

Det vi gör

Folkbildning är små och stora händelser i vardagen, med ett gemensamt syfte: Människor möts för att lära, skapa och utvecklas. Studiefrämjandets folkbildning ger livet mening, glädje och sammanhang. Det är ett demokratiskt gräsrotsarbete där insikter föds och drömmar förverkligas. Och där alla är välkomna att vara med.

Här har vi samlat 44 av 100-tals exempel på vad vi gjort och gör i Studiefrämjandet Mälardalen.

1. Öppet rollspel i Eskilstuna

Sedan flera år tillbaka skapar vi möjligheter för rollspelare i våra lokaler på Västeråsvägen i Eskilstuna. Varje vecka träffas ett 30-tal personer som delas in i varierande smågrupper och skapar berättelser tillsammans genom kreativa och demokratiska samtal. "För mig med autism har studiecirkeln varit en trygg punkt när resten av livet varit svajigt" är en kommentar från en deltagare.

2. Håkankören

Att sjunga i kör skapar gemenskap, ger en stark lyckokänsla och man kan skaffa sig vänner för livet på kuppen. Det är extra tydligt i Håkankören där drygt 50 deltagare samlas kring Håkan Hellströms musik. Genom Hellström har de hittat en gemenskap kring stämsång, röstteknik, notläsning och en regelbunden krydda i livet – körens träffar.

3. BioBlitz i Surahammar – heldag i naturens mångfald

Du behöver inte resa långt för att upptäcka mångfalden i naturen. BioBlitz är en heldag med massor av olika aktiviteter – fågelvandring, växtbingo, fladdermusvandring med mera. Naturreservatet Kohagen i Surahammar är platsen för 2026 års BioBlitz. Många lokala föreningar är med och arrangerar.

4. Snickeri för nybörjare

Alla har inte hanterat hammare, spik och tång från barnsben. 24 personer blev under våren 2026 mer vän med vardagssnickeri genom våra helgkurser utanför Malmköping tillsammans med Idéfarmen.

5. Vild blandning i Inferno

I musikhuset Inferno i Katrineholm tillhandahåller vi 15 replokaler och en studio, alla fyllda till brädden med olika stilar, erfarenheter och åldrar. Dessutom finns en komplett scen i huset som ofta används för konserter. Här kan band hyra egna replokaler eller boka tider i vår fullt utrustade lokal, Musikakuten.

6. Trygghet genom dans

Dansverksamheten Reconnect riktar sig till tjejer och ickebinära med erfarenhet av sexuellt våld. Här bygger deltagarna tillsammans upp sin egenmakt, självtillit och sociala gemenskap genom female dancehall.

7. Matlagning på finska

Medlemmar ur Skinnskattebergens finska pensionärssektion träffas en gång i veckan för att laga mat tillsammans. Varje vecka är ett nytt recept aktuellt och med hjälp av varandra lär de lär sig mer om finsk matlagning och anknytande traditioner.

8. Naturupplevelser för autister

I Sol & Regn är en utomhusaktivitet för ungdomar med autism och intellektuell funktionsnedsättning. En gång i månaden leder Allan och Ragnar ungdomarna genom ett skogsparti där de får lyssna, se, känna, dofta och smaka på naturen. En upplevelse för alla sinnen tillsammans med Friluftsrämjandet i Haninge.

9. Mötesplatsen Kontakten

Studiefrämjandets föreningshus Kontakten i Uppsalastadsdelen Gottsunda är en mötesplats som stimulerar till egenmakt och organisering för människor och föreningar. Kontakten har funnits i Gottsunda sedan 2008. Varje vecka passerar tusentals personer genom de olika verksamheterna, där inflytande, inkludering och integration är ledord.

10. Generationsöverskridande strategier

Varje torsdag har spelöverningen Ostans Skuggor öppna spelkvällar i våra lokaler i Visby. Här träffas 28 personer mellan 14 och 64 år kring det gemensamma intresset för strategiska spel för att lära sig mer av varandra.

11. Kvinnornas Bildningshus Järva, #KBH

I Järva arrangeras studiecirkel och föreläsningar för kvinnor som vill vidareutvecklas inom främst språk, digital kompetens, hantverk och samhällskunskap. Här tar tjejer och kvinnor några steg närmare studier, arbete och vidare i sin karriär. Vi arrangerar regelbundet öppna föreläsningar på aktuella teman såsom hälso- och trygghetsfrågor.

12. Snöskulpturer i Uppsala

Barnens Snöskulpturfestival är ett årlig återkommande sportlovsalternativ för barn och familjer i Vasaparken i Uppsala. Med fokus på kreativitet och hållbarhet skapas möten över generationsgränser. Samarbetet med Uppsala kommun gör att festivalen kan hållas gratis och öppen för snöskulptörer oavsett ålder och kunskande.

