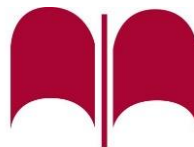


# Kursprogram Hösten 2023 För dig med Funktionsnedsättning

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

# Studiefrämjandet



## Nya deltagare välkomnas!

Våra studiecirklar riktar sig till dig från 13 år och som har en funktionsnedsättning. Vi har just nu studiecirklar 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.

Om inget annat anges är cirkelarna gratis!

**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/upsala](http://www.studieframjandet.se/upsala)  
och sök på den kurs du vill anmäla dig till

# Innehållsförteckning

<b>FÖR DIG MED PSYKISK OHÄLSA .....</b>	<b>2</b>
FILOSOFI .....	2
LITTERATUR .....	2
MÅLERI .....	3
SKRIVARVERKSTAD .....	3
FUNKISHISTORIA .....	4
ODLING .....	4
DATAKURS .....	5
DANS OCH RÖRELSE – RITMOS LATINOS .....	6
SPELA I BAND .....	6
ENGELSKA .....	7
MATLAGNING .....	8
MUSIKHISTORIA .....	8
KÖRSÅNG FÖR NYBÖRJARE .....	9
MULTIMEDIA .....	9
YMERBLADET .....	10
SLÄKTFORSKNING .....	10
KERAMIK .....	11
KREATIVT SKAPANDE .....	11
TEATERHISTORIA .....	12
VEDIC ART .....	12
<b>FÖR DIG MED INTELLEKTUELL FUNKTIONSNEDSÄTTNING .....</b>	<b>13</b>
ORDA .....	13
SPARA OCH SLÖSA .....	13
RELATIONSCIRKEL .....	14
HITTA FRITIDSAKTIVITETER .....	14
BAKNINGSKURS .....	15
MATLAGNINGSKURS .....	15
FÖR DIG MED INTELLEKTUELL FUNKTIONSNEDSÄTTNING I TIERP .....	16
<b>FÖR DIG MED RÖRELSENEDESÄTTNING .....</b>	<b>17</b>
RULLSTOLSANS .....	17
KÖRSÅNG FÖR NYBÖRJARE .....	18
<b>FÖR DIG MED AUTISM .....</b>	<b>19</b>
OM RELATIONER, FÖR RELATIONER .....	19
SAMTALSCIRKEL FÖR AUTISTER .....	19

# 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:** 26 augusti
- En gång i månaden
- **Ledare:** Sören Fernqvist
- **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. Deltagarna väljer tillsammans vilken/vilka böcker de vill läsa.

- Tisdagar klockan 14:00-15:30
- **Start:** 12 september
- 7 gånger, varannan vecka
- **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. Deltagarna är med och bestämmer vad vi gör.

- Torsdagar klockan 10.00-12.15
- Ca 14 gånger
- **Start:** 7 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
- **Start:** 1 september
- **Ledare:** Monica Atterberg
- **Lokal:** Studieförbundet i Uppsala, Datasal Ante  
Ljusbärargatan 2, Tre trappor upp

## FUNKISHISTORIA

Funkishistoria handlar om hur personer med funktionsnedsättningar hade det 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:** 16 september
- **Ledare:** Hjalmar de Jong
- **Lokal:** Stadsbiblioteket i Uppsala, Ljudrummet

## ODLING

Du får prova att odla i pallkrage och lära dig om enklare odling. Vi odlar både blommor och grönsaker och avslutar säsongen med en skördefest. Du behöver inte ha odlat tidigare!

- Måndagar 17:00-18:30
- **Start:** **FULL**
- **Ledare:** Irene Steinvall
- **Lokal:** Kvarngärdets odlingskoloni, lott 28

## Träffpunkt Tinget

*Tinget är en kommunal träffpunkt för personer med psykisk och social ohälsa. På Tinget kan du delta i promenader, studiecirklar och friskvårdsaktiviteter.*

*Träffpunkt Tinget finns på Järnvägspromenaden 19, Uppsala*

## **DATAKURS NYBÖRJARE**

Bli vän med din dator! Lär dig skriva text och grundläggande funktioner.

