

LUNDS FONTÄNHUS



HÖSTEN 2024

Vad är Lunds Fontänhus? s. 1-2

Enheter & projekt s. 3-9

s. 3 Kök och Café

s. 4 Gröna Fingrar

s. 5-6 Media & Kommunikation

s. 7 Studie- och Jobbenheten

s. 8 Fixa Till

s. 9 Förundras i Lundaland

s. 10 Joint Attention

Friskvård s. 11

Värdegrund s. 12

Socialt program s. 13-14

Mina sidor s. 15-16

Personal och Kontakt s. 17-18



GRUNDSTRUKTUR

PÅ ALLA ENHETER

08:30 Huset öppnar, frukost i café

09:15 Morgonmöte,
följt av arbete på enheterna

12:00 Lunch

13:00 Enhetsmöte,
följt av arbete på enheterna

16:00 Huset stänger för dagen

(ons öppet till 19, fre öppet till 15)

Måndagar kl. 09:30 är det planeringsmöte för hela huset, vi går igenom och planerar veckan tillsammans, kom gärna och var med, vi ses på Administrationen, vån 1!

KLUBBHUSMÖTEN



MEDLEMSTÖD & REACH-OUT

Behöver du hjälp i kontakt med myndigheter, eller behöver du prata om något i din livssituation? Medlemstödet på Fontänhuset är en självklar del av arbetet ute på våra enheter. Vi ger inga terapeutiska behandlingar men vi stöttar varandra som kollegor och medmänniskor. Medlemstöd kan tex. innefatta bostadsfrågor, sökandet av ekonomiska medel eller olika insatser, samverkan med myndigheter och vård m.m. Du som vill kan också testa att göra ett eget schema och en arbetsplan för dina dagar på Fontänhuset, dina mål och din framtid!

Reach-out: om du som medlem inte kommer till Fontänhuset som du brukar, då saknar vi dig och undrar varför du är borta. Kanske har du börjat må sämre, blivit isolerad hemma eller inlagd inom psykiatrin? Då försöker vi få kontakt med dig och höra efter hur det är och om vi kan hjälpa dig på något sätt. Berätta gärna på din enhet om du har önskemål om hur detta stöd kan ges, så det blir hjälpsamt för just dig.

UNIK GEMENSAM KURS

Utbildningsserie för hela huset i stödjande och effektiv kommunikation, känsloreglering och konflikthantering med psykoterapeut, handledar- och lärarutbildad i KBT, Karin Perry. Riktat sig till hela huset, alla handledare och medlemmar som vill utvecklas som stödjande medmänniskor. Huset i övrigt kommer hålla stängt under dessa gemensamma utbildningstillfällen kl. 14-17 den 1/10, 22/10, 5/11 och 12/11.

ALLA DESSA MÖTEN...

Vi har många möten av olika slag och alla möten är öppna för alla! Vi är en social förening och sätter värde på allas röst. *De dagliga mötena* på enheