

Studiecirklar Höst 2025

För dig med funktionsnedsättning

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

Studieförbundet Mälardalen

Box 140 70
167 14 Bromma

Organisationsnummer
802003-2895

Kontor Uppsala
Ljusbärargatan 2, vån 3, 754 23 Uppsala
Växel: 018-19 46 00

Välkommen till Studiefrämjandet!

Nya deltagare välkomnas

Våra studiecirkelar riktar sig till dig från 13 år och som har en funktionsnedsättning.

Vi har just nu studiecirkelar 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.

Det kostar oftast ingenting att gå våra studiecirkelar!

En studiecirkel är en grupp människor som samlas för att lära sig om något de själva är intresserade av. Här byter man erfarenheter och kunskap med varandra!

Anmäl dig

Om du vill anmäla dig till en studiecirkel, eller har några frågor så hjälper vi dig gärna



Wilma Jonsson

018- 19 46 19

wilma.jonsson@studieframjandet.se



Elin Sjöman

018- 19 46 13

elin.sjoman@studieframjandet.se

Många av kurserna finns också på vår hemsida, där kan du anmäla dig själv. Gå in på studieframjandet.se/uppsala/funktionsnedsattning och klicka på den kurs du vill anmäla dig till!



FÖR DIG MED PSYKISK OHÄLSA

LITTERATURCIRKEL

Vi träffas på Uppsala Stadsbibliotek och läser och diskuterar en bok, roman, noveller eller teaterpjäser i långsam takt. Vi läser högt tillsammans.

Vi väljer tillsammans vilken/vilka böcker vi vill läsa.

- Tisdagar klockan 16.00-17.30
 - **Datum:** 23/9, 14/10, 28/10, 25/11, 9/12, 16/12
 - **Start:** 23 september
 - **Ledare:** Eva Myhrman
 - **Lokal:** Stadsbiblioteket i Uppsala
- Vi möts vid informationen och går till rätt rum tillsammans.

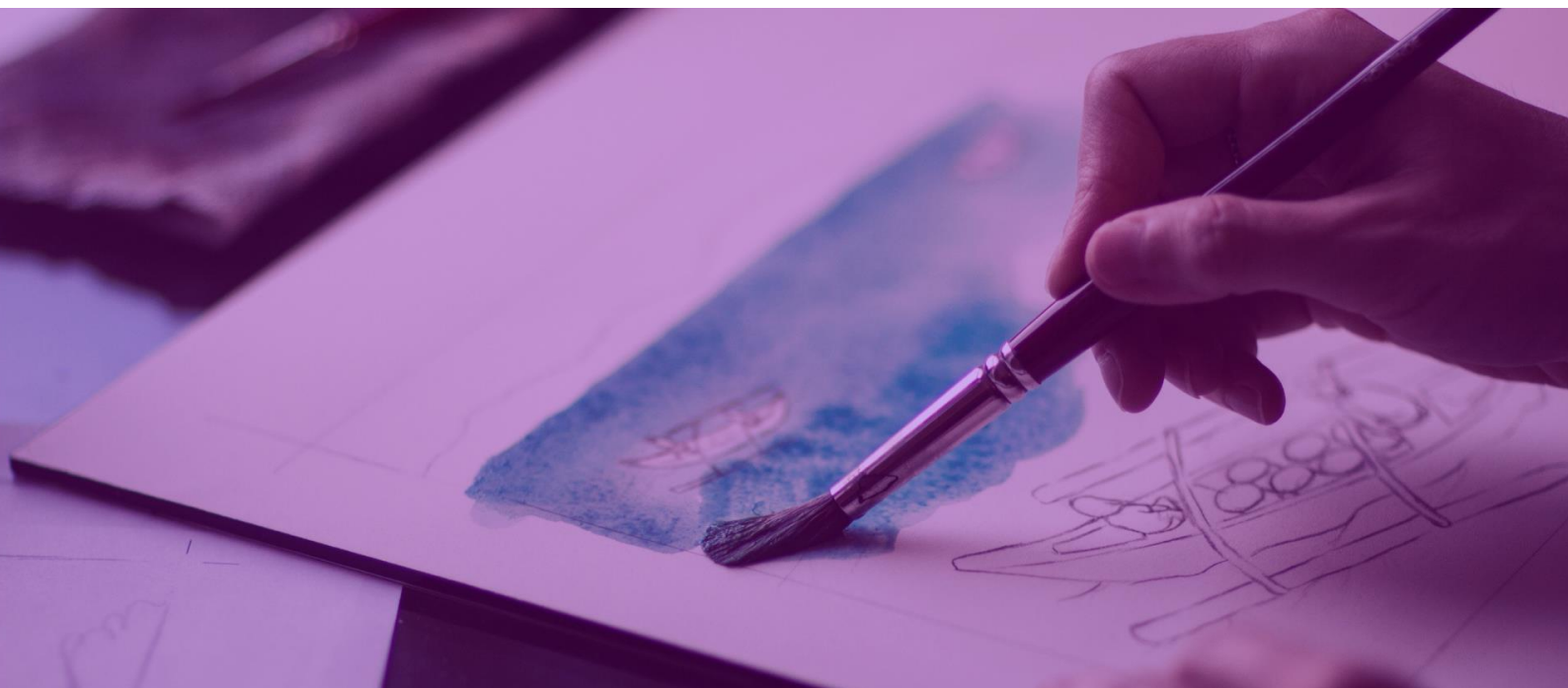
MÅLERI

Experimentera med olika tekniker!

Vi jobbar med övningar där vi målar, tecknar, klipper och klistrar. Alla är med och bestämmer vad vi gör.

Vi har två grupper.

- Torsdagar klockan 10.00-12.15
- Torsdagar klockan 13.30-15.45
- **Datum:** 18/9, 25/9, 16/10, 6/11, 11/12
- **Start:** 18 september
- **Ledare:** Eva Myhrman
- **Lokal:** Aktivitetshus Pepparn, Årstagatan 14, Uppsala



FUNKISHISTORIA

Funkishistoria handlar om hur personer med funktionsnedsättning levde 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
- **Start:** 30 augusti
- **Datum:** 30/8, 27/9, 25/10, 22/11, 13/12
- **Ledare:** Hjalmar de Jong
- **Lokal:** Stadsbiblioteket i Uppsala, Ljudrummet

NATURFOTO

Vill du lära dig att fotografera, eller gillar du bara att vara ute i naturen?

Vi är utomhus och väljer motiv från naturen runt om Rättarbostaden. Du kan fota med mobilkamera eller egen systemkamera.

- Tisdagar 10.00-12.15
- 10 gånger
- **Start:** 16 september
- **Ledare:** Eva Myhrman
- **Lokal:** Rättarbostaden på Träffpunkt Vänkretsen
Vårdsätravägen 76 A Buss 11, hållplats
Gottsundavägen (Lurbo bro)

SOLROSKÖREN

Vi sjunger tillsammans i ett trevligt och avslappnat sammanhang. Låtarna väljer vi tillsammans. Du behöver inte kunna läsa noter eller ha sjungit i kör förut!

- Onsdagar 13.00-14.30
- 15 gånger
- **Start:** 27 augusti
- **Ledare:** Belén Romano
- **Lokal:** Träffpunkt Lindblomman, musikrummet
Sysslomansgatan 25B

*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: 1 september

Ledare: Ramiro Callisaya

Lokal: Träffpunkt Tinget, datorsalen

DATAKURS FÖR DIG SOM HAR LITE DATAKUNSKAPER

Vi har flera grupper:

Tisdagar 12.00-13.30

Tisdagar 14.00-15.30

Onsdagar 12.00-13.30

- Start vecka 36
- 15 gånger, varje vecka
- **Ledare:** Ramiro Callisaya
- **Lokal:** Träffpunkt Tinget, datorsalen

För anmälan, kontakta ledare Ramiro: 070-857 27 29

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!

