

PROGRAM VT 2020!

PROJEKT EXA(K)T | EN VÄG FRAMÅT



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 villkor och vi värdesätter just dina erfarenheter. Här varvas studier och arbete med samtal, fika, och gemensam lunch kl. 12 (30 kr för medlemmar).

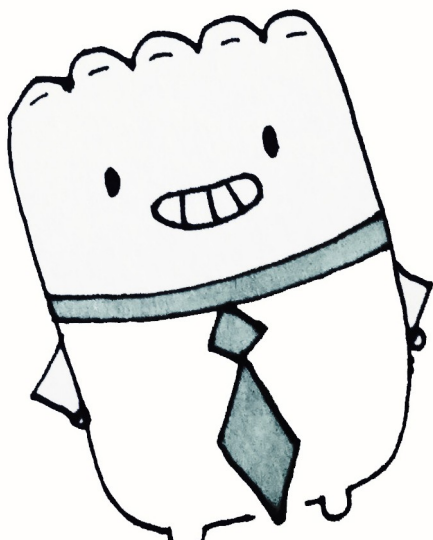
Genom dagliga möten kl. 9:15 och 13:00 alla vardagar, på andra våningen, kan du planera en arbets- och studiedag tillsammans med andra. Vi har öppet alla vardagar!

Föreningarnas Hus

Mitt i stan har Fontänhuset ytterligare en lokal med kontors/studierum delat med andra föreningar. Här har vi flera studiegrupper i veckan, två av dem med möjlighet att köpa frukost för en tia.

Fontänhuset finns på plats på Föreningarnas hus **mån 9-16, tor 13-16 och fre 9-15**. Som fontänhusmedlem har du möjlighet att nyttja lokalerna och låna nyckel. Även här finns wifi, skrivare och lånedatorer. Vi har ett litet kök, där lunch kan förvaras och värmas. Vi är måna om lokalen och följer Föreningarnas Hus trivselregler.

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



Nätverksträffar

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

Nätverksträffarna är på Lunds Fontänhus kl. 14 – 16, ojämna veckor.

Januari & Februari

28 januari. Kickoff i källaren! Få koll på terminen med Vägar vidare, övningen "Livskompassen" och information om terminens program. Fika och socialt häng.

11 februari. Skriva för livet! – Studieteknik och skrivande med Elisabet Norin, författare och skrivpedagog

18 februari. Visitkort workshop, stöd i att tillverka och printa visitkort. Med illustratören Marie Flood.

25 februari. Utmana egna värderingar och attityder. Genom föreläsning och övningar utforskar vi våra egna föreställningar. Malin Lantz leg Psykolog,

Mars & April

10 mars. Att plugga med ADHD; Fallgropar och succéer. Anna Espmarker, handledare, Lunds Fontänhus

24 mars. Reflektioner, redskap och förhållningssätt kring Ångest. Malin Lantz leg Psykolog

7 april. Social påsklovs-aktivitet, mer info kommer i sms-gruppen

21 April. Frågestund med försäkringskassan. Kristina Svensson, samverkansansvarig kommer och pratar och möjlighet finns att ställa frågor! Maila gärna frågor i förväg till anne.schildt@lundsfontanhus.se senast 1 april!



Nätverksträffar

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

Nätverksträffarna är på Lunds Fontänhus kl. 14 – 16, ojämna veckor.

Maj & Juni

5 maj. Att hålla i en presentation! Tips och trix med projektledaren och skådespelare Magnus Nylander

19 maj. Nonviolent Communication. Hur kan du ha hjälp av giraffspråket i din studiesituation, privat och på arbetsplatsen? Undvik missförstånd och kommunicera så att ditt budskap går fram. Ricardo Guillén, föreläsare

2 juni. Företagsformer och företagsutveckling kring Ship drop, F2F, B2B och crowdfunding. Sebastian Ståhl, handledare

