



ARBETARNAS BILDNINGSFÖRBUND

I Uppsala bedriver Arbetarnas Bildningsförbund - ABF, studiecirkelar med specialutbildade ledare särskilt inriktade till personer med psykiskt handikapp. Till studiecirkelarna är alla välkomna - både de som vill arbeta med eget material och behöver hjälp att komma vidare eller de som kanske inte har så stort självförtroende men tycker det vore roligt att pröva på.

### **Verksamhet i Uppsala län**

ABF erbjuder studiecirkelar i måleri, både olja, akvarell, akryl och keramik.

I ABF:s Hälsoskola anordnas cirklar i många olika ämnen. ABF arbetar till exempel med motivation och mental träning, genomgång av konditionsträning och vad som då händer fysiologiskt i kroppen, stress, motivation och mental träning, kreativt skapande, arbetsmiljö (kommunikationsproblem), näringslära, ekonomi (att handla ekonomiskt).

[Länk till ABF](#)