- Lördagar 10.00-11.30
- **Start:** 6 september
- **Ledare:** José Minotta
- **Lokal:** Träffpunkt Tinget, Aktivitetsrummet

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:** 5 september
- **Ledare:** Ramiro Callisaya
- **Lokal:** Träffpunkt Tinget, Aktivitetsrummet



Ymer är en kommunal träffpunkt för personer med psykisk ohälsa. Deltagarna på Ymer har också bildat en ideell förening som verkar för meningfull sysselsättning och kamratstöd. Du får gärna bli medlem om du vill!

*För att gå på cirkelarna 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*

KERAMIK

Lär dig att dreja eller jobba med andra metoder!
Vi glaserar och bränner sedan föremålen.
Du köper ut dina verk i slutet av cirkeln.

Vi har tre grupper:

- 1: Nybörjare Onsdagar 13.00-16.00
- 2: Torsdagar klockan 9.00–12.00
- 3: Torsdagar klockan 12.45–15.45

- 15 gånger
- **Start:** vecka 36
- **Ledare:** Carina Strandberg
- **Lokal:** Träffpunkt Ymer, Keramikrummet

FRILUFTSLIV

Häng med ut och lär dig om växter och bär,
upptäck naturen och upplev skogens lugn

- **Tisdagar klockan 13.00–16.00**
- **Start: 2 september**
- 15 gånger
- **Ledare:** Carina Strandberg
- **Lokal:** Träffpunkt Ymer

KÖRGLÄDJE



När du sjunger tränar du både lungor, kropp och hjärna.
Du får träna minnet när du övar på texter och melodier.
Du frigör en massa må bra-hormoner,
och så får du ha roligt tillsammans med andra!

- Torsdagar klockan 13.00–14.30
- **Start:** 4 september
- **Ledare:** Irene Steinvall
- **Lokal:** Träffpunkt Ymer, Plommonrummet



STADSTEATERN FÖR ALLA!

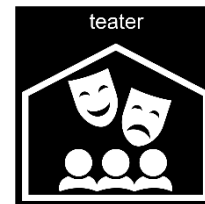
Lär känna Uppsala stadsteater. Och lär Stadsteatern hur de kan bli mer inkluderande/tillgängliga, så att alla känner sig välkomna där.

I studiecirkeln lära vi oss mer om hur Stadsteatern fungerar, både framför och bakom kulisserna. Vi gör studiebesök på teatern, lär känna teatern och träffar de som jobbar där.

I cirkeln diskuterar vi också hur det känns att vara besökare på Stadsteatern. Känner man sig välkommen där? Kan Stadsteatern göra mer för att fler ska känna sig välkomna? De vill ha era åsikter och tankar för att kunna bli en Stadsteater för alla.

- **Lokal:** Några träffar hos Studieförbundet (Ljusbärargatan 2) och några på Stadsteatern (Kungsgatan 53)
- **Antal gånger:** 6 gånger
- **Start:** Startar i oktober. Dag och tid är inte bestämda än

För alla med funktionsnedsättning!

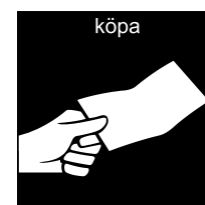
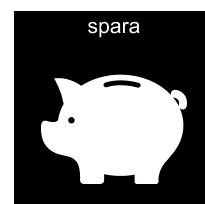


SPARA OCH SLÖSA

Kom och var med på vår roliga ekonomikurs!
Du lär dig om budget, skatt, lån, ränta med mera.

Vi pratar om att handla smart,
spara pengar,
och att hålla koll på sin ekonomi.
Nybörjare välkomnas!

- **Dag:** Torsdagar
- **7 gånger, varje vecka**
- **Tid:** 16.30-18.00
- **Start:** 2 oktober
- **Ledare:** Ramiro Callisaya & Christopher Lundgren
- **Lokal:** Studieförbundet i Uppsala, Gula rummet
Ljusbärargatan 2, tre trappor upp



FUNKISHISTORIA

Funkishistoria handlar om hur personer med funktionsnedsättning levde förut.

Vi letar information på bibliotek och i arkiv, läser historiska texter, diskuterar det vi hittar och ser på dokumentärer och andra filmer om ämnet

- Lördagar 13:00-15.15
- En gång i månaden
- **Start:** 30 augusti
- **Ledare:** Hjalmar de Jong
- **Lokal:** Stadsbiblioteket i Uppsala



RELATIONSCIRKEL

Vi pratar om relationer.

