

En verksamhet tack
vare:



Crafoordska stiftelsen

Carl Jönssons Understödsstiftelse

KONTAKT

Lunds Fontänhus

Magle stora kyrkogata 5
046-120195

www.lundsfontanhus.se
www.facebook.com/lundsfontanhus
info@lundsfontanhus.se

En väg framåt

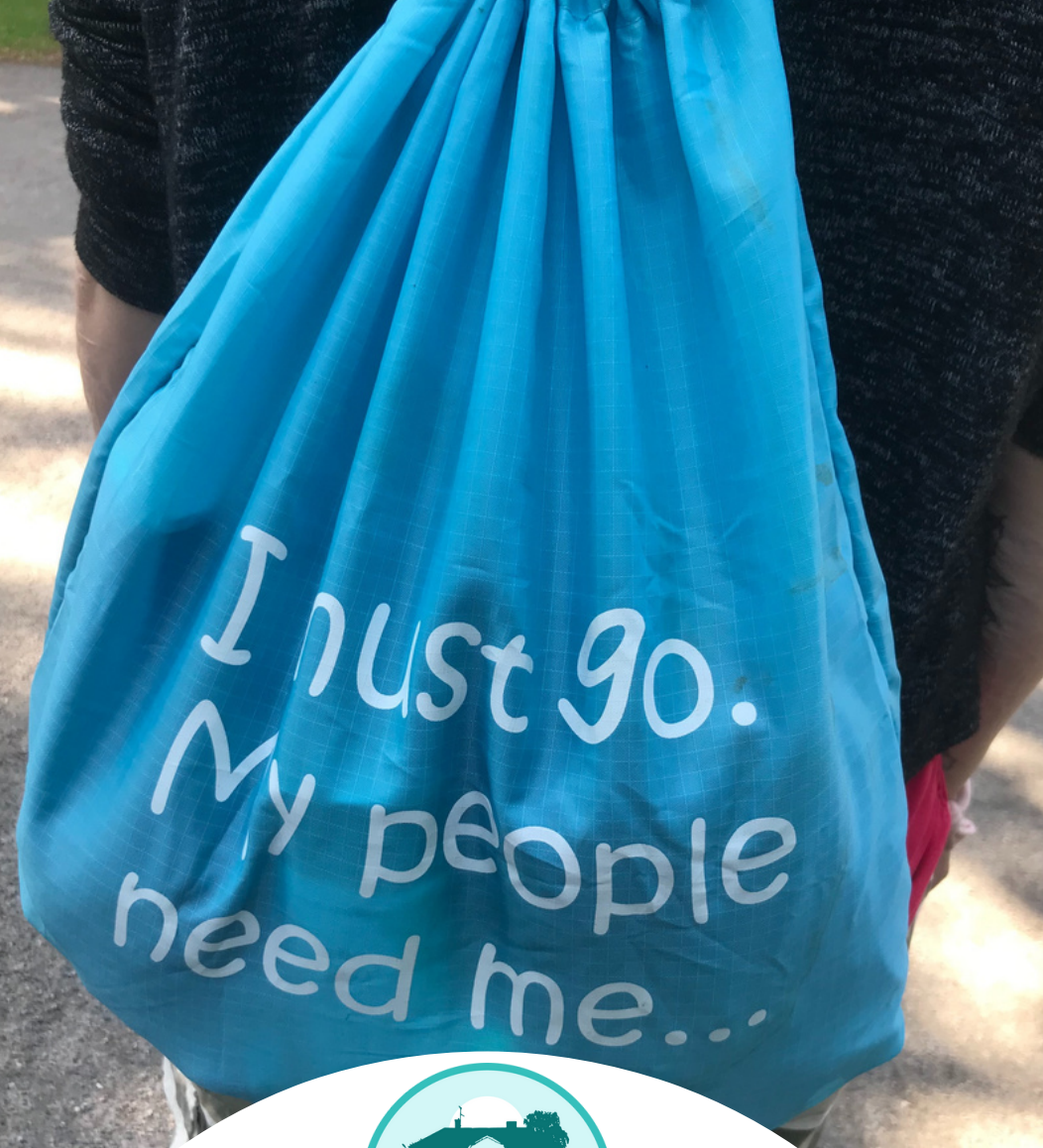
Helga 0735-350970
helga.asgeirdottire@lundsfontanhus.se