- Måndagar klockan 12.00–13.30.
- **Start:** 4 september
- **Ledare:** Ramiro Callisaya
- **Lokal:** Träffpunkt Tinget, datorsalen

## **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

- Start vecka 36
- 15 gånger
- **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:** 8 september
- **Ledare:** Ramiro Callisaya
- **Lokal:** Träffpunkt Tinget, Träningsrummet

## **SPELA I BAND**

Spelar du gitarr, bas eller keyboard? Var med och starta ett band! Kom till ett prova på- tillfälle med musikern Inge Koski

- **Datum:** 29 augusti
- **Tid:** 12.45-15.24
- **Ledare:** Inge Koski
- **Lokal:** Träffpunkt Tinget, Musikrummet



## **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!

- Fredagar klockan 10.30–12.00
- **Start:** 1 september
- 15 gånger
- **Ledare:** Jonas Wik
- **Lokal:** Träffpunkt Tinget, Pingisrummet



## 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.*

*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:** 6 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:** 24 augusti
- Ca 6 gånger, var tredje vecka
- **Ledare:** Sören Fernqvist
- **Lokal:** Träffpunkt Ymer, Fururummet

## 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*

- Lördagar klockan 13.00–14.30
- **Start:** 16 september
- 14 gånger
- **Ledare:** Irene Steinvall
- **Lokal:** Aulan i Nyby servicehus,  
Leopoldsgatan 5 Uppsala

## MULTIMEDIA

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

- Fredagar kl. 13.00-14.30
- 15 gånger
- **Start:** 1 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 13.00-15.15
- Varannan vecka, jämna veckor
- **Start:** 22 augusti
- **Ledare:** Jan Wilger
- **Lokal:** Träffpunkt Ymer, datorsalen

## SLÄKTFORSKNING

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

- Torsdagar klockan 13.00-15.15
- Varannan vecka, udda veckor
- **Start:** 31 augusti
- Ca 15 gånger
- **Ledare:** Claes Mattson
- **Lokal:** Träffpunkt Ymer, Datorsalen

## KERAMIK

Lär dig att dreja eller jobba med andra metoder!  
Vi glaserar och bränner sedan föremålen.  
För mer information om kostnaden, kontakta Ymer.

Vi har två grupper:

- 1: Tisdagar kl 9.00–12.00. **Start 5 september FULL**
- 2: Torsdagar kl 12.45–15.45. **Start 7 september FULL**
  - 15 gånger
  - **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:** 6 september
- 15 gånger
- **Ledare:** Carina Strandberg
- **Lokal:** Träffpunkt Ymer

## TEATERHISTORIA

Är du intresserad av teater? I denna studiecirkel tittar vi på uppspelningar av pjäser och fördjupar oss i teaterhistoriens epoker.

- Måndagar klockan 13.30–16.30
- Varannan vecka, udda veckor
- 9 gånger
- **Start:** 14 augusti
- **Ledare:** Sören Fernqvist
- **Lokal:** Träffpunkt Ymer, Fururummet

## VEDIC ART

Måla utifrån glädje och lust! Enligt modell av Vedic Art. De 17 principerna underlättar skapandet, tar bort motstånd i processen och gör det lätt att ta fram vår inre kreativitet.

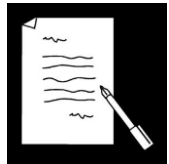
- Tisdagar klockan 12.45-15.45
- 15 gånger
- **Start:** 5 september
- **Ledare:** Carina Strandberg
- **Lokal:** Träffpunkt Ymer

# FÖR DIG MED INTELLEKTUELL FUNKTIONSNEDSÄTTNING

## ORDA

Är du intresserad av kreativt skrivande? Orda är våra skrivargrupper där vi provar olika skrivövningar

- **Dag:** Tisdagar varje vecka
- **14 gånger**
- **Tid:** 16.00-17.30
- **Start:** 12 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 varannan vecka
- **7 gånger**
- **Tid:** 16.30-18.00
- **Start:** 14 september
- **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, jämna veckor
- **Tid:** 16:00-17:30
- **6 gånger**
- **Start:** 3 oktober
- **Ledare:** Aline Groh och Charlie Moberg
- **Plats:** Stadsbiblioteket Uppsala, Drömfabriken

### 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 varannan vecka
- **7 gånger**
- **Tid:** 16.00-17.00
- **Start:** 20 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 aktiviteter.