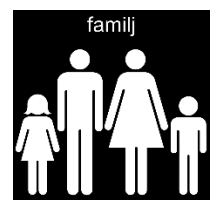
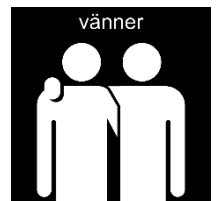
Vi delar med oss av tips för att lära känna nya personer.

Vi lär oss att ta hand om relationer.

Varje träff har olika teman.

Vi bestämmer teman tillsammans på första träffen!

- **Dag:** Torsdagar
- **5 gånger, varannan vecka**
- **Tid:** 17.30-19.00
- **Start:** 2 oktober
- **Ledare:** Aline Groh och Charlie Moberg
- **Plats:** Stadsbiblioteket Uppsala, Drömfabriken

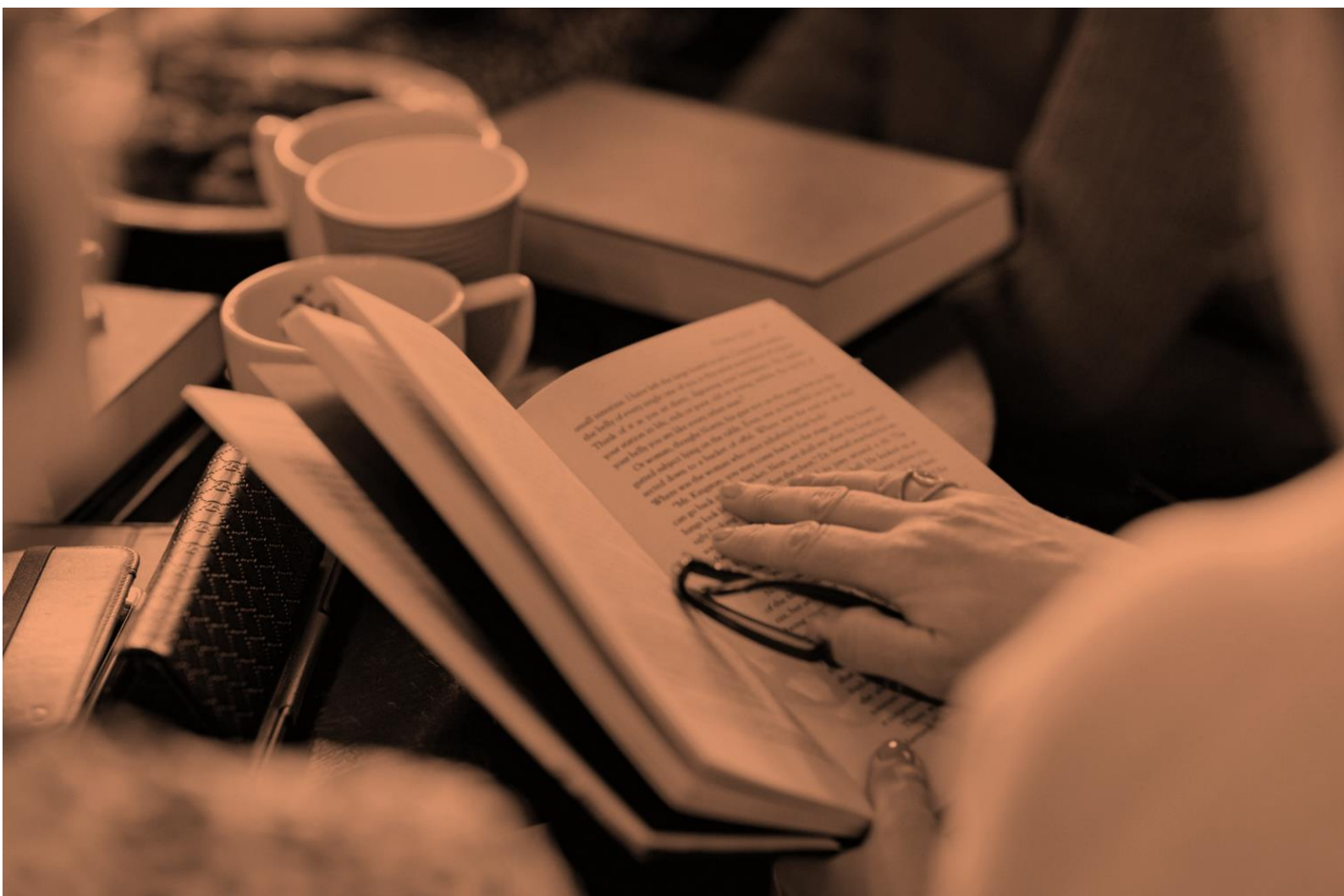


ORDA

Är du intresserad av kreativt skrivande?
Orda är våra skrivar-grupper där du får prova
olika skrivövningar och skapa berättelser.

Vi inspirerar varandra och ger tips.
Du behöver inte ha skrivit tidigare!

- **Dag:** Tisdagar
- **8 gånger, varje vecka**
- **Tid:** 16.00-17.30
- **Start:** 7 oktober
- **Ledare:** Sofia Östblom
- **Lokal:** Studieförbundet i Uppsala,
Ljusbärargatan 2, Tre trappor upp



BEREDSKAP FÖR ALLA



**Många är oroliga för krig och kris.
Därför träffas vi pratar om beredskap.
Vi ökar tryggheten tillsammans!**

Du kan komma en gång eller flera. Det är gratis!
Stödpersoner, personal och ledsagare är välkomna med dig.
Vi träffas på Studiefrämjandet i Uppsala,
Ljusbärargatan 2, våning 3. Vi hjälper dig att hitta.
Ledare är Wilma Jonsson och Aline Groh, eller andra från FUB



23 september

Dina frågor om krig, kris och beredskap
Vi tittar på broschyren ”om krisen eller kriget kommer”



2 oktober

Fyll i ditt eget Krispass:
dina behov och färdigheter vid en kris

november

5 steg till att vara beredd

december

Träffa organisationer som skyddar samhället
när det händer olyckor och katastrofer

Läs mer på:

