

Studiecirklar Vår 2026

För dig med funktionsnedsättning

Anpassade studiecirklar för dig med psykisk ohälsa, intellektuell funktionsnedsättning, LSS, rörelsenedsättning eller NPF

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.

- Varannan tisdag klockan 16.00-17.30
- **Datum:** 27/1, 10/2, 24/2, 10/3, 24/3, 7/4 och 21/4
- **Start:** 27 januari
- **Ledare:** Eva Myhrman
- **Lokal:** Stadsbiblioteket i Uppsala
Vi möts vid informationen och går till rätt rum tillsammans.

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:** 7 februari
- **Datum:** 7/2, 7/3, 18/4, 2/5, 13/6
- **Ledare:** Hjalmar de Jong
- **Lokal:** Stadsbiblioteket i Uppsala, Ljudrummet

SKRIVARCIRKEL

Gillar du att skriva och diskutera egna och andras texter?

I skrivcirkeln testar vi att skriva både prosa och poesi, allt efter egna önskemål!

Vi träffas digitalt och skriver tillsammans.

- Fredagar 14.30-17.30
- **Start:** 23 januari
- **Ledare:** Monica Atterberg
- **Lokal:** Digitalt över Zoom

digital!



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
- 20 gånger
- **Start:** 28 januari
- **Ledare:** Belén Romano
- **Lokal:** Träffpunkt Lindblomman, musikrummet Sysslomansgatan 25B

MÅLERI

Experimentera med olika tekniker!

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

- Torsdagar klockan 10.00-13.00
- **Datum:** 22/1, 12/2, 12/3, 16/4, 7/5
- **Start:** 22 januari
- **Ledare:** Eva Myhrman
- **Lokal:** Aktivitetshus Pepparn, Årstagatan 14, Uppsala

GÖR SKILLNAD MED JOURNALISTIK

Vox Vigor är en nättidning om psykisk ohälsa. Vill du lyfta viktiga frågor och samtidigt lära dig hur en nättidning fungerar? Vi skriver artiklar ihop och inspirerar varandra

- En gång i månaden
- Oftast tisdagar 18.30-20.00
- **Start:** 27 januari
- **Ledare:** Monica Atterberg
- **Lokal:** Digitalt över Zoom



*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*

DATAKURSER

Vi har flera grupper:

Grupp 1: Måndagar för Nybörjare 12.00-13.30

Grupp 2: Måndagar 14.00-15.30

Grupp 3: Tisdagar 12.00-13.30

Grupp 4: Tisdagar 14.00-15.30

Grupp 5 Datalingvistik: Lördagar 13.00-14.30

- 20 gånger, varje vecka
- **Ledare:** Ramiro Callisaya
- **Lokal:** Träffpunkt Tinget, datorsalen

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

RYTMER OCH RÖRELSE – RITMOS LATINOS

Välkommen att röra dig tillsammans till latinska rytmer!

Vi blandar teori och dans. Från nybörjarnivå!

- Fredagar 14.15-15.00
- **Start:** 30 januari
- **Ledare:** Ramiro Callisaya
- **Lokal:** Träffpunkt Tinget, Aktivitetsrummet

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:** 24 januari
- **Ledare:** José Minotta
- **Lokal:** Träffpunkt Tinget, Aktivitetsrummet

FILOSOFI

Är du intresserad av livet stora och små frågor? Välkommen till vår kamratcirkel om filosofi. Vi väljer filosof/tema tillsammans och samtalar utifrån diskussionsfrågor.

- En lördag i månaden 12:30-15:30
- **Start:** 17 januari
- **Ledare:** Kenneth Svensson
- **Lokal:** Träffpunkt Tinget, Syrummet

IMPROVISATIONSTEATER

Improvisationsteater handlar om att lyssna, bekräfta och bygga vidare tillsammans med andra. Det är ett konstnärligt och socialt verktyg som stärker självkänsla, kommunikation och närvaro – och som ofta leder till mycket skratt!

- Torsdagar 14:30-16:00
- **Start:** 8 januari
- **Ledare:** Maria Dey
- **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 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*

KERAMIK

Lär dig grunderna och utforska allt man kan göra med lera!
Vi glaserar och bränner sedan föremålen.
Du köper ut dina verk när de är färdiga.

