

Studiecirklar Höst 2026

För dig med funktionsnedsättning

Anpassade studiecirklar för dig med psykisk ohälsa,
rörelsenedsättning eller NPF



Studiefrämjandet 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



Helena Haglöf

018- 19 46 13

helena.haglof@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
- **Start:** 6 oktober
- **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 letar information på bibliotek och i arkiv, läser historiska texter, diskuterar det vi hittar och ser på dokumentärer om ämnet

- Lördagar 13:00-15.15
- **Start:** 19 september
- **Datum:** 19/9, 17/10, 14/11, 12/12
- **Ledare:** Hjalmar de Jong
- **Lokal:** Stadsbiblioteket i Uppsala, Ljudrummet



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!

- Måndagar klockan 16.00-17.30
- **Start:** 31 augusti
- **Ledare:** José Minotta
- **Lokal:** Studieförbundet, Ljusbärargatan 2

Lindblomman är en kommunal träffpunkt för personer med psykisk och social ohälsa. Här kan träffa andra, spela spel, fika och delta i studiecirklar.

Lindblomman finns mitt i stan, Sysslomansgatan 25B, Uppsala

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:** 19 augusti
- **Ledare:** Belén Romano
- **Lokal:** Träffpunkt Lindblomman, musikrummet
Sysslomansgatan 25B

RYTMER OCH RÖRELSE – RITMOS LATINOS

Välkommen att röra dig tillsammans till latinska rytmer!
Vi blandar teori och dans. Från nybörjarnivå!



- Torsdagar 13.15-14.00
- 15 gånger
- **Start:** 3 september
- **Ledare:** Ramiro Callisaya
- **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*



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: Lördagar 13.00-14.30

- 15 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
- 15 gånger
- **Start:** 4 september
- **Ledare:** Ramiro Callisaya
- **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.

Du kan hoppa in när som helst, vi välkomnar nyfikna!

- En lördag i månaden 12:30-15:30
- **Start:** 15 augusti
- **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:** 3 september
- **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 dem först.

Ring Ymer på **018-727 76 64** så berättar de mer!

Ymer finns i Nyby servicehus, Leopoldgatan 5, Uppsala

Här finns studiecirklar i:

FRILUFTSLIV

Gå på kortare vandringar i Uppsalas parker och skogar. Vi planerar tillsammans vilka ställen vi utforskar!



KREATIVT SKAPANDE

Sök fram din inre kreativitet! Vi klipper, klistrar, pärlar och allt annat vi får lust med. Här kan vi både ge och få inspiration och tips

YMERBLADET

Vi gör tidningen Ymerbladet från grunden. Du får skriva artiklar, göra layout, redigera bilder och annat redaktionellt. Testa redigeringsprogram på datorn eller knåpa ihop ett korsord!

MULTIMEDIA

Utforska den digitala världen på ett tryggt och säkert sätt. Du tar med egna digitala enheter eller lånar dator på Ymer. Ingen press och inga prov – vi lär oss i egen takt.

MATLAGNING

Lär dig grunden i matlagning och träna på moment så som att använda skärbräda, koka och steka. Vi lär oss och tränar på enkla och nyttiga recept.

MUSIKCIRKEL

Här spelar vi musik tillsammans och övar in några låtar. Låna instrument eller ta med ett eget!

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:** 9 september
- **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. Det kan vara 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:** 9 september
- **10 gånger**
- **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**

NEURO

Med stöd från

Radio 
hjälpen

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 Studiefrämjandet. Vi lär oss om folkbildning, studiecirklar 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 Studiefrämjandet 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 Studiefrämjandet!

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!**