Stina 0793-407866
stina.holmberg@lundsfontanhus.se

Johanna 0761-633035
johanna.weimers@lundsfontanhus.se

Exa(k)t

Anne 0763-246503
anne.schildt@lundsfontanhus.se



VÄGAR VIDARE

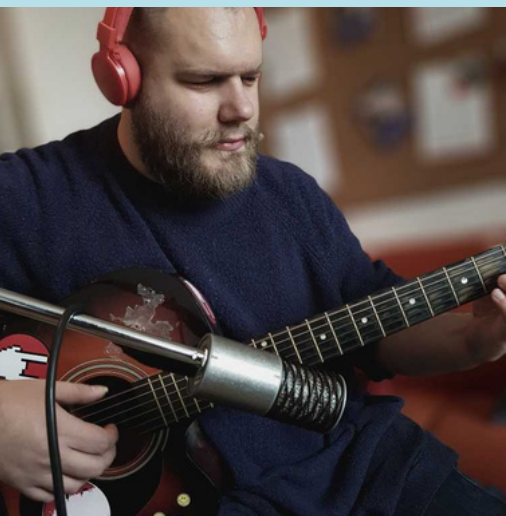
HÖSTEN 2021

Vår idé:

Att människor med stöd kan öka sitt välbefinnande och därmed nå sina mål i studier och jobb. Vi jobbar enligt Fontänhusmodellen integrerat med IPS och SED. Vi tar sikte på det som fungerar och finns kvar så länge behov finns. Fontänhusets hela verksamhet bygger på frivilligt deltagande och en stark gemenskap där vi hjälps åt och arbetar tillsammans.

Plugga hos oss:

På Vägar vidare kan du hitta en daglig struktur och studiero. Här har vi dagligen två enhetsmöte kl. 9:15 och 13 utifrån vilka du kan organisera din arbetsdag tillsammans med andra. Här finns studieplatser, gemenskap och möjlighet att äta nylagad lunch varje dag till ett självkostnadspris.



Socialt program

Riktat till dig som är medlem och inskriven i studier/ född 1990 eller senare.

13/10 Biokväll. Vi går till Kino och ser "I väntan på frihet" tillsammans . Anmälan!

16/11 3-kamp 17.30-ca 20.00. Vi utmanar oss själva och varandra i en trekamp med bland annat shuffleboard. Anmälan!

9/12 Julpyssel i huset 18.00-21.00

6/1 Trettondagsutflykt. Vi tar oss någonstans där vi kan vandra, grilla och kanske åka skridskor.

Separat information till varje aktivitet kommer när det närmar sig och också information kring anmälan till de tillfällen som kräver det. Kontakt: Stina

Annat på G

På Fontänhuset finns det varje vecka en rad aktiviteter som du kan engagera dig i. Vi har ett tiotal träningstillfällen, däribland Yoga, gym och badminton. På onsdag har vi öppet lite längre med socialt häng, på söndagar brunch och en afterwork-fika varje fredag som avslutar arbetsveckan. Här finns också band och studio varje vecka, öppen scen varje månad samt flera större evenemang i höst såsom Skördefest och Run for mental health. Bli tillagd i vår smsgrupp för kontinuerliga uppdateringar och håll utkik i vår kalender: www.lundsfontanhus.se/kalender

Pomodoro & prokrastinering



Pomodoro

Fyra gånger i veckan har vi studiegrupp på plats enligt Pomodoromodellen. Vi sätter vår klocka och arbetar i 25 minuter för att sedan ta paus. Ett effektivt sätt när du studerar, söker jobb eller har något annat du behöver göra. Utöver detta finns det möjlighet att delta i Pomodoro på zoom två tillfällen i veckan, länkar hittar du via hemsidans kalender.

