



Kursprogram hösten 2021

För unga och vuxna med funktionsnedsättning

Nya deltagare välkomnas!

De flesta cirklarna är gratis

**Välkommen att höra av dig med frågor
eller anmäla dig till någon av våra cirklar!**

Elin Sjöman, Studieförbundet Uppsala Västmanland

telefon: 018-19 46 13

e-post: elin.sjoman@studieforamjandet.se

webb: <https://www.studieforamjandet.se/>

För dig med intellektuell funktionsnedsättning

Nya deltagare välkomnas!

Om inget annat anges är cirklarna kostnadsfria



Orda – Kreativt skrivande

Upptäck eller utveckla lusten för skrivande med hjälp av roliga skrivövningar. Det spelar ingen roll hur mycket du skrivit innan och vi kan ordna en tolk om du har ett annat modersmål än svenska. Alla kan vara med i Orda!

- Torsdagar klockan 17.00-18.30
- 10 kursgångar
- Start: 16 september
- Ledare: Sofia Östblom och Jonas Wik
- Lokal: Studieförbundet i Uppsala
Ljusbärargatan 2,
Tre trappor upp

Orda är ett projekt som drivs med pengar från Allmänna arvsfonden.



Matlagning & bakning

Att laga mat och baka är kul och det finns många enkla och goda recept att lära sig.

Vi bestämmer tillsammans vad vi vill laga eller baka.

Cirklarna ges i samarbete med FUB.



Bakningskurs

- Måndagar kl. 15.00-17.15
- Varannan vecka (udda veckor)
- 8 kursgångar
- Start: 6 september
- Ledare: Petter Lagström och Cissi Hornberg
- Lokal: Träffpunkt Tinget
Järnvägspromenaden 19,
Uppsala



Matlagningskurs

- Måndagar klockan 15.00-17.15
- Varannan vecka (jämna veckor)
- 7 kursgångar
- Start: 13 september
- Ledare: Petter Lagström och Eleonor Belin
- Lokal: Träffpunkt Tinget
Järnvägspromenaden 19,
Uppsala

Fler studiecirklar planeras.

Vi planerar studiecirklar i:

- Ekonomi
- Samtalsgrupp om olika diagnoser
- LSS och rättigheter

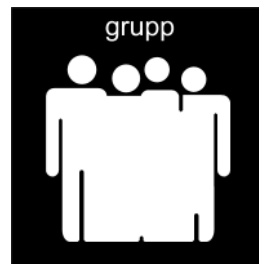
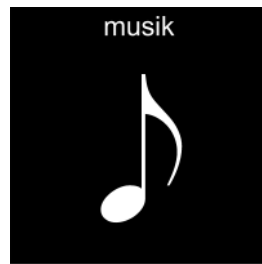
För dig med intellektuell funktionsnedsättning

Tierp

Nya deltagare välkomnas!

Du måste vara 18 år eller äldre.

Kostnad 300 kr.



Sång och musik i grupp i Tierp

Välkommen att spela och sjunga tillsammans med andra.

- Tisdagar klockan 18.00–20.15
 - 6 gånger
Den 7/9, 21/9, 12/10, 2/11, 23/11, 14/12
 - Ledare: Lennart Eriksson
 - Lokal: Inte bestämt än
- OBS! Lokalen är inte bekräftad än.

För dig med psykisk ohälsa

Nya deltagare välkomnas!

Om inget annat anges är cirklarna kostnadsfria

Cirklarna riktar sig till dej från 18 år och som har eller har haft kontakt med psykiatri.



Skrivcirkel

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 14.00–16.15
- Cirka 15 gånger
- Start: September
- Ledare: Monica Atterberg-Göransson
- Lokal: Studieförbundet i Uppsala
Ljusbärargatan 2,
Tre trappor upp



Teaterhistoria

Vi tittar på klassiska teaterpjäser och diskuterar dem.
Till vår hjälp har vi boken "Teaterhistoria".

- Måndagar klockan 13.30–16.30
- 9 gånger: 16/8, 30/8, 6/9, 20/9, 4/10, 18/10, 1/11, 15/11, 29/11
- Start: 16 augusti
- Ledare: Sören Fernqvist
- Lokal: Studieförbundet i Uppsala,
Ljusbärargatan 2
Tre trappor upp



Tidningsproduktion Ymerbladet

Är du intresserad av att skriva artiklar, jobba med layout eller liknande?
Vi gör tidningen Ymerbladet från grunden.

