

Studiecirklar, kurser och andra aktiviteter Våren 2019



I samarbete med:



020 611155008.000 10000 10000

sensus



Träffpunkter och sysselsättning för dig med psykisk ohälsa

Här nedan finns vårt utbud av kurser och aktiviteter för våren 2019.

Anmäl ditt intresse till respektive träffpunkt. Telefonnummer finns på baksidan av denna folder.

Se även www.sober.uppsala.se

Språk, litteratur, samhälle

Engelska

Konversation	Fredag	10.30-12.00	Tinget
--------------	--------	-------------	--------

Spanska

Lördag	10.00-11.30	Tinget
Lördag	11.30-13.00	Tinget
Lördag	14.00-15.30	Tinget
Söndag	11.00-12.30	Tinget (nybörjare)
Söndag	13.00-14.30	Tinget

Litteratur

Litteraturcirkel	Tisdag	14.00-15.30	Stads bibliotek
Bokcirkel	Torsdag	11.30-12.30	Vänkretsen

Ekonomi

Enkel ekonomi	Torsdagar	16.00-17.30	Tinget
---------------	-----------	-------------	--------

Musik

Elgitarr	Måndag	13.00-15.30	Ymer
Akustisk gitarr	Måndag	13.15-14.45	Ymer
Popband	Tisdag	12.45-15.45	Tinget
Pop/Rock	Onsdag	13.00-15.00	Tinget
Rock/blues	Onsdag	15.00-18.00	Ymer
Musik	Tisdag	11.00-14.00	Ymer

Sång

Sång & musik	Onsdag	13.30-14.30	Vänkretsen
Sång & musik	Onsdag	13.00-15.00	Cl. Lindormen
Sånggrupp	Tisdag	11.30-12.00	Tinget
Lyssnarcirkel	Måndag	15.30- jämn vecka	Ymer
Musik”nostalgi”	Tisdag	14.30-18.30	Ymer
Musikhistoria	Onsdag	Var 3:e vecka	Ymer

Foto, film, drama

Filmproduktion

Tisdag	09.00-12.00	Club Lindormen
Onsdag	09.00-12.00	Club Lindormen

Biocirkel

Tisdag	15.30-18.30	Ymer
--------	-------------	------

Kulturcirkel

Tisdag	17.00-20.00	Club Lindormen
--------	-------------	----------------

Teaterhistoria

Måndag	14.30- 17.30	Udda veckor	Studieförbundet
--------	--------------	-------------	-----------------

Släktforskn.

Torsdag	13.00-15.00	Udda veckor	Ymer
---------	-------------	-------------	------

Data, media

Grundläggande data

Måndag	12.00-13.30	Tinget
Måndag	14.00-15.30	Tinget
Måndag	13.00-15.00	Ymer
Tisdag	12.00-13.30	Tinget
Tisdag	14.00-15.30	Tinget
Torsdag	09.00-	Club Lindormen på ABF
Torsdag	13.00-	Club Lindormen
Torsdag	12.00-13.30	Tinget
Torsdag	14.00-15.30	Tinget
Fredag	12.00-13.30	Tinget

Multimedia

Tisdagar	13.00-15.15	Ymer
----------	-------------	------

Tidning

Måndag	13.00-	Club Lindormen
Torsdag	12.30-15.30	Ymer Jämn vecka

Nät-tidning Vox Vigor

Pepparn

Kontakta Monica 0707-810830



Vox Vigor

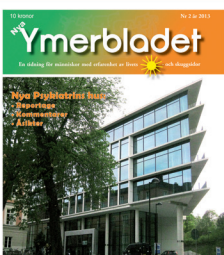
Ny närtidning för och med personer med psykisk ohälsa

Vox - vitt, viger - kraft
Tiden nyen vill ge så och inte minst för en starkare röst.
Vill du vara med och skriva, undervisa, fotografera, ordna event, hålla föreläsning eller något annat? Välkommen!

