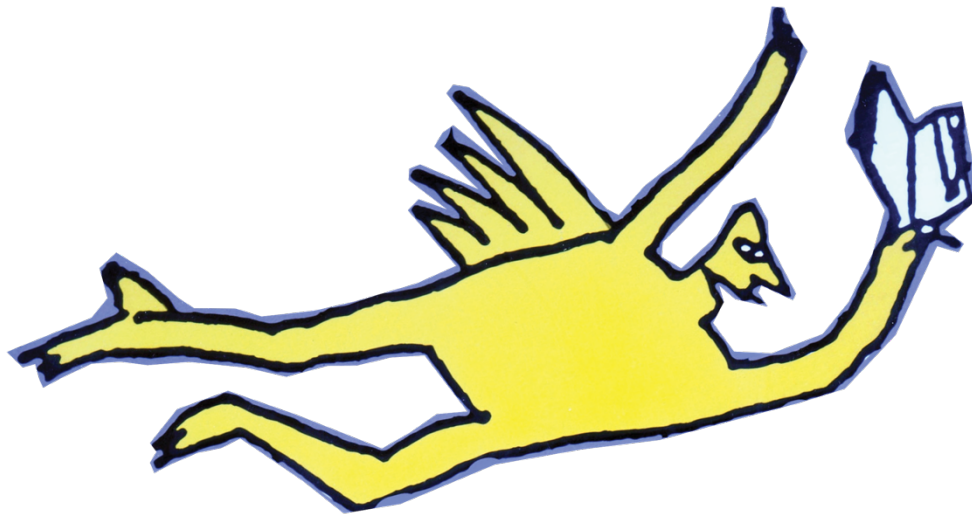
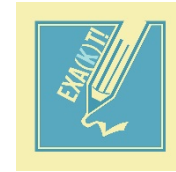


Våren 2019!

PROJEKT EXA(K)T | EN VÄG FRAMÅT



Projekt Exa(k)t!

Projekt Exa(k)t är ett initiativ med fokus på att stödja personer med psykisk ohälsa i frågor som rör karriär och yrkesliv. Projektet erbjuder IPS-handledning, stöd i jobbsökande samt arbetslivs- och karriär träffar med sikte på yrkeslivet. Vi fokuserar på individens kompetens och utbildning och försöker matcha mot rätt jobb inom Lunds kommun eller hos annan arbetsgivare.

En Väg Framåt

En väg framåt är en studieenhet på Lunds Fontänhus som hjälper dig som studerar att uppnå dina mål och ha en god psykisk hälsa under tiden! Vi erbjuder handledning, friskvård, studieplatser, studiegrupper, sociala aktiviteter, workshops och nätverksträffar! Vi har även en prokrastineringsgrupp!



Bygg din vardag!

På Lunds Fontänhus arbetar vi enligt den "arbetsinriktade dagen." Du kommer hit på dina egna villkor och vi värdesätter just dina erfarenheter. Här varvas studier och arbete med samtal, diskussioner, fika, och gemensam lunch.

Genom dagliga möten, alla vardagar, på Lunds Fontänhus andra våning, kan du planera en arbets- och studiedag tillsammans med andra!

Vi har öppet alla vardagar. Lunch serveras kl. 12.00 och kostar 30 kr för medlemmar.

Sociala Aktiviteter INRIKTADE TILL UNGA/STUDENTER

26 Januari: Gospelkonsert på Malmö Live. För att anmäla dig skicka ett mejl till Jamie.

8 Februari: Taco Night! 15-17 Umgås och lär dig om Vägar Vidare!

ALLA HJÄRTANSDAG 14 Februari: Vandring och varm choklad i Skrylle.

SPORTLOV 22 Februari: Clip n' Climb! Prova på klättring. Vi lämnar huset kl. 15.00

9 Mars: Dungeons and Dragons! Prova på rollspel! (Vi samlas kl.12 på Föreningarnas hus, kyrkogatan 1).

19 April: Besök till Galleri Tikotin! Vi lämnar huset kl. 12.

18 Maj: Röstånga Tillsammans! Vi lämnar huset kl.9:30. Mer information kommer.

TBD Maj: Lundapride med PRISMA.



