

SOMMAR PÅ LUNDS FONTÄNHUS

Öppettider

Måndag: 8:30-16

Tisdag: 8:30-16

Onsdag: 8:30-17

Torsdag: 8:30-16

Fredag: 8:30-15

Stängt under helger

Med närhet och distans

Vi hoppas du får en fin och vacker sommar. Tänk på att vara extra rädd om dig själv och andra. Tillsammans håller vi fysisk men inte social distans. Vi strävar i sommar för att hålla öppet med mycket roligt, både på huset och online, utan att tumma på säkerheten.

Hjälp oss att göra verksamheten trygg genom att stanna hemma om du är sjuk, håll två meters avstånd från andra på plats och tvätta händerna ofta. Med vårt sommarprogram hoppas vi kunna bidra till en lite bättre och gladare sommar för dig var du än befinner dig i livet.

Håll dig informerad:

Du kan se det mesta som händer i verksamhetens kalender på hemsidan. Genom att vara med i våra **sms-grupper** får du mer detaljerad info, påminnelser och blir lättare informerad vid förändringar. För bästa möjliga upplevelse ladda ner appen "supertext". Maila ditt nummer till info@lundsfontanhus.se eller prata med en handledare för att bli tillagd i gruppen.



Sommarens utflykter, tisdagar

17/6 Katrinetorp, Pär

23/6 Vattenriket - Elsa och Anne.

30/6 Borgeby – kanot, buss, promenad. Helga och Anna.

7/7 Bjärred – Pär och Robert.

14/7 Billebjer – cykel, buss, promenad. Anne och Robert.

21/7 Hilleshög –Landskrona, Robert.

28/7 Ystad, tåg – Sebastian.

4/8 Björnstorp, dressincykling, buss. Lisa och Sebastian.

11/8 Bokskogen – Torup, statarmuseum. Malmö, tåg/buss. Lisa

Anmälningslistor för utflykter finns i caféet och kommer upp en vecka innan. Du kan även anmäla dig per telefon: 046-120195. På listan står det om vi äter ute till självkostnadspris på 30 kr, eller om du ska ta med egen matsäck. När egen matsäck medtas bjuder fontänhuset på fika.

Sommarkort att låna

Under sommaren finns det möjlighet att låna sommarkort för utflykter i Skåne. Prata med någon handledare och bege dig ut på äventyr! Sovsäckar, pop-up tält, yogamattor och liggunderlag finns också att låna på Fontänhuset. Lista för uppskrivning av lån finns i caféet. Tänk på att vara rädd om det vi äger tillsammans och lämna tillbaka det du lånar i tid.

Livesändning kl. 14 i trädgården, alla sommarens torsdagar utom mellan 23/7-6/8 (v. 30-32)



VAD HÄNDER PÅ ARBETSENHETERNA?

Varje dag händer en massa på huset, men detta är grundstrukturen:

8:30 Huset öppnar

8:50 Frukost

9:15 Morgonmöte, följt av arbete på enheterna

12 eller **12:30** Lunch

13:00 Ettmöte, följt av arbete på enheterna

Att vara med på mötena är ett bra sätt att få koll på vad som händer i huset och skapa struktur tillsammans med andra. Välkommen! Varje måndag kl. 9:30 har vi ett planeringsmöte för hela veckan.

KÖK OCH CAFÉ:

Vi håller öppet hela sommaren! Lunchen får gärna ätas ute. Arbeta med alltifrån matlagning till disk, reception, planering eller städning.

ADMINISTRATION, VÅN 2:

På sommaren är den vanliga administrationen stängd men du som brukar arbeta administrativt kan ansluta till mötet på våning två tillsammans med exakt och student, alternativt hänga på arbetet på redaktionen.



REDAKTIONEN

Vi håller öppet hela sommaren, utom v. 30-32 (den 20/7-7/8). Då kan ni som arbetar på redaktionen ansluta till enhetsmötena i caféet. Varmt välkomna!

Månd: Redaktionsmöte kl. 11 & poddmöte kl. 14

Onsd: digi-inklusion-möte på webex kl. 11

Torsd: Programmöte kl. 10 och podd kl. 14.