Vi har två grupper:

1. Torsdagar klockan 9.00–12.00 **OBS FULLBOKAD**
2. Torsdagar klockan 12.45–15.45 **OBS FULLBOKAD**

- 20 gånger
- **Start:** 29 januari
- **Ledare:** Carina Strandberg
- **Lokal:** Träffpunkt Ymer, Keramikrummet

FRILUFTSLIV

Häng med ut och lär dig om Uppsalas naturreservat och skogsområden. Vi åker tillsammans för att upptäcka naturen och uppleva skogens lugn

- **Tisdagar klockan 13.00–16.00**
- **Start:** 27 januari
- 20 gånger
- **Ledare:** Carina Strandberg
- **Lokal:** Träffpunkt Ymer

YMERBLADET

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

Vi gör tidningen **Ymerbladet** från grunden.

- **Varannan tisdag klockan 12.45-15.00**
- **Start:** 20 januari
- 10 gånger
- **Ledare:** Jan Wilger
- **Lokal:** Träffpunkt Ymer

KREATIVT SKAPANDE

Låt din kreativitet blomstra!

Vi jobbar i olika material som pärlor, textil, betong, garn med mera.

- **Onsdagar 13:00-16:00**
- **Start:** 28 januari
- 20 gånger
- **Ledare:** Carina Strandberg
- **Lokal:** Träffpunkt Ymer

MATLAGNING

Lär dig att förbereda och laga måltider som både är nyttiga, billiga och goda. Vi bestämmer tillsammans vad vi lagar!

- **Onsdagar 10:00-13:00**
- **Start:** 28 januari
- 20 gånger
- **Ledare:** Kenneth Jansson
- **Lokal:** Träffpunkt Ymer, Köket

MUSIKCIRKEL

Sugen på att testa på att spela instrument tillsammans med andra eller sjunga ihop i en trygg grupp? Välkommen med i musikcirkeln! Kom gärna med önskemål vad just du vill lära dig.

- **Onsdagar 14:30-16:45**
- **Start:** 28 januari
- 20 gånger
- **Ledare:** Kenneth Jansson
- **Lokal:** Träffpunkt Ymer, Plommonrummet

MULTIMEDIA

Lär dig mer om dator, mobil och internet!

Cirkeln är pausad tills en ny ledare tillträder

- **Start:** inställt
- **Lokal:** Träffpunkt Ymer

FÖR DIG MED IF eller LSS

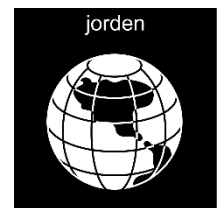
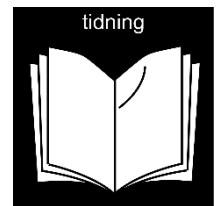
NYHETSCAFÉ

Vill du läsa nyheter tillsammans med andra?
Är du nyfiken på vad som händer i Uppsala eller världen?

Kom till nyhetscaféet!

Här pratar vi om nyheter på ett lugnt och lättläst sätt.
Vi bjuder på fika och pratar om aktuella ämnen

- **Dag:** Onsdagar
- **Tid:** 15.30-17.00
- **Antal gånger:** 6 gånger, varannan vecka
- **Start:** 25 februari
- **Ledare:** Ellen Belin och Maximilian Nakev von Mentzer
- **Plats:** Kafé Kardemumma, Stadsbiblioteket

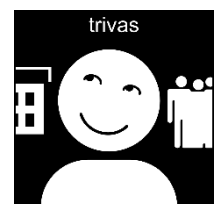
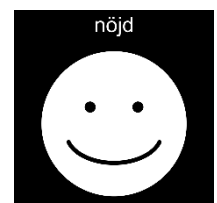


SJÄLVKÄNSLA

Det är viktigt att känna att man är bra och duger.
Men ibland kan det vara svårt.

I denna studiecirkel lär vi oss om vad självkänsla är,
och hur vi kan stärka vår egen självkänsla.