Friskvård

MÅNDAG

11:30: Mindfulness på Föreningarnas hus
15:30: Badminton, Viktoriastadion

TISDAG

6:30: Morgonträning Stadsparken/ACTIC
9:30-12:00: Naturpromenad på olika platser
14:00-15:30: Gemensam träning på ACTIC Högevall

ONSDAG

10:30: Yoga med Raja (på Fontänhuset eller Raja – se hemsidans kalender)
12:30: Lunchpromenad

TORSDAG

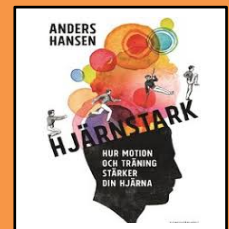
6:30: Morgonträning Stadsparken/ACTIC
14:00-15:30: Gemensam träning på ACTIC Högevall
14:00 (jämna veckor) Naturvandring i motionstempo.

FREDAG

14:30: Yoga med Jamie
15:00: Jogging "ur och skur"

Vill du veta mer om eller ansluta dig till vårt ACTIC - samarbete? Kontakta gärna Johan Larsson: 046 120195

Bokcirkel utifrån boken "Hjärnstark" Måndagar kl. 10, den 11/2, 25/2, 11/3, 25/3, 8/4, 29/4.



Utåtriktade events

16 Januari: Friskvårdsprojekt kick-off, "spring för livet"

23 Mars: Ångestloppet (börjar kl.14)

3 April: Årsmötet med kvällsmat (börjar kl. 17)

4 maj: Lundaloppet! Vi springer tillsammans!

Högtider

15 februari: Alla hjärtansdag fest med release-fest kl. 17-20

17 april: Påskbord på Fontänhuset kl.13

30 april: Valborgsfirande med grillning

Flera aktiviteter kommer efterhand. Håll utkik på hemsidans kalender efter tider m.m.

Veckokalender

kl	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
9	Morgonmöte	Morgonmöte	Morgonmöte	Morgonmöte	Morgonmöte
10	Pomodoro* och frukost med Jaqueline och Anna på föreningarnas hus 9-11.30	Mattegrupp* för dig som pluggar Universitets matte, Föreningarnas hus. 10-12	Drömförfattare: kreativ skrivning i grupp på andra våningen 10.00		Pomodoro och frukost med Helga och Jaqueline på föreningarnas hus 9-12
11		Planeringsmöte på andra våningen 9.30-11.00 (första tisdag/mån)			
12	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
13	Enhetsmöte	Enhetsmöte	Enhetsmöte	Enhetsmöte	Enhetsmöte
14	Prokrastineringsgrupp på föreningarnas hus 14.00-15.30	Nätverksträff i källaren 14-16	Pomodoro med Jamie, i Fontänhuset källare 13-15	Pomodoro med Anna och Nicklas på föreningarnas hus	Afterwork! 14.00 i Kaféet
15					Musikrep på studiefrämjandet kl. 13-16
16 - 19			Kvällsöppet! Spela, måla, fika! Från 15-19		Filmkväll, en gång i månaden

- Pomodoro:** Hitta struktur och få draghjälp genom att studera eller göra annat enskilt arbete i grupp. Vi arbetar i pass om 25 minuter och har gemensamma minipausar.
- Mattegrupp:** Vid intresse ta kontakt med niklas.johansson@lundsfontanhus.se

Nätverksträffar

På nätverksträffarna arrangerar vi workshops och föreläsningar med anknytning till studier, arbete och psykisk hälsa. Alltid bjuder vi på fika. Varm välkomna!

Nätverksträffarna är på Fontänhuset kl. 14. Vi startar alltid med fika.

Januari

29: Mindmapping/CV workshop. Ta gärna med eget material. (Anne Schildt och Sebastian Ståhl)

Februari

5: Nätverksträff utgår p.gr. av utbildning.

