficirkel

Vi diskuterar olika filosofiska aspekter.

- Oftast lördagar klockan 14.30-17.30
- Start: 14 januari
- 6 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.  
Just nu läser vi boken "Drakguld" av Jan Mårtensson

- Onsdagar klockan 13.30-15.00
- Datum: 22/2, 8/3, 22/3, 5/4, 19/4, 3/5 och 17/5
- Ledare: Eva Myhrman
- Lokal: Stadsbiblioteket i Uppsala

Vi möts vid informationen och går till rätt rum tillsammans.



## 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)
- 11 gånger
- Start: 16 januari
- Ledare: Sören Fernqvist
- Lokal: Studieförbundet i Uppsala, Datasal Ante  
Ljusbärargatan 2  
Tre trappor upp

# Skapa med händerna

## 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 10.00-12.15
- Ca 18 gånger
- Start: 2 februari
- Ledare: Eva Myhrman
- Lokal: Aktivitetshus Pepparn,  
Årstagatan 14, 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 31 januari**
- Grupp 2: Torsdagar klockan 12.45–15.45. **Start 2 februari**
  
- 20 gånger
- Ledare: Carina Strandberg
- Lokal: Träffpunkt YMER, Keramikrummet
- 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
- 20 gånger
- Start: 13 januari
- Ledare: Monica Atterberg
- Lokal: Studieförbundet i Uppsala, Datasal Ante  
Ljusbärargatan 2, Tre trappor upp

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

## Odling

Vill du börja odla? Vi provar att odla i pallkrage och lär oss om enklare odling. Vi odlar både blommor och grönsaker och avslutar säsongen med en skördefest.

Nybörjare är välkomna!

Cirkeln startar inomhus och vi börjar säsongen med att planera, förbereda och förså fröer. När vädret blir varmare flyttar cirkeln ut till kolonilotten där vi börjar förbereda för odling. Den andra delen pågår utomhus på kolonilotten under tiden. Du kan välja att gå en av cirkelarna eller båda två.

- måndagar kl. 17.00-18.30
- Start: 27 februari
- Ledare: Irene Steinvall
- Plats: Studieförbundet, Ljusbärargatan 2, Uppsala  
Därefter Kvarngårdets odlarförening vid Höganäshöjden  
i Uppsala

# Språk

## Engelska

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

- Fredagar klockan 10.30–12.00
- Start 3 februari
- 16 gånger
- Ledare: Jonas Wik
- Lokal: Träffpunkt Tinget, Syrummet  
Järnvägspromenaden 19,  
Uppsala

## Släktforskning

Vi använder programmet Arkiv Digital och fyller i antavlor med våra förfäder

- Torsdagar klockan 13.00-15.15
- Varannan vecka, udda veckor
- Start 2 februari
- Ca 10 gånger
- Ledare: Claes Mattson
- Lokal: Träffpunkt YMER, Datorsalen  
Leopoldsgatan 5, Uppsala  
(Det ligger i Nyby servicehus)



Vill du skriva artiklar eller fotografera för en nättidning som handlar om psykisk ohälsa?

Nättidningen **Vox Vigor** erbjuder kurser i journalistiskt fotograferande.

Vi har två grupper:

1. Tisdagar klockan 15.00-16.00
2. Tisdagar klockan 18.30-19.30
  - Start: 17 januari
  - Varannan vecka
  - Ledare: Hasse Hedström
  - Lokal: Distans

Vi har även två skribentredaktioner som träffas varannan onsdag över zoom, för dig som vill skriva artiklar och få stöd och tips.

**Maila [info@voxvigor.se](mailto:info@voxvigor.se) för att anmäla dig!**

**Se [voxvigor.se](http://voxvigor.se)**

## 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!

Nya deltagare välkomnas!

Våra studiecirkelar riktar sig till dig från 18 år  
som har eller har haft kontakt med psykiatri.

Om inget annat anges är cirkelarna kostnadsfria!

### **Kontakt och anmälan:**

**Wilma Jonsson**

**Telefon:**

**018-19 46 19**

**E-post:**

**wilma.jonsson@studieframjandet.se**

**Elin Sjöman**

**Telefon:**

**018-19 46 13**

**E-post:**

**elin.sjoman@studieframjandet.se**

**webb: [www.studieframjandet.se](http://www.studieframjandet.se)**