## LAGA MAT OCH BAKA

Att laga mat och baka är kul

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

Vi bestämmer tillsammans vad vi vill laga eller baka.

Cirklarna ges i samarbete med FUB.

### BAKNINGSKURS

- **Dag:** Måndagar
- **Tid:** 16.00-18.15
- Var fjärde vecka, 5 gånger
- **Start:** 14 augusti
- **Ledare:** Lotte Sederholm och Cecilia Hornberg
- **Lokal:** Träffpunkt Tinget  
Järnvägspromenaden 19, Uppsala



### MATLAGNINGSKURS

- **Dag:** Måndagar
- **Tid:** 16.00-18.15
- Var fjärde vecka, 5 gånger
- **Start:** 28 augusti
- **Ledare:** Lotte Sederholm och Eleonor Belin
- **Lokal:** Träffpunkt Tinget  
Järnvägspromenaden 19, Uppsala



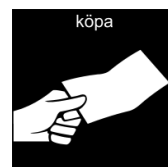
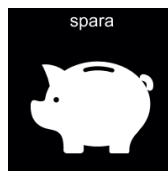
## FÖR DIG MED INTELLEKTUELL FUNKTIONSNEDSÄTTNING I TIERP

### **SPARA OCH SLÖSA**

Kom och var med på vår roliga ekonomikurs!

Du lär dig om budget, skatt, lån, ränta med mera.

- **Dag:** Tisdagar varannan vecka
- **Tid:** 18.00-19.30
- 4 gånger
- **Start:** 19 september
- **Ledare:** Ramiro Callisaya och Christopher Lundgren
- **Lokal:** Kulturhuset Möbeln,  
Grevegatan 19–21, 815 40 Tierp



# FÖR DIG MED RÖRELSENEDSÄTTNING

---

## RULLSTOLSDANS



### Individuell dans/sittdans

Vi dansar sittande, både individuellt, parvis och i grupp. Förutom uppvärmning så gör vi rytmövningar, dansövningar för styrka, smidighet, kroppslig medvetenhet och enkla koreografier.

- Onsdagar 15:00-16:30
- **Start:** 13 september
- **Ledare:** Eva Källkvist och Ramiro Callisaya
- **Lokal:** Fyrishov, G-hallen
- **Pris:** 300 kr

### 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:** 13 september
- **Ledare:** Eva Källkvist och Ramiro Callisaya
- **Lokal:** Fyrishov, G-hallen
- **Pris:** 300 kr



## **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*

- Lördagar klockan 13.00–14.30
- **Start:** 16 september
- 14 gånger
- **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.

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

## **SAMTALSCIRKEL FÖR AUTISTER**

En samtalsgrupp för vuxna med autism. Vi samtalar och tränar oss på att sätta ord på våra tankar.

- Torsdagar 16:30-18:00
- 5 gånger
- **Start:** 12 oktober
- **Ledare:** Hanna Norén
- **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!*

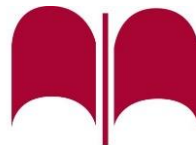
### **Vad är en studiecirkel?**

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!



## **Nya deltagare välkomnas!**

Våra studiecirklar riktar sig till dig från 13 år och har en funktionsnedsättning. Vi har just nu studiecirklar 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!

Om inget annat anges är cirkelarna kostnadsfria

**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/upsala](http://www.studieframjandet.se/upsala)  
och sök på den kurs du vill anmäla dig till