www.studieframjandet.se/upsala/beredskapforalla/HT25

Eller scanna QR-koden med din mobilkamera!



FÖR DIG MED RÖRSENEDETSÄTTNING

RULLSTOLSDANS

INDIVIDUELL DANS/SITTDANS

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

- Onsdagar 15:00-16:30
- **Start:** 27 augusti
- **Ledare:** Eva Källkvist och Ramiro Callisaya
- **Lokal:** Fyrishov, Yogasalen
- **Pris:** 300 kr eller 400 kr för att delta i bägge danscirkarna.

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:** 27 augusti
- **Ledare:** Eva Källkvist och Ramiro Callisaya
- **Lokal:** Fyrishov, Yogasalen
- **Pris:** 300 kr, danspar betalar bara för en person.

**Cirklarna ges i samarbete med Neuro Uppsala-Knivsta
och tack vare Radiohjälpen**



Med stöd från



KÖRGLÄDJE

När du sjunger tränar du både lungor, kropp och hjärna.
Du får träna minnet när du övar på texter och melodier.
Du frigör en massa må bra-hormoner,
och så får du ha roligt tillsammans med andra!

- Torsdagar klockan 13.00–14.30
- **Start:** 4 september
- **Ledare:** Irene Steinvall
- **Lokal:** Träffpunkt Ymer, Fururummet



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. För dig med autism utan intellektuell funktionsnedsättning.

Gör en intresseanmälan, så meddelar vi dig om du får en plats.

Vi har två grupper:

- Torsdagar 16:30-18:00
- Onsdagar 16:30-18:00
- Varannan vecka, udda veckor
- 8 gånger
- **Start:** 3 och 4 september
- **Ledare:** Jonas Wik
- **Lokal:** Studieförbundet Uppsala, Röda rummet
Ljusbärargatan 2, tre trappor upp

UNG AUTISM INIFRÅN OCH RUNTOM

En studiecirkel för autister i åldern 13-17, där du får träffa andra autister och utforska din relation till livet, universum och människor.