13. Tusentals hundägare möts och lär

Valpkurser, agility, rallylydnad och mycket mer! Varje år genomförs hundratals arrangemang där hundägare möts och utvecklas tillsammans med människans bästa vän. Vi samarbetar med ett 70-tal aktiva hundklubbar i Uppland, Stockholm, Västmanland, Sörmland och Gotland.

14. Planerade köksträdgårdar

Nyfikenheten för odling kopplat till självhushållning växer starkt. Under en lördag i januari inspirerades 7 odlingsintresserade i planeringen av sin köksträdgård. Workshopen i vår lokal i Sala gick bland annat igenom odlingsplats, olika sorters grödor och permakulturprinciper.

15. Jazzande seniorer

14 personer mellan 58 och 77 år har genom jazzdans lärt sig mer om rörlighet, koordination och uttryck. Gruppen har träffats på Brygghuset i Stockholm varje vecka och tillsammans kommit fram till aktuella önskemål och behov – allt utifrån tillfallets inspiration och fysiska förutsättningar.

16. Odla vardagsmaten

I 6 av Sörmlands 9 kommuner ses 99 deltagare regelbundet i studiecirkeln Odla vardagsmaten för att lära sig mer om vilken vardagsmat som går att odla själv under vilken tid på året. Träffarna varvas mellan våra lokaler, studiebesök på mässor och i deltagarnas egna trädgårdar.

17. Ålskade barn – föräldrastöd i Järva

Ålskade barn är Studiefrämjandets framtagna metodmaterial för utrikesfödda föräldrar med fokus på familjeliv, skola, lagar och vardagsliv i Sverige. Vi genomför studiecirkel och föreläsningar kopplade till materialet flera gånger per år, bland annat i Järva.

18. Ekologisk fiskevärd i Arboga

I samarbete med Sturefiskarna i Arboga har 10 fiskare utbildats i ekologisk fiskevärd den senaste tiden. Studiecirkeln kretsar kring biologisk mångfald och praktiska åtgärder i vattenvärlden i sjön Tjurlången. Kunskap som kan appliceras på och runt många av våra vattendrag runt om i landet för att gynna fiskelivet.

19. Kreativt skrivande i Orda

Orda är kreativt skrivande för personer med intellektuell funktionsnedsättning. Flera skrivargrupper träffas regelbundet. Orda handlar om egenmakt – att alla ska kunna vara med och bli lyssnade på. Orda finns på flera platser runt om i landet.

20. Trygga valpar

11 nyblivna hundägare lärde sig mer om sin nya bästa vän under 2026:s första halvår. Genom Norra Gotlands Brukslundklubb utvecklade valparna tryggare relationer till sina hussar och mattar under ledning av erfarna instruktörer i Slite.

21. KlimatHoppMöte i Sörmland

Fler än 600 besökare lockades till 8 orter runt om i Sörmland under KlimatHoppMötet. Här presenterades mängder av programpunkter med en gemensam nämnare – det finns hopp för klimatet och alla kan göra något.

22. Unikt Sandbrodd

30 personer samlades en lördag i maj nära Vamlingbo kyrka i Burgsvik för att lära sig mer om det mycket sällsynta gräset Sandbrodd tillsammans med Gotlands Botaniska Förening. På platsen kunde de även se vildtulpan och andra förvildade liljor. Sandbrodd finns bara på två platser i hela landet – Gotland och Öland.

23. Generationer lär varandra

Varje tisdag träffas 7 kvinnor i åldrarna 45 – 80 år för att sticka och virka i våra lokaler på Västra Långgatan i Köping. Här läggs vikten vid erfarenhetsutbyte snarare än befintlig kunskap och avancerade mönster. Samtalen som uppstår sträcker sig långt utanför garner och färgval.

24. Lira musikkollo

Lira musikkollo är en årlig verksamhet under sommarlovet för barn och unga på Balsta Musikstolt i Eskilstuna. Deltagarna lär sig spela, skapa och samarbeta i nya grupper och kollot avslutas med en öppen konsert. Fler än 100 barn och ungdomar deltog i det senaste musikkollot.

25. Funkishistoria

Personer med olika funktionsnedsättningar upptäcker tillsammans med ledare från Studiefrämjandet hur människor med liknande förutsättningar hade det förr. Historien tillgängliggörs för alla genom att deltagarna gemensamt letar efter material på bibliotek och i arkiv. 7 deltagare från studiecirkeln besökte Mentalvårdsmuseet i Säter för att lära sig mer om livsvillkor vid Sätters sjukhus under 1900-talet.