Öppna redaktionsträffar
Cirka tre torsdagar i månaden - kl.11.00-13.00
(öppettiderna varierar efter varje gång eftersom vi ibland byter tid och plats)

Start torsdag 15 mars 2018
Studieförbundet Uppöisa, Portalgatan 26, 3tr

Kontakta Monica Åkerberg
avgj.info@voxvigor.se
telefonnum: 0707 - 810 830



10 nummer
Ny 2013

Ymerbladet
En tidning för människor med erfarenhet av stress och ångest

Nya Psykiatrisfiktions
Svenska
Årsmässa

**Ymerbladet 10 år
2003-2013**

Konst, hantverk

Målning, teckning

Måndag	13.00-15.30	Tinget
Tisdag	13.00 -16.30	Club Lindormen
Tisdag	13.00-15.30	Tinget (måla på tyg)
Onsdag	13.00-15.30	Tinget
Torsdag	09.15-11.30	Ymer
Torsdag	13.00 -16.30	Club Lindormen
Torsdag	13.30-15.45	Pepparn

Keramik

Måndag	12.00-15.00	ABF
Tisdag	10.00-13.00	Ymer
Tisdag	13.00-15.00	Ymer

Skulptur

Fredag	09.15-11.30	Munkgatan 5
--------	-------------	-------------

Hobby

Tisdag	Pärlor/Hobby	12.00-15.00	Tinget
Onsdag	Kreativt skap.	13.00-15.00	Ymer
Torsdag	Sy/Hantverk	12.00-15.00	Tinget
Fredag	Sy/Hantverk	12.30-15.00	Tinget
Fredag	Pyssel	13.00-16.00	Vänkretsen

Textil

Torsdag	Stick-grupp	10.00-12.00	Tinget
---------	-------------	-------------	--------

Cykelverkstad

Tisdag	12.30-15.15	Ymer
Torsdag	12.30-15.15	Ymer

Mat, motion, hälsa

Mat

Matlag, soppa	Tisdag	10.00-12.00	Ymer
Mat&Hälsa	Onsdag	10.00-13.00	Ymer
Matlag, bakning	Torsdag	10.00-15.00	Ymer
Latinamerikansk matlagning udda	Lördag	15.00-18.00	Pepparn
matlagning udda	Söndag	15.00-18.00	Pepparn

För medlemmar i Club Lindormen:

Simning	Måndag	10.30	Centralbadet
Simning	Måndag	13.15	Centralbadet

Trädgård, odling under säsong

Naturgrupp Udda	veckor start 15/3	13.00-15.30	Ymer
Pilsbgruppen			Tinget

Latinamerikanska rytmer

Lördag	13.00-13.45	Tinget
--------	-------------	--------



Hälsa/Motion

Styrketräning	Måndag	14.30-15.30	Ymer
Styrketräning	Tisdag	11.00-12.00	Ymer
Styrketräning	Fredag	13.00-14.00	Ymer
Yoga	Måndag	13.30-14.30	Tinget
Avslappning	Måndag	14.15-14.30	Tinget
Qigong	Torsdag	12.00-13.00	Tinget
Cirkelträning	Torsdag	13.00-13.45	Tinget
Pingis	Torsdag	14.00-15.30	Tinget
Innebandy/ fri sport	Fredag	13.00-15.00	Missions- kyrkan
"Prova på idrott"	Onsdag	13.00-	Tinget

Se anslag

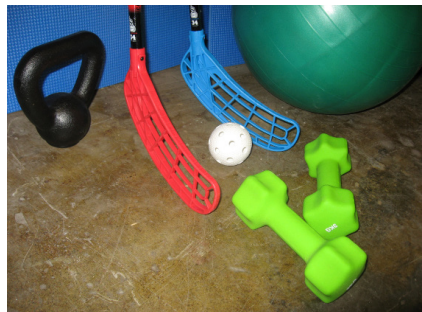
Hälsospåret Tisdag 13.00-15.30 Tinget
Hitta din egen väg till hälsa och välbefinnande.

Återkommande kurser

Hästkurs, Din egen makt, Din egen berättelse

Mer information:

www.sober.uppsala.se



Välkommen till oss

Träffpunkter och sysselsättning för dig med psykisk ohälsa

www.sober.uppsala.se

Vi samarbetar med olika studieförbund och Kultur i vården-
verksamheter inom Uppsala kommun och region Uppsala
vilket medför att cirklar, bio och underhållningar är avgiftsfria.

Vi hoppas att du finner något som är intressant och passar dig
bland våra aktiviteter. Om du har önskemål som inte finns med
i denna broschyr så berätta gärna för oss, så att vi kan anordna
ytterligare aktiviteter.

Tinget	018-727 50 60
Vänkretsen	018-727 67 68
Ymer	018-727 76 64

Club Lindormen RSMH-förening 018-50 46 86
(För att delta i cirklar på Lindormen
ska medlemskap lösas)