- Tisdagar (udda veckor) klockan 13:00-15:15
 - 8 gånger
 - Start: 31 augusti
 - Ledare: Cornelia Tell och Marianne Grafström
 - Lokal: Träffpunkt YMER i Uppsala,
Leopoldsgatan 5,
Uppsala
(Det ligger i Nyby servicehus)
-



Keramik

Lär dig att dreja eller jobba med andra metoder.
Vi glaserar och bränner sedan föremålen.

Två grupper:

- Grupp 1: Tisdagar klockan 9.00–12.00
- Grupp 2: Torsdagar klockan 12.45–15.45

- Start: 31 augusti och 2 september
- 16 gånger
- Ledare: Carina Strandberg
- Lokal: Träffpunkt YMER i Uppsala,
Leopoldsgatan 5,
Uppsala
(Det ligger i Nyby servicehus)



Matlagning

Lär dig hur du lagar några nyttiga och enkla vardagsrätter.

- Onsdagar klockan 10.00–13.00
 - Start: 1 september
 - 16 gånger
 - Ledare: Carina Strandberg
 - Lokal: Utomhus i Uppsala,
Och på Träffpunkt YMER,
Leopoldsgatan 5,
Uppsala
(Det ligger i Nyby servicehus)
-



Hälsa

Lär dig mer om kost, hälsa och motion.

- Tisdagar klockan 12.45-15.45
- Start: 31 augusti

- 16 gånger
 - Ledare: Carina Strandberg
 - Lokal: Utomhus i Uppsala
 - Och på Träffpunkt YMER,
Leopoldsgatan 5,
Uppsala
(Det ligger i Nyby servicehus)
-

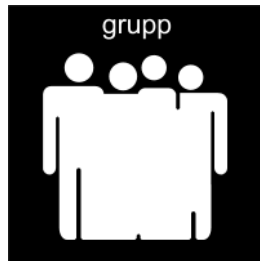


Kreativt skapande

Låt din kreativitet blomstra!

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

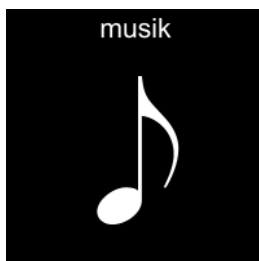
- Onsdagar klockan 13.00–16.00
- Start: 1 september
- 16 gånger
- Ledare: Carina Strandberg
- Lokal: Utomhus i Uppsala
Och på Träffpunkt YMER,
Leopoldsgatan 5,
Uppsala
(Det ligger i Nyby servicehus)



Akustisk gitarr i grupp

Spela och sjung visor och låtar i grupp.

- Måndagar klockan 13.15–14.45
- Start: 30 augusti
- 15 gånger
- Ledare: Irene Steinvall
- Lokal: Träffpunkt YMER i Uppsala,
Leopoldsgatan 5,
Uppsala
(Det ligger i Nyby servicehus)



Musikhistoria

Vi lyssnar och ser på video från musikhistoriens alla delar.

- Torsdagar klockan 13.30–16.30

- Start: 26 augusti
 - 5 gånger, var tredje vecka
 - Ledare: Sören Fernqvist
 - Lokal: Träffpunkt YMER i Uppsala,
Leopoldsgatan 5,
Uppsala
(Det ligger i Nyby servicehus)
-



Lyssnarcirkel "musik från 1981"

Vi lyssnar på och diskuterar pop från 1980-talet

- Tisdagar klockan 13.00–15.15
- Start: 24 augusti
- 9 gånger, varannan vecka (jämna veckor)
- Ledare: Sören Fernqvist
- Lokal: Träffpunkt YMER i Uppsala,
Leopoldsgatan 5,
Uppsala
(Det ligger i Nyby servicehus)



Multimedia

Du får en grundkurs i datoranvändning, mobilhantering, fotohantering och lär dig olika datorprogram.

Ingen förkunskap krävs.

- Tisdagar klockan 13.00–15.15
- Kursstart 7 september
- 15 gånger
- Ledare: Mattias Tengstrand
- Lokal: Träffpunkt YMER i Uppsala,
Leopoldsgatan 5,
Uppsala
(Det ligger i Nyby servicehus)



Måleri

Experimentera med olika tekniker.

Vi jobbar med övningar där vi målar, tecknar, klipper och klistrar.

Ni får vara med och bestämma vad vi gör.

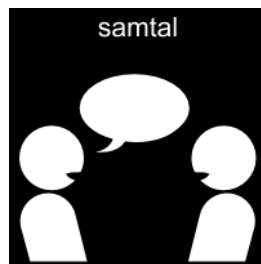
- Torsdagar klockan 14:00–16.15
 - 14 gånger
 - Start: 16 september
 - Ledare: Eva Myhrman
 - Lokal: Aktivitetshus Pepparn,
Årstagatan 14,
Uppsala
-



Filosoficirkel

Vi diskuterar olika filosofiska aspekter.

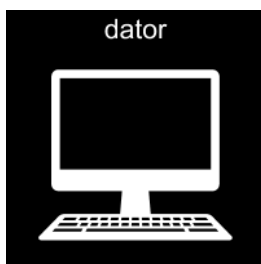
- Lördagar klockan 15.00–18.00
 - Start 21 augusti. (Var fjärde vecka)
 - 5 gånger
 - Ledare: Sören Fernqvist
 - Lokal: Aktivitetshus Pepparn,
Årstagatan 14,
Uppsala
-



Litteraturcirkel

Vi läser och diskuterar en bok, roman, noveller eller teaterpjäser i långsam takt. Vid första tillfället väljer vi vilken bok vi ska läsa.

- Onsdagar udda veckor klockan 13.30-15.45
- 8 gånger
- Den 15/9, 29/9, 13/10, 27/10, 10/11, 24/11, 8/12, och 22/12 (kan komma att ändras lite)
- Ledare: Eva Myhrman
- Lokal: Stadsbiblioteket i Uppsala och via Zoom



Datakurs nybörjare

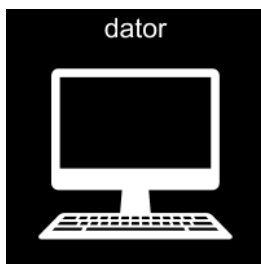
Bli vän med din dator.

Lär dig skriva text och andra grundläggande funktioner.

Vi har två nybörjargrupper:

- Grupp 1: Måndagar klockan 12.00–13.30.
- Grupp 2: Måndagar klockan 14:00-15:30

- 17 gånger.
- Start 30 augusti
- Ledare: Ramiro Callisaya
- Lokal: Träffpunkt Tinget,
Järnvägsgatan 19,
Uppsala



Datakurs för dig som redan har lite datakunskaper

Vi har flera grupper:

- Tisdagar klockan 12.00–13.30. Start 31 augusti
 - Tisdagar klockan 14.00–15.30. Start 31 augusti
 - Onsdagar klockan 13.00–14.30. Start 1 september
 - Torsdagar klockan 12.00–13.30. Start 2 september
 - Torsdagar klockan 14.00–15.30. Start 2 september
-
- 16 gånger
 - Ledare: Ramiro Callisaya
 - Lokal: Träffpunkt Tinget,
Järnvägsgatan 19,
Uppsala
-



Engelska

Öva dig i att prata engelska, lyssna på engelsk text och lär dig nya ord.

- Fredagar klockan 10.30–12.00
- Start 8 oktober
- 10 gånger
- Ledare: Jonas Wik

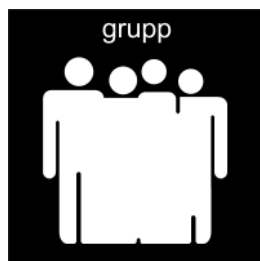
- Lokal: Träffpunkt Tinget,
Järnvägsgatan 19,
Uppsala
-



Band - spela rock och pop i grupp

För dig som vill spela eller sjunga i band.

- Tisdagar klockan 12.45–15.45
 - Start 24 augusti
 - 17 gånger
 - Ledare: Inge Koski
 - Lokal: Träffpunkt Tinget,
Järnvägsgatan 19,
Uppsala
-



Rockgrupp

- Onsdagar klockan 13.00–14.30
- Start: 25 augusti (ev. 1 september)

- 15 gånger
 - Ledare Kim Westin
 - Lokal: Träffpunkt Tinget,
Järnvägsgatan 19,
Uppsala
-

För blandade funktionsnedsättningar

Nya deltagare välkomnas!

Om inget annat anges är cirklarna kostnadsfria



Rullstolsdans

Alla kan dansa det är bara fantasin som begränsar.

- Onsdagar klockan 15.30–17.30
- Start: 29 september
- 10 gånger
- Ledare: Catharina Vedin
- Lokal: A-hallen på Fyrishov,
Idrottsgatan 2
Uppsala

Anmäl dig gärna med en partner.

Men om du inte har partner kan vi kanske hitta en åt dig.

Cirkeln ges i samarbete med Neuro Uppsala-Knivsta, Parasport Uppland och Uppsala handikappidrott.

**Är du intresserad av att gå en av cirkarna i programmet?
Eller vill du starta en egen studiecirkel?
Välkommen att höra av dig med frågor
eller anmäl dig till någon av våra cirklar!**

Elin Sjöman, Studieförbundet Uppsala Västmanland

telefon: 018-19 46 13

e-post: elin.sjoman@studieforamjandet.se

webb: <https://www.studieforamjandet.se/>