26. Bin är livsviktiga

Tillsammans med bland andra Västeråsartens Biodlarförening, Eskilstuna Biodlarförening och Wermdö Skeppslags Biodlarförening genomförs ständigt nya kurser och före-läsningar om bin och deras betydelse för miljön och den biologiska mångfalden.

27. Familjekafé på Viksäng

Med stöd från Västerås stad driver Studiefrämjandet familjekafé på Viksäng i Västerås med fokus på föräldraskapsstöd och förebyggande arbete. Här kombineras öppna mötesplatser med studiecirkel i Ålskade barn och Sunda Barn.

28. Vårt bidrag till Sveriges största kulturnatt

Kulturnatten i Uppsala är ett årligen återkommande jättearrangemang. Studiefrämjandet medverkar varje år med mängder av programpunkter inom musik samt dans, poesi, konst-hantverk och performance.

29. 400 vägar framåt

Tack vare medel från Länsstyrelsen i Stockholm har vi kunnat nå 381 asylsökande personer genom projektet Min väg framåt. Min väg framåt innehåller kostnadsfria kurser i svenska språket, samhällsinformation och föreläsningar om föräldraskap och hälsa. På eget initiativ arrangerar vi även kurser i dator- och digitalkunskap för att trygga deltagarna i den digitaliserade svenska vardagen. Min väg framåt fungerar ofta som deltagarnas första ingång till både språk och samhälle.

30. Hotade växter

En floraväktare håller hotade växtarter under regelbunden uppsikt genom systematik och standardisering. I Västerås har 6 nya floraväktare utbildats och utrustats med nödvändig kunskap som gör det möjligt att jämföra resultat över tid och geografiskt.

31. Jägarskolan

Intresset för jakt är stort och ökar, inte minst bland kvinnor. Hösten 2025 påbörjade 154 personer i 9 kommuner Jägarskolan, som leder fram till Jägarexamen. Jägarskolan genomförs i samarbete mellan Studiefrämjandet och Svenska Jägareförbundet.

32. Sunda Barn och föräldrar i Västerås

Sunda Barn är en metod som kombinerar samtal och aktiviteter för hela familjen. Den förebygger övervikt och ger familjer vägledning till bättre kostvanor och ett mer aktivt liv. Hela familjen deltar och lärandet kombineras med roliga aktiviteter i prova på-format kopplat till kost, hälsa och motion. Sedan verksamheten startade har flera Västmanländska vårdnäringslag tagit in materialet, bland annat 1177.

33. Föreläsningar och kurser för seniorer

Tillsammans med Eskilstuna Senioruniversitetet arrangerar vi föreläsningar och kurser inom konst, musik, historia och språk. Aktiviteterna erbjuder kultur och folkbildning för seniorer och främjar social gemenskap och livslångt lärande.

34. Hundratals musiker i Solna

I Solna passerar ca 400 personer varje vecka genom våra musiklokaler Studio 32. Här repar band och vi arrangerar studioinspelningar, föreläsningar och workshops. Allt för att ständigt utveckla det ousinliga musikintresset.

35. Fred med Bellman, Taube och Vreeswijk

Bälmanskören samlas varannan vecka i Bäl bygdegård utanför Slite. De sjunger visor av Carl-Michael Bellman, Evert Taube och Cornelis Vreeswijk och sätter ihop programmet till en föreställning på temat fred. Allt baserat på ett fiktivt restaurangmöte mellan de tre visdiktarna.

36. Litteratursirkel för personer med psykisk ohälsa

Personer med psykisk ohälsa träffas regelbundet på Uppsala stadsbibliotek och läser böcker, noveller och teaterpjäser. Tillsammans med ledare från Studiefrämjandet sker läsningen i långsam takt, följt av diskussioner för att stimulera fantasi och öka ordförrådet.

37. Aktiviteter i naturen

I och runt Eskilstuna arrangeras flera olika aktiviteter ute i naturen tillsammans med några av våra medlemsorganisationer, till exempel Skog och Ungdom, Svenska Turistföreningen och Naturskyddsföreningen. Genom aktiviteterna möts grupper från olika kulturella bakgrunder som tillsammans utforskar och lär sig om naturen och närområdet.

38. Studiefrämjandet – en mötesplats

I våra tillgängliga lokaler i Västerås hålls föreningsmöten, föreläsningar och mycket mer. Här träffas även bland andra rollspelare, balettdansare och gitarrister varje vecka. I de allmänna utrymmena uppstår gränsöverskridande möten.

39. Från Katrineholm till Uppsala via Rågsved

Livekarusellen är en musikturné och arrangeras årligen av Studiefrämjandet i samarbete med lokala arrangörer. Många gör sin första spelning i Livekarusellen och det kostar ingenting att vara med. Under hösten arrangerade vi 3 turnéstopp i Katrineholm, Rågsved och Uppsala med 10 deltagande akter inför 240 personer i publiken.