FIXA TILL & GRÖNA FINGRAR

Under hela sommaren finns det möjlighet att syssla med såväl trädgårdsarbete som Fixa till.

Gröna Fingrar och Fixa till den 22/6 till 2/8:

Mån: 10-12 Kolonin & 13-17 Fixa Till

Tis: Arbete i trädgård

Ons: 10-12 Kolonin & 13-17 Fixa Till

Tor: Arbete på huset/trädgård

Fre: Arbete på huset/trädgård

Gröna Fingrar och Fixa till den 3/8 - 14/8:

Mån: Kolonilott

Tis: Utflykt, Björnstorp den 4/8 och Torup den 11/8

Ons: Trädgård/huset

Tor: Kolonilott eller på huset

Vecka 32 & 33 är Fixa till stängt (3/8- 14/8)

Handledare i tjänst under sommaren

V. 27 (29/6- 5/7): Anne, Anna, Helga, Raad, Johan, Malin E, Casper, Buster, Malin & Irene; Webex

V. 28 (6/7-12/7): Anne, Raad, Johan, Pär, Casper (tisd/torsd), Robert, Buster, Iréne; Webex

V. 29 (13/7- 18/7): Anne, Raad, Pär, Buster, Casper, Robert

V. 30 (20/7-26/7): Sebastian, Casper, Buster, Robert. **V. 31 (27/7 - 2/8):** Sebastian, Casper, Buster, Robert.

V. 32 (3/8-9/8): Sebastian, Buster, Lisa, Robert (till onsdag), Anna (fr onsdag).

KARANTÄNEN, EN ENHET ONLINE

Nu finns Fontänhuset även online på vår plattform webex, med chatt och online-möten. Här kan du som är hemma bryta isolering, ge och få stöd samt strukturera din dag tillsammans med andra. Vill du bli tillagd ladda ner "webex Teams" och kontakta tonysvane@gmail.com

Schemat på webex fram till den 10/7:

9:00 Drop in frukost
9:15 Morgonmöte, check in
13:00 Eftermiddagsmöte, check in
14:30 Karantänfika

Mellan den 10/7 och den 10/8

erbjuder vi endast strukturerar morgonmöte varje dag. Därefter återgår vi till schemat ovan. **Varmt välkomna!**



FRISKVÅRD

Friskvården kräver ingen föranmälan, bortsett från träningen på ACTIC. **Kom precis som du är** och gör hälsa lite roligare och lättare tillsammans med andra!

V. 26 (22/6-29/6)

Mån: 10:30 Promenad med yoga
15:30 Badminton, Viktoriastadion
12:30 Lunchpromenad
Tis: 12:30 Lunchpromenad
Ons: 10:30 Promenad med yoga

V. 27 (29/6-5/7)

Mån: 10:30 Promenad med yoga
15:30 Badminton, Viktoriastadion
Tis: 12:30 Lunchpromenad
Ons: 10:30 Promenad med yoga
Tor: 14 Motionspromenad
Sön: 14 St hans puls på st hans backar

V. 28 (6/7-12/7)

Mån: 10:30 Promenad med yoga
15:30 Badminton, Viktoriastadion
Tis: 12:30 Lunchpromenad
Ons: 10:30 Promenad med yoga



V. 29 (13/7-19/7)

Mån: 10:30 Promenad med yoga
15:30 Badminton, Viktoriastadion
Tis: 12:30 Lunchpromenad
Ons: 10:30 Promenad med yoga

V. 30 (20/7-26/7)

Mån: 15:30 Badminton, Viktoriastadion
Tis: 12:30 Lunchpromenad
Tor: 14 Motionspromenad.

V. 31 (27/7-2/8)

Mån: 15:30 Badminton, Viktoriastadion
Tis: 12:30 Lunchpromenad
Tor: 14 Motionspromenad
Sön: 14 St hans puls på st hans backar

För resterande veckor, se hemsidans kalender

SOCIALT PROGRAM OCH MUSIK



Prismagruppen

(vår HBTQA-grupp)

Träffas de flesta måndagar kl 14 på Fontänhuset. Välkommen!

Prismadisco!

Måndagen den 13 juli • 13:30–16:00 disco och fika i trädgården!



Afterwork! Fredagar kl. 14.