Prokrastineringsgrupp

Har du uppskjutandeproblematik? Blir det ibland svårt att komma igång? Behöver du hjälp med struktur och målsättning? Då kan Prokrastineringsgruppen vara något för dig. Vi ses varje måndag 14-16 och arbetar strukturerat enligt en metod i syfte att förändra beteende och bli bättre på att få saker gjorda i tid. Omgång 1 startar 20/9.

Kontakt: Stina

Student

En väg framåt

- för dig i eller på väg in i studier

En väg framåt är en av enheterna på Lunds Fontänhus som hjälper dig, som studerar eller planerar att snart studera, att uppnå dina mål och ha en god psykisk hälsa under tiden. Vi erbjuder enskild handledning, friskvård, studieplatser, studiegrupper, sociala aktiviteter, workshops och nätverksträffar. Vi har även en prokrastineringsgrupp.

Exa(k)t

Exa(k)t - IPS

- för dig som behöver stöd kopplat till arbetslivet

Vi erbjuder handledning kring att få, finna och behålla arbete, stöd i jobbsökande samt nätverksträffar med sikte på yrkeslivet. Vi fokuserar på individens kompetens och utbildning och försöker matcha mot rätt jobb. IPS står för individanpassat stöd till arbete.

Veckoschema vägar vidare



Måndag

Öppet
08.30-16.00

Pomodoro
09.15-12.00

Pomodoro
13.00-15.40

Prokrastinerings-
grupp
14.00-16.00
(start 20/9)

Tisdag

Öppet
08.30-16.00

Nätverksträff
14.00-16.00

Onsdag

Öppet
08.30-18.45

Torsdag

Öppet
08.30-16.00

*(Pomodoro online
09.30-12.00)*

Pomodoro
13.00-15.40

Fredag

Öppet
08.30-15.00

Pomodoro
09.15-12.00

*(Pomodoro online
09.30-12.00)*

Nätverksträffar

Tisdagar 14-16

7/9 Utmana dina attityder. med Malin Lantz, psykolog.
STUDIERUMMET

15/9 Ångest - hur funkar det? med Malin Lantz. STUDIERUMMET

21/9 Prästaprat - finns det andliga lifehacks? Vi får besök av Jan från studentprästerna som berättar om deras verksamhet och vi får fundera kring vad andlighet är. STUDIERUMMET

28/9 Dags att ansöka.

Vi följer upp förra veckans träff och kikar på antagningsproceduren, med Helga & Stina. STUDIERUMMET

5/10 Ett hållbart arbetsliv hela livet. Hur kan jag ta hand om mig själv för att klara (arbets)livet? Med Anne på plats och ZOOM: https://u.to/q_L9Gg Meeting ID: 580 981 1060 Passcode: 560365

12/10 Finn din arbetsglädje! Med Anne på plats och ZOOM: https://u.to/q_L9Gg Meeting ID: 580 981 1060 Passcode: 560365

19/10 Studieteknik -Teknik, disciplin, samvete, tvång, energi, struktur, lust. Vad är det som gör att det funkar när det funkar? Med Stina KONFERENSRUMMET

26/10 Vad kan jag få stöd i? Henrik Mejborn och Christina Rova från Pedagogiskt stöd kommer och informerar. KONFERENSRUMMET

2/11 Bra tips och trix utifrån ACT! med Casper KONFERENSRUMMET

9/11 En bild säger mer än tusen ord! med Stina KONFERENSRUMMET

16/11 Studieteknik. Vi får besök av Cecilie, Sandra & Ann från Studieverkstaden. KONFERENSRUMMET

23/11 Samarbete - hur funkar det? Vi gör praktiska övningar varvat med diskussion för att tillsammans öka vår samarbetsförmåga. Med Stina KONFERENSRUMMET

30/11 Hur förbereder jag mig inför en anställningsintervju? Rekryterare Malin Martinsson kommer och delar med sig av vad man ska tänka på inför en anställningsintervju och andra samtal med sin (framtida) chef. KONFERENSRUMMET

7/12 Hur syns man i bruset? LinkedIn genomgång & vad är headhunting; av rekryteraren och headhuntern Inger Rosenkvist Tolsved. KONFERENSRUMMET

14/12 Julavslutning. Vi knyter ihop terminen, utvärderar och har julmys tillsammans.