12: HBTQ (LGBTQ) and mental health, in English! (HBTQ-studenterna)

19: Återhämtnings-guiden! Så här kan du arbeta med den. (Sebastian Ståhl)

26: Frågestund med Försäkringskassan. Vi pratar ersättningar, återgång till studier och arbete m.m. (Kristina Svensson, samverkansansvarig)

Mars

5: Våga tala! Hitta redskap för att utmana dig själv och våga ta plats inför en grupp. Vi varvar övningar med föreläsning (Matilda Espmarker och Helga Asgeirsdottir)

12: Hållbart arbetsliv! Att våga lyfta fram sin egen kompetens. (Anne Schildt)

19: Academic support on writing a thesis: getting it done, structure, and stopping procrastination. (in English!) (With Lund University Academic Support)

26: Olika anställningsformer - vad passar dig? Egenföretagaren Lina Holm berättar om sin resa. (Lina Holm och Sebastian Ståhl)

Nätverksträffar

På nätverksträffarna arrangerar vi workshops och föreläsningar med anknytning till studier, arbete och psykisk hälsa. Alltid bjuder vi på fika. Varm välkomna!

Nätverksträffarna är på Fontänhuset kl. 14. Vi startar alltid med fika.

April

2: Att hantera stress under studietiden. Redskap och tips från Studenthälsan. (Malin Kisro och Simon Nilsson)

9: Strategier och redskap i vardagen för en ökad självmedkänsla och närhet till sig själv genom mindfulness. (Anna Espmarker)

16: Påsklov - ingen nätverksträff.

23: Hitta smarta sätt till återhämtning och mini-pauser i vardagen med hjälp av Brain breaks. minnestekniker. (Anna Espmarker och Helga Ásgeirsdóttir)

30: Valborg! Grillning på Fontänhuset.

Maj

7: Samtal och workshop kring öppenhet och psykisk ohälsa kopplat till arbetslivet. Ett forum där vi delar erfarenheter med varandra (Anne Schildt m.fl.)

14: M-works; ett arbetsstöd i fickan för dig som återgår från sjukskrivning till arbete. Hur har det gått med utvecklandet av appen? Vad händer nu? (Niklas och Sebastian)

21: Sommaravslutning på Lunds Fontänhus kolonilott med grillning. OBS: 13 - 16. Vi utvärderar vårens nätverksträffar.

Prokrastineringsgrupp

Föreningarnas Hus, Kyrkogatan 19 | Måndagar kl 14-16

.....Skjuter du ständigt upp moment i skola/jobbsök? Sitter du i sista minuten och försöker slutföra dina uppgifter, eller ger du helt enkelt upp. Vi är många som prokrastinerar. Nu finns en grupp som jobbar enligt en modell med forskningsstöd för att ändra uppskjutarbeteende och få saker gjorda. Låter det som något för dig? Varmt välkommen!

Föranmälan krävs: anna.espmarker@lundsfontanhus.se

Kontakt

Studieenheten:

Anna Espmarker, studiehandledare

anna.espmarker@lundsfontanhus.se

073-5042833

Helga Ásgeirsdóttir, studiehandledare

helga.asgeirsdottir@lundsfontanhus.se

073-5350970

Projekt Exa(k)t:

Anne Schildt, arbetsspecialist

anne.schildt@lundsfontanhus.se

076-3246503

Sebastian Ståhl, arbetsspecialist

sebastian.stahl@lundsfontanhus.se

073-5285556

Jamie Woodworth, Kommunikatör

jamie.woodworth@lundsfontanhus.se

Matilda Espmarker, Handledare, Chef

matilda.espmarker@lundsfontanhus.se

073-5285158

www.lundsfontanhus.se

www.facebook.com/lundsfontanhus

Tel. 046 120195/ info@lundsfontanhus.se

Öppettider

Fontänhuset, Kävlinge v. 15

Mån, Tis, Tors: 9 - 16

Ons: 9 - 19

Fre: 9 - 15

Sön: 11 - 14

Föreningarnas Hus, Kyrkog. 19:

Mån: 9 – 16 Anna

Ons: 9 – 13:30 Sebastian

Tors: 9 – 16 Anna

Fre: 9 – 15 Helga

Möjlighet finns att under hela veckan få tillgång till föreningarnas hus, kontakta en handledare i förhand för att låna nyckel.

SMS Grupp

Om du vill få löpande uppdateringar om vad vi gör så kontakta oss, så lägger vi till dig i aktuell sms-text- grupp.



Sponsorer

Carl Jönssons
undertöds-
stiftelse

