

PROGRAM HT 2019!

PROJEKT EXA(K)T | EN VÄG FRAMÅT



Föreningarnas Hus

Mitt i stan har Vägar vidare (En väg framåt och Projekt Exa(k)t) tillgång till en lokal med arbets/kontorsrum. Vi delar lokalen med andra föreningar i Lund. Här har vi flera Pomodoropass i veckan, två av dem med möjlighet att köpa frukost för en tia.

Det finns handledare på plats mån 9-16, tor 9-16 och fre 9-15. Som fontänhusmedlem har du möjlighet att nyttja lokalerna, det finns nyckel att låna. Även här har vi wifi, skrivare och lånedatorer. Vi har ett litet kök, där man kan förvara och värma lunch. Vi är måna om lokalen och följer Föreningarnas Hus trivselregler.

Lokalen ligger i gårdshuset på Kyrkogatan 19. När du gått in genom entrén, uppför den breda halvtrappan, ta till höger. Ta trappan upp (halva vägen), gå ut och korsa innertaket och in i nästa hus. Där är vi, första dörren till höger. Välkommen!

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.

Projekt Exa(k)t!

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

Lunds Fontänhus

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, fika, och gemensam Lunch kl. 12 (30 kr för medlemmar).

Genom dagliga möten kl. 9:15 och 13:00 alla vardagar, på andra våning, kan du planera en arbets- och studiedag tillsammans med andra! Vi har öppet alla vardagar!

Nätverksträffar

På nätverksträffarna arrangerar vi workshops och föreläsningar med anknytning till studier, arbete och psykisk hälsa.

Nätverksträffarna är på Fontänhuset kl. 14. Vi bjuder alltid på fika!

September

3: Kick-Off Fulltofta Naturcentrum, Hörby. Heldag med fika och lunch. Info om höstterminen 2019. Naturpromenad på em. Föranmälan krävs.

10: Grön återhämtning Mikroskogsbad (Shinrin Yoku), med Anna Espmarker och Lisa Collin, öppet att delta för alla medlemmar på Fontänhuset.

Plats: Skogsträdgården St. Hans Backar.

17: Workshop: Bullet Journal. Back to basics - hitta nya vägar att organisera din vardag. Med Carolina Hellrup

24: Kompetensutveckling, ett sätt att boosta din arbetsprofil. Med Anne Schildt och Sebastian Ståhl

Oktober

1: Hjärnstark! Kunskaper och erfarenheter från studiecirkel om boken Hjärnstark. Om rörelsens effekter och tips för att starta. Med Zoran Alic och Matilda Espmarker

6-13/10: Skåneveckan för psykisk hälsa, se under utåtriktade event.

15: Academic writing, med Hanna Glad, från Academic Support Centre

22: Workshop och föreläsning om stigma i arbetslivet med Daniella Bodström

29: Workshop med nätverksmaterialet Jobbcirkeln utarbetat av deltagare i Projekt Exa(k)t. Anne Schildt och Sebastian Ståhl.

Spring för Livet, vad hände sedan?

Det senaste året har inneburit en extra satsning för friskvård för Lunds Fontänhus. Vi har kallat den Spring för Livet. En av satsningarna har varit att utbilda handledare för att på så sätt få ökad tillgång till friskvård fortsättningsvis i verksamheten. För dig som är medlem vill vi lyfta fram att vi nu erbjuder yoga med Anne, utbildad yogalärare i Vinyasa, Hatha och Restorative på Raja Yoga i Lund. Vi erbjuder även mindfulness, med Anna och Lisa, som deltagit i instruktörs- samt 8 veckorsprogram MBSR, genom Lev NU, i Lund.

Nätverksträffar

På nätverksträffarna arrangerar vi workshops och föreläsningar med anknytning till studier, arbete och psykisk hälsa.

Nätverksträffarna är på Fontänhuset kl. 14. Vi bjuder alltid på fika.

November

5: Föreläsning om **utbrändhet: bakomliggande orsaker och vägar vidare**. Per Johnsson från institutionen för Psykologi, Lund

12: Fortsättning på nätverksmaterialet **Jobbcirkeln** utarbetat av deltagare i Projekt Exa(k)t- Anne och Sebastian

19: Föreläsning om **självkritik och självmedkänsla** med Malin Kisro från Studenthälsan

26: **Finn din arbetsglädje**, med Anne Schildt

December

3: **Känsloskolan: workshop på tema oro** med Anna Espmarker, Helga Asgeirsdottir och Jaqueline Bergendahl