40. Kulturskolan når 2 000

Studiefrämjandets Kulturskola i Uppsala når fler än 2 000 barn och ungdomar varje år inom ämnena musik, dans, teater, konst och hantverk. Sedan flera år är en del av verksamheten dedikerad barn och ungdomar med intellektuell funktionsnedsättning. Här går deltagarna skräddarsydda kurser baserade på individuella förutsättningar.

41. Krisberedda vänner

I händelse av kris är det viktigt att som människa bevara lugnet inför sitt sällskapsdjur. Föreläsningarna Krisberedskap för dig som har... riktar sig till hund-, häst- och kattägare och har under 2026:s första halvår gett 156 hussar och mattar kunskap och träning på nyckelaktiviteter vid en eventuell kris.

42. Basis utvecklar

Nära 800 deltagare har utvecklat sin inre röst och sitt uttryck genom olika konstformer genom våra kurser på Basis konstskola. Kurserna riktar sig både till barn och vuxna och hålls under kvällar, helger och skolornas lov.

43. Naturliga bilder i Tierp

I samband med Naturskyddsföreningen Tierps årsmöte i våra lokaler delade naturfotografen Lotta Lund med sig av sina bilder och berättelser. Hon reflekterade kring skogens komplexa ekosystem och åskådarna fick följa med på en bildlig resa med exempel på hur en frisk och välfungerande skogsmiljö kan se ut när naturens egna system får råda.

44. Meningsfulla Botkyrka

Studiefrämjandet driver fritidsklubbarna och -gårdarna Lagret 147 i Botkyrka och Fittja Pulsen i Fittja. Här arbetar 32 anställda 6 dagar i veckan, 50 veckor om året med att ge barn och ungdomar en meningsfull vardag.

”Cirkeln har gjort att jag har tagit mig ut trots dåliga dagar. Det är en gemenskap och ett lärande av varandra som har lärt mig massor om mig själv också.”

– Angélique, 37, deltagare i danscirkel

”Studiecirkeln ger mig god övning i att planera, organisera, prata inför folk, improvisera, och hålla ut vid motgångar. Vi får erfarenhet att sätta gemensamma mål, hitta metoder att arbeta, utvärdera, hantera relationer, och inspirera varandra. Kultur stärker människor och att vara cirkelledare gör mig till en bättre människa i vardagen.”

– Anders, 71, ledare i musikcirkel

”Jag har spännande och utvecklande jobb, men för mig personligen blir cirkeln viktigare för varje år som går. Det känns som om det är här jag gör störst nytta och samtidigt själv utvecklas – jag lär mig ständigt nya saker. Studiecirkel skapar också sociala plattformar som är ovärderliga, både för individen och för samhället i stort.”

– Mats, 62, ledare för litteratursirkel

”Folkbildningen och föreningslivet har gett mig så mycket under alla år – samhörighet med människor med liknande intresse och utrymme att tillsammans kunna lyfta viktiga frågor. Det skingrar ensamheten och ger livet en större betydelse.”

– Gun, 77, ledare i botanikstudiecirkel

”Cirkeln har hjälpt mig på många sätt – jag har hittat en hobby som har hjälpt mig med min extra energi, fått många nya vänner och kontakter, blivit en bättre person, och massa mer.”

– Dexter, 15, deltagare i musikcirkel

”Dessa föreläsningar har gett mig ökad kunskap och självinsikt, och även motivation och hopp om att kunna förändras eller förändra min situation. Jag fick tillfälle att diskutera med andra kvinnor oavsett ålder och bakgrund, och genom gruppövningar och diskussionsfrågor fick vi möjlighet att samverka, lära oss tillsammans, och nytta av andras erfarenheter. Det gav kunskap men stärkte också känslan av gemenskap och samhörighet.”

– Rosita, 21, deltagare på kvinnoföreläsningar

Om Studiefrämjandet

- Ett av Sveriges största studieförbund. Vi finns över hela landet.
- Anordnar främst studiecirkel och kulturarrangemang. Vårt stöd kommer från statens, regionernas och kommunernas anslag till folkbildning.
- Anordnar studiecirkel i många ämnen, och satsar särskilt på natur, djur, miljö och kultur.
- Utgår från folkbildningens idé. Deltagarnas önskemål är viktiga.
- Är obundet – utan kopplingar till politiska partier, fackliga organisationer eller religiösa samfund.
- Är en ideell organisation utan vinstintresse som styrs demokratiskt.
- Har 19 medlemsorganisationer.

studieframjandet.se