För dig med autism utan intellektuell funktionsnedsättning.

- Måndagar 16:30-18:00
- Varannan vecka, jämna veckor
- 7 gånger
- **Start:** 1 september
- **Ledare:** Jonas Wik
- **Lokal:** Studieförbundet Uppsala, Röda rummet
Ljusbärargatan 2, tre trappor upp



Följ bilderna på sparvar!



FÖR ALLA MED FUNKTIONSNEDSÄTTNING

STADSTEATERN FÖR ALLA!

Lär känna Uppsala stadsteater!

Och lär Stadsteatern hur de kan bli mer inkluderande/tillgängliga, så att alla känner sig välkomna där.

I studiecirkeln lära vi oss mer om hur Stadsteatern fungerar, både framför och bakom kulisserna. Vi gör studiebesök på teatern, lär känna teatern och träffar de som jobbar där.

I cirkeln diskuterar vi också hur det känns att vara besökare på Stadsteatern.

Känner man sig välkommen där?

Kan Stadsteatern göra mer för att fler ska känna sig välkomna?

Vi vill ha era åsikter och tankar för att kunna bli en Stadsteater för alla.

- **Lokal:** Några träffar hos Studieförbundet (Ljusbärargatan 2) och några på Stadsteatern (Kungsgatan 53)
- **Antal gånger:** 6 gånger
- **Start:** Startar i oktober. Dag och tid är inte bestämda än

För alla med någon slags funktionsnedsättning. Allas röster är viktiga!

För mer information och intresseanmälan,

kontakta Elin Sjöman:

018-19 46 13

elin.sjoman@studieforamjandet.se

**UPPSALA
STADSTEATER**



VILL DU STARTA EN STUDIECIRKEL?

Vill du bli cirkelledare?

Eller vill du och dina kompisar starta en studiecirkel?

Vi hjälper dig att planera och kan hjälpa till med lokaler och material.



LEDARUTBILDNING FUNKIS

För dig som vill bli cirkelledare hos Studieförbundet.

Vi lär oss om folkbildning, studiecirkel och hur en grupp lär sig tillsammans.

I ledarutbildning funkis jobbar vi i ett lugnt tempo,
tar pauser och använder bilder
och texter på lätt svenska som stöd.

För att gå utbildningen
ska du vara nyfiken på folkbildning
och kanske vilja bli cirkelledare.
Du behöver inte ha varit ledare förut.

CIRKELSKAPARVERKSTAD

För dig som vill starta en studiecirkel men vet inte hur.

Vi hjälps åt att planera din studiecirkel,
och visar vilka ämnen Studieförbundet jobbar med.

Det kan vara bra att ha en kontaktperson,
ledsagare, assistent eller personal
som kan stötta dig med din studiecirkel efter utbildningen.
Om du har det får de gärna vara med på utbildningen.

Anmäl ditt intresse till oss på Studieförbundet!

Studiefrämjandet vill ge människor kunskap och kraft att forma sin framtid

Varje år samlas över 200 000 deltagare i våra studiecirklar och kurser. Vårt stöd kommer från statens och kommunernas anslag till folkbildning.

Studiefrämjandet är ett partipolitiskt och religiöst obundet studieförbund som bedriver folkbildningsverksamhet och ger stöd till tusentals studiecirklar och föreningar i hela Sverige.

Studiefrämjandet är en ideell förening grundad på våra 19 medlemsorganisationer och deras demokratiska inflytande.

Med en särskild inriktning på natur, djur, miljö och kultur arbetar vi med hållbar utveckling som ledstjärna.

Utifrån ett demokratiskt synsätt hävdar vi **allas lika värde och rätt till kunskap, kultur och bildning.**

I all vår verksamhet ska vi främja mångfald och motarbeta främlingskap och rasism. **Alla ska känna att de är välkomna till Studiefrämjandet!**

Mest av allt finns vi till för att **hjälpa människor att utvecklas tillsammans med andra, samtidigt som de har kul!**



Tillsammans kan vi mer