10: **Julavslutning och sammanfattning kring året som gått** med Vägar Vidare

Prokrastineringsgrupp

Föreningarnas Hus, Kyrkogatan 19 | Måndagar kl 13.15- 14.45

.....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

Veckokalender

KI	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
9	Morgonmöte	Morgonmöte	Morgonmöte	Morgonmöte	Morgonmöte
10	Pomodoro* och frukost med Jaqueline och Anna på Föreningarnas hus 9-12	Planeringsmöte Vägar vidare 24/9, 22/10, 14/11 (torsdag) 17/12 på Fontänhuset 10-12			Pomodoro* och frukost med Helga och Jaqueline på föreningarnas hus 9-12
11					
12	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
13	Enhetsmöte	Enhetsmöte	Enhetsmöte	Enhetsmöte	Enhetsmöte
14	Prokrastineringsgrupp på Föreningarnas hus 13.15-14.45	Nätverksträff i källaren, Fontänhuset 14-16	Pomodoro*, med Peter, Fontänhuset källare 13.15-15.30	Pomodoro* med Anna på Föreningarnas hus 13.15-16	Afterwork! 14.00 i Kaféet
15			Kvällsöppet! Spela, måla, fika! Från 15-19		Musikrep på studiefrämjandet kl. 13-16
16 - 19	Filmkväll (jämna veckor), caféet, Fontänhuset, 16.00		Låtskrivningsworkshop med Mariam 16.00-18.30		

***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. Om intresse finns startas en grupp.

Friskvård

MÅNDAG

10.30 -12:00 **Yoga** med Anne, källaren, Fontänhuset
12.30 **Lunchpromenad** med Anne, Fontänhuset
15:30 **Badminton**, Viktoriastadion med Sebastian

TISDAG

9:30-12:00 **Naturpromenad** på olika platser med Lisa, från 1 nov-31 mars.
14:00-15:30 **Gemensam träning på ACTIC** Högevall med Johan (samling Högevalls reception kl 14.00)

ONSDAG

11-12 **Mindfulness** med Anna och Lisa, källaren, Lunds Fontänhus

TORSDAG

14:00-15:30 **Gemensam träning på ACTIC** Högevall med Malin (samling Högevalls reception kl 14.00)
14:00 **Motionspromenad** med Helga, ojämn veckor. Info inför varje gång via sms-gruppen
15:00 **Thaiboxning** på Real fighter med Iréne (fr den 19/9 och framåt)

FREDAG

15:00 **Jogging "ur och skur"** med Matilda

Fler aktiviteter kommer efterhand. Håll utkik på hemsidans kalender efter tider m.m. Och gå gärna med i vår sms-grupp!

Utåtriktade events

6 september: Hälsningsgille
12-16, AF-borgen

21 september: Kulturnatten
"Det här är ingen repetition, det är mitt liv!" Musik, livsberättelser fika och film på Lunds Fontänhus. Mattias Wellander Löfgren visar *Sankt Lars – En stad i staden*

29 september: Skördefest i stadsparken kl. 10-16. Marmelad, chutney, kimchi m.m. från Fontänhusets egna odlingar

6 oktober: Run for mental health
Lopp, musik och utställare. Start kl. 14 i stadsparken!

10 oktober: Chili con carne, lunchpodd och livemusik
kl. 12-18, Lunds Fontänhus

11 oktober: Mingel, musik och föreläsningar på Baravägen 1 (Se separat program i "Skånveckan för psykisk hälsa")

12 oktober: Invigning av Fixa till!
Kl. 11-15, Emblasg. 15 på Linero
Det blir workshops där vi transformerar källsortering till nya föremål. Va med och låt kreativiteten flöda!
Livemusik, fika och info.

Missa inte bästa brunchen!

Söndagar kl. 11-14
på Lunds Fontänhus



ÖPPEN SCEN

En onsdagkväll i månaden har vi öppen scen i Fontänhusets café. Då kan den som vill äntra scenen, sjunga, prata, dansa, spela – you name it.

Höstens datum:
28/8, 25/9, 23/10, 27/11

Vill du veta mer så prata med Helga, Matilda, Mariam eller Pär.

Högtider!

Halloweenfest 1/11 kl. 17-20

Luciafirande 13/12 kl. 14-15

Jullunch 18/12 kl. 13-15

Julaftonsfirande 24/12 kl. 11-14

Nyårsfirande 31/12 kl. 10-14

Kontakt

En väg framåt, studieenheten:

Anna Espmarker, studiehandledare

anna.espmarker@lundsfontanhus.se

073-5042833

Helga Asgeirsdóttir, 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

Lunds Fontänhus:

Matilda Espmarker, verksamhetschef

matilda.espmarker@lundsfontanhus.se

073-5285158

www.lundsfontanhus.se

www.facebook.com/lundsfontanhus

Tel. 046 120195/ info@lundsfontanhus.se

Gym:

Johan Malmberg Larsson

Vid frågor om gym eller rabatterat gymkort
på Actic

Johan.malmberg.larsson@lundsfontanhus.se

046-120195 (reception/cafe)

Öppettider, Lunds Fontänhus

Fontänhuset, Kävlinge. 15

Mån, Tis, Tors: 9 - 16

Ons: 9 - 19

Fre: 9 - 15

Sön: 11 - 14

Öppettider, Föreningarnas Hus

Kyrkogatan 19

Mån: 9 - 16 Anna

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.

Rotary



Sponsorer



Billig teknik

Microsoft



Carl Jönssons
undertöds-
stiftelse

Råby räddningsinstitut

Crafoordska stiftelsen
GRUNDAD AV INGEBERG CRAFTOERD 1788