- **Dag:** Tisdagar
- 6 träffar
- **Tid:** ej bestämt
- **Start:** senare i vår
- **Ledare:** Ellen Belin med hjälp av Ramiro Callisaya
- **Lokal:** Studieförbundet i Uppsala,
Ljusbärargatan 2, vån 3

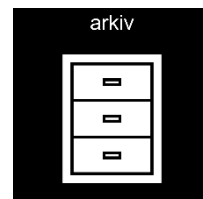


FUNKISHISTORIA

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:** 7 februari
- **Ledare:** Hjalmar de Jong
- **Lokal:** Stadsbiblioteket i Uppsala



RELATIONSCIRKEL

Vi pratar om relationer.

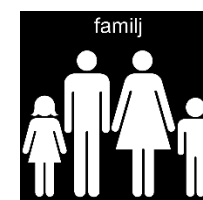
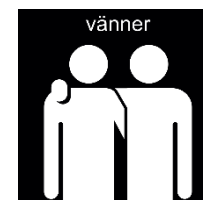
Vi delar med oss av tips för att lära känna nya personer.

Vi lär oss att ta hand om relationer.

Varje träff har olika teman.

Vi bestämmer teman tillsammans på första träffen!

- **Dag:** Torsdagar
- **Datum:** 9/4, 23/4, 7/5
- **Tid:** 17.30-19.00
- **Start:** 9 april
- **Ledare:** Aline Groh och Charlie Moberg
- **Plats:** Stadsbiblioteket Uppsala



ORDA

Är du intresserad av kreativt skrivande?
Orda är våra skrivargrupper 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:** 24 februari
- **Ledare:** Sofia Östblom
- **Lokal:** Studieförbundet i Uppsala,
Ljusbärargatan 2, Tre trappor upp



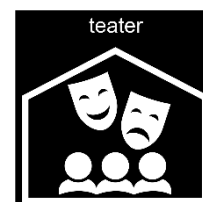
HUR FUNGERAR (STADS)TEATERN?

I vårens cirkel följer vi en teaterpjäs från början till slut.
Och lär oss: Vad behöver göras innan en pjäs har premiär?

Vi tittar närmare på kostym, scenografi, manusarbete, repetitioner mm. Kanske får vi träffa några skådespelare också.
Vi får följa musikalen Bonnie och Clyde som sätts upp på Stadsteatern under våren 2026.

De flesta träffar blir i Studieförbundets lokaler,
men det blir också ett studiebesök på Stadsteatern
och sen ser vi såklart föreställningen tillsammans.

- **Dag:** onsdagar
- **6 gånger, varje vecka** (uppehåll 1/4)
- **Tid:** 15.30-17.45
- **Start:** 25 februari
- **Ledare:** Sofia Östblom
- **Lokal:** Studieförbundet i Uppsala,
Ljusbärargatan 2, Tre trappor upp



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!

FÖR DIG MED RÖRELSENEDSÄTTNING

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 tillsammans.

Alla kan vara med - och delta helt efter egna förutsättningar!
Ingen förkunskap behövs.

- Onsdagar 15:00-16:30
- **Start:** 28 januari
- **10 gånger**
- **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 ett par danser per gång - några veckor i taget. Hittills har det varit t.ex. bugg, blues dance, folkdans, swingdans och line dance-inspirerad dans. Vi bestämmer tillsammans vad vi ska dansa under terminen!

Vi lär oss olika moment som är viktiga i all pardans; hållning, handfattning, att följa/föra mm.

Självklart anpassar vi dansen utifrån allas möjligheter.
Ingen förkunskap behövs.

- Onsdagar 16:30-18:00
- **Start:** 28 januari
- **10 gånger**
- **Ledare:** Eva Källkvist och Ramiro Callisaya
- **Lokal:** Fyrishov, Yogasalen
- **Pris:** 300 kr, danspar betalar bara för en person.

**Cirkarna ges i samarbete med Neuro Uppsala-Knivsta
och tack vare Radiohjälpens**



Med stöd från
**Radio
hjälpens**

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 16:00-18:15
- Onsdagar 16:00-18:15
- Varannan vecka, jämna veckor
- 7 gånger
- **Start:** 4 mars och 5 mars
- **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:** 2 mars
- **Ledare:** Jonas Wik
- **Lokal:** Studieförbundet Uppsala, Röda rummet
Ljusbärargatan 2, tre trappor upp



Följ bilderna på sparvar!



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!**

