

Studiecirklar, kurser och andra aktiviteter Våren 2020



I samarbete med:



Träffpunkter och sysselsättning för dig med psykisk ohälsa

Här nedan finns vårt utbud av kurser och aktiviteter för våren 2020.

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 13.30-15.00 Stads bibliotek

Ekonomi

Enkel ekonomi Onsdag 16.00-17.00 Tinget

Musik

Akustisk gitarr	Måndag	13.15-14.45	Ymer
Elgitarr	Måndag	13.00-15.30	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	14.30-15.30	Vänkretsen
Sång & musik	Onsdag	13.00-15.00	Cl. Lindormen
Sånggrupp	Tisdag	11.30-12.00	Tinget
Lyssnarcirkel	Måndag	15.30-	Ymer
Musik”nostalgi”	Tisdag	14.30-18.30	Ymer
Musikhistoria	Onsdag	Var 3:e vecka	Ymer

Foto, film, drama

Multimedia

Tisdag 13.00-15.15 Ymer

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

Släktforsk.

Torsdag 13.00-15.00 Udda veckor Ymer

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	09.30-12.00	Ymer
Tisdag	12.30-15.00	Ymer

Skulptur

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

Hobby

Tisdag	Pärlor/Hobby	12.00-15.00	Tinget
Onsdag	Skaparverkstad	13.00-16.00	Ymer
Torsdag	Sy/Hantverk	12.00-15.00	Tinget
Fredag	Pyssel	13.00-16.00	Vänkretsen

Textil

Måndag	Sy-grupp	9.00-12.00	CI Lindormen
Torsdag	Stick-grupp	10.00-12.00	Tinget
Fredag	Sy/Hantverk	12.30-15.00	Tinget

Cykelverkstad

Tisdag	12.30-15.00	Ymer
Torsdag	12.30-15.00	Ymer

Mat, motion, hälsa

Mat

Matlag, soppa	Tisdag	10.00-13.00	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	Ymer
Pilsbgruppen	Tinget

Latinamerikanska rytmer

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



Hälsa/Motion

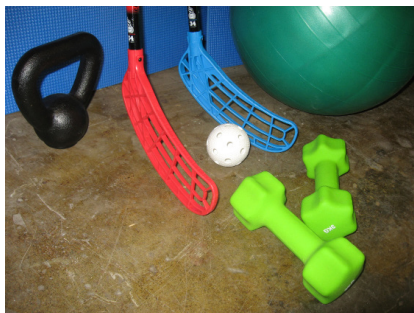
Styrketräning	Måndag	15.00-16.00	Ymer
Styrketräning	Tisdag	11.00-12.00	Ymer
Styrketräning	Fredag	13.00-14.00	Ymer
Cirkelträning	Torsdag	13.15-14.00	Tinget
Yoga	Måndag	13.00-14.00	Tinget
Qigong	Torsdag	12.00-13.00	Tinget
Pingis	Torsdag	14.00-15.00	Tinget
Innebandy/ fri sport	Fredag	13.00-15.00	Missions- kyrkan

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 vårdenverksamheter 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)