Även under sommaren avslutar vi veckan med gemensam fika. Vi firar gärna dig som har fyllt år med tårta och blommor! Säg till på huset om du vill bli firad.



Under sommaren satsar vi på musiken! Sjunga och spela kan man göra både utomhus och inne.

Måndagar kl. 10-16 Musikstudio, kom och delta i gemensamt skapande och inspelning av ny musik!

Onsdagar kl. 15-17 Musikworkshop på olika teman

Tisdagar kl. 13 Sångcirkel, kolla sms-gruppen för uppdateringar

Öppen scen!

Jaaa! **Onsdagen den 8/7 och 12/8 kl. 15** kör vi öppen scen i trädgården. Kom och läs en dikt, sjung en sång eller håll ett tal! Scenen är din!

Älskade onsdagar med socialt och kreativt häng, 15-17 på onsdagar kör vi social och kreativt häng ute och inne. Vi pysslar, målar, musicerar, spelar spel eller bara hänger, både ute och inne. **Varmt välkomna!**

Kolonilotten ligger på Sliparebacken och kan gärna användas av våra medlemmar både dagar och kvällar. Kanske ta med picknick eller en bra bok?

Fråga Gröna Fingrar om stugnyckeln. Häng gärna med oss och arbeta med lotten. Prata med Raad eller Casper om du inte hittar dit.

KOLONILOTEN, ÖPPEN FÖR ALLA MEDLEMMAR



STÖD I STUDIER OCH ARBETE, EN VÄG FRAMÅT OCH EXA(K)T

Individuellt stöd och handledning

Under sommaren kan du boka in handledningar eller komma på drop-in rörande studier och arbete med någon av Anna, Anne, Sebastian, Helga, Robert eller Matilda. Ni ser hur handledarna arbetar på föregående sida.

Anna 0735-042833 / anna.espmarker@lundsfontanhus.se

Helga 0735-350970 / helga.asgeirsdottir@lundsfontanhus.se

Anne 0763-246503 / anne.schildt@lundsfontanhus.se

Sebastian 073-5285556 / sebastian.stahl@lundsfontanhus.se

Robert 046-120195, 0793-407866

robert.bohlin@lundsfontanhus.se

Studieplatser & pomodoro

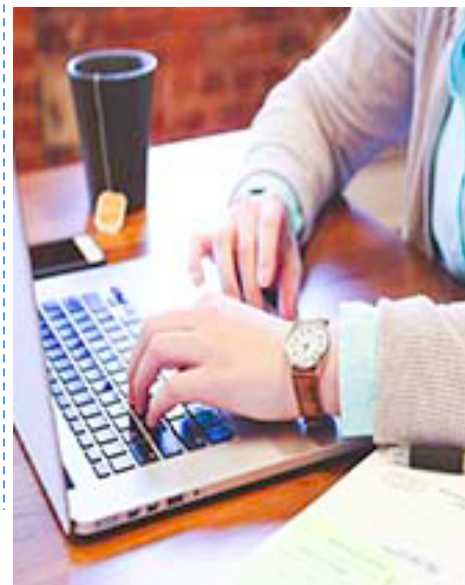
Studera eller sök jobb på Lunds Fontänhus. Här finns datorer, både stationära och laptops (som du kan fråga efter) samt skrivare. Vi anordnar flera Pomodoros på Fontänhuset, oftast på vån 2. En möjlighet för dig att plugga, eller arbeta administrativt ihop med andra! Passen indelas enligt pomodoro-modellen i 25 minuters pass med 5 min pauser emellan.

Du kan i anslutning till studier eller arbetssökande även köpa frukost och lunch på huset för en billig peng. Alla studiegrupper sker även via vår onlineplattform webex. Vill du bli tillagd, kontakta tonysvane@gmail.com

Prokrastineringsgrupp

Lunds Fontänhus källare, **måndagar kl 13.15- 14.45** Skjuter du ständigt upp moment i skola, jobbsök eller andra delar av livet? Vi är många som prokrastinerar och på huset finns en grupp som jobbar enligt en forskningsunderstödd modell för att ändra uppskjutarbeteende. Låter det sm något för dig?

Föranmälan till: robert.bohlin@lundsfontanhus.se



V. 27, juli (29/6-5/7)

Mån: 9-12 Pomodoro (Anna)
13:15 Prokrastinering (Anna)
Tis: Webex pomodoro (Jacqueline)
Tor: Pomodoro 9:30-12 (Helga)
Fre: Pomodoro 9:30-12(Helga)

V. 28, juli (6/7-5/7)

Mån: 9-12 Pomodoro (Anna)
13:15 Prokrastinering (Anna)
Tor: Pomodoro 9:30-12 (Helga)
Fre: Pomodoro 9:30-12(Helga)

V. 29, juli (13/7-19/7)

Mån: 9-12 Pomodoro (Robert)
13:15 Prokrastinering (Robert)
Tor: Pomodoro 9:30-12 (Robert)
Fre: Pomodoro 9:30-12(Robert)

V. 30, juli (20/7-2/8)

Mån: 9-12 Pomodoro (Robert)
13:15 Prokrastinering (Robert)
Tisd: 9:30-12 Webex-pomodoro, (Jacqueline)
Tor: Pomodoro 9:30-12 (Robert)
Fre: Pomodoro 9:30-12(Robert)

V. 31, augusti (27/7-2/8)

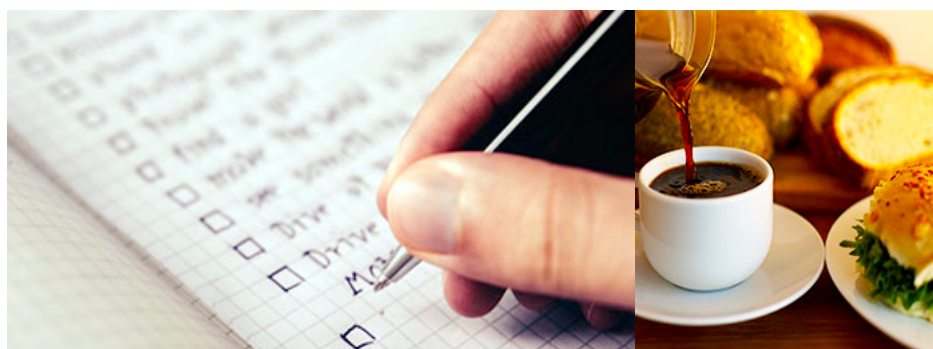
Mån: 9-12 Pomodoro (Robert)
13:15 Prokrastinering (Robert)
Tor: Pomodoro 9:30-12 (Robert)
Fre: Pomodoro 9:30-12 (Robert)

V. 32, augusti (3/8-9/8)

Mån: 9-12 Pomodoro (Robert)
13:15 Prokrastinering (Robert)
Tor: Pomodoro 9:30-12 (Anna)
Fre: Pomodoro 9:30-12(Anna)

V. 33, augusti (10/8 -16/8)

Mån: 9-12 Pomodoro (Anna)
13:15 Prokrastinering (Anna)
Tor: Pomodoro 9:30-12 (Anna)
Fre: Pomodoro 9:30-12(Helga)





STORT TACK TILL ALLA VÅRA FANTASTISKA FINANSIÄRER!

Du eller ditt företag kan göra skillnad och stödja Fontänhusets verksamhet genom att bli stödmedlem. Då får du eller ditt företag varje nummer av vår medlemstidning, *Fontänbladet*, som ges ut 6-10 gånger per år. Vid inbetalningen vänligen ange ”Fontänhusets vänner” samt ditt/ företagets namn och adress.

Kostnad stödmedlemskap: privatpersoner: 500 kr eller mer.
Företag: från 1000 kr/år och uppåt. Bankgiro:492-3801, org.nr:802456-4893.

Lunds Fontänhus, Kävlingevägen 15, 222 40 Lund, 046-120195, info@lundsfontanhus.se

Ett särskilt tack till våra hedersmedlemmar: Ebba Fischer, Caroline Svedrup och Pia Althin samt till alla våra samarbetspartners och stödmedlemmar.



Billig teknik



Sponsorer

Carl Jönssons
undertöds-
stiftelse



Råby räddningsinstitut

Crafoordska stiftelsen
GRUNDAD AV HILGER CRAFTOORD 1718



SPARBANKSSTIFTELSEN
ÖRESUND
SYDÄSTRA SKÅNE