16 juni. Sommaravslutning och utvärdering i Lunds Fontänhus trädgård

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, vägar vidare

KI	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag
8:30	Fontänhuset öppnar, möjlighet till Frukost varje vardag				
9:15	Morgonmöte	Morgonmöte	Morgonmöte	Morgonmöte	Morgonmöte
10	Frukost-pomodoro* Föreningarnas hus 9-12	Planeringsmöte Vägar vidare, sista tisdagen i månaden 10-12		Frukost - Pomodoro* Fontänhusets källare 9:30-12	Frukost-Pomodoro* Föreningarnas hus 9-12
	Yoga, 10:40-12, Fontänhuset				
11			Yoga, 10:40-12, Fontänhuset		
12	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
	Lunchpromenad 12:30	Lunchpromenad 12:30			
13	Enhetsmöte	Enhetsmöte	Enhetsmöte	Enhetsmöte	Enhetsmöte
14	Prokrast- ineringsgrupp. Föreningarnas hus 13.15-14.45	Nätverks- träff Fontänhuset 14-16, <i>ojämna veckor</i>	Kvällsöppet & socialt häng! Spela, måla, fika, pyssla! 15-19 <i>Även klubbhusmöte 14:00, datum på nästa sida</i>	Pomodoro* Föreningarnas hus, 13-16	Afterwork! 14:00 i Caféet
15	Badminton 15:30, Victoriastadion			Thaiboxning 15-16. Real fighter	Musikrep på studie- främjandet kl. 13-16
	Prismagrupp 14:00				
16 - 19	Filmkväll (jämna veckor), caféet, Fontänhuset, 16:00		Musik- workshop 16.00-18.00	Motions- promenad med Helga, ojämna veckor, 14	Jogga i ur och skur, 15:00

***Pomodoro:** Välkommen till våra studiegrupper. Här kan du hitta struktur och få draghjälp genom att studera eller arbeta enskilt i grupp. Vi arbetar i pass om 25 minuter och har gemensamma minipausar.

Friskvård

MÅNDAG

10.40 -12:00 **Yoga** med Anne, källaren, Fontänhuset
12.30 **Lunchpromenad** med Anne, Fontänhuset
14:30 **Träning på ACTIC** med Malin (åker från huset 14)
15:30 **Badminton**, Viktoriastadion med Sebastian

TISDAG

9:30-12:00 **Naturpromenad** på olika platser med Lisa, 1 nov-31 mars.
12:30 **Lunchpromenad** med Gunnar, Fontänhuset
14:30-16:00 **Träning på ACTIC** med Johan (cykla från huset 14)

ONSDAG

10.40 -12:00 **Yoga** med Anne, källaren, Fontänhuset

TORSDAG

14:00 **Motionspromenad** med Helga, ojämna veckor. Info via sms-gruppen
15:00 **Thaiboxning** på Real Fighter, tellusg. 15 med Iréne, går c.a. 14 från huset

FREDAG

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

KLUBBHUSMÖTEN!

Var med och påverka Fontänhuset! kl. 14 onsdagar.
Jan: 18/1 och 29/1
Feb: 5/2 och 19/2
mars: 4/3 och 18/3
April: 1/4 och 15/4
Maj: 6/5 och 20/5
Juni: 3/6 och 17/6

Events & högtider

Kulturdejten, spel!

Kl. 13-18 den 6/2. Datorspel, podd, spelmuseum, spelsamtal!

Hälsningsgillet: 7/2 12-16,

AF-borgen. Välkomna nya studenter med oss.

Alla hjärtansdag fest! 14/2

kl. 17-20.

Ångestloppet: 23/3,

Stortorget kl. 14

Påskbord: 8/4 kl. 13-15

Årsmöte & smörgåstårta:

Lunds Fontänhus: 22/4 kl. 17

Valborgsfirande:

30/4 kl. 11-14 på Fontänhuset

Teaterföreställning, teater

över gränserna: 26/5 kl. 14. Stenkrossen

ÅTERKOMMANDE....

Filmklubb, månd 16-18, jämna veckor!

Livepodd på olika spännande teman, torsdagar kl. 14

Återbruks-workshops på

Linero, Fixa till, torsdagar 18-20: 30/1, 13/2, 27/2, 12/3, 26/3, 16/4, 7/5, 28/5 se teman på hemsidan.

Vernissage på Galleri

Fontan, den första onsdagen i månaden kl. 16-19.

På vår kalender hittar du allt program:

www.lundsfontanhus.se/kalender. Mycket nya saker händer efterhand, för löpande info och påminnelser säg till oss så ansluter vi dig till vår **smsgrupp**.



Massor av Musik på Lunds Fontänhus

Studio! Med stöd av grymma musiker. 10-16, måndagar, ojämna veckor.

Öppen scen 16-19, första onsdagen i varje månad!

Spela i band! Tisdagar och fredagar 13-16
kontakt: 0702- 244822

Musikworkshop 16-18, onsdagar

Sångcirkel, tisdag eftermiddag

Missa inte bästa brunchen!

Söndagar kl. 11-14.

Afterwork med fika! Fredagar kl. 14

Spel, målargrupp, pysselgrupp, varma mackor...

Onsdagar kl. 15-19

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: 8:30 - 16

Ons: 8:30 - 19

Fre: 8:30 - 15

Sön: 11 - 14

Öppettider, Föreningarnas Hus

Kyrkogatan 19

Mån: 9 - 16

Tors: 13-16

Fre: 9 - 15

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.



Billig teknik

Sponsorer

Carl Jönssons
undertöds-
stiftelse



Råby räddningsinstitut

Crafoordska stiftelsen
GRUNDAD AV HILGER CRAFTOORD 1916

