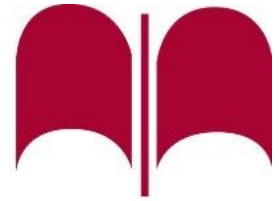


Kursprogram hösten 2023 För dig med psykisk ohälsa



Nya deltagare välkomnas!

Våra studiecirkelar riktar sig till dig från 18 år som har eller har haft kontakt med psykiatrin. 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/uppsala och sök på den kurs du vill anmäla dig till

FILOSOFI

Vi diskuterar filosofer och olika filosofiska aspekter. Deltagarna väljer tillsammans vad de är intresserade av att lära sig och diskutera.

- 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 andra 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

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



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*

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

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

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

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

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: 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.

Det kostar 90 kr/kg.

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 olika epoker.

Till vår hjälp har vi boken ”Teaterhistoria”

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

MÅLARKONSTEN BERÄTTAR

I denna studiecirkel undersöker vi olika målarkonstnärer och deras tavlor, och diskuterar teknik, motiv och kontext.

- Måndagar 15:00-17:15
- Varannan vecka
- Start: 4 september
- Ledare: Sören Fernqvist
- Lokal: Träffpunkt Ymer, Fururummet

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!

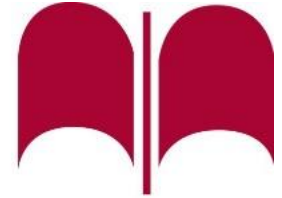
Vad är en studiecirkel?

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 psykiatrin. 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/uppsala och sök på den kurs du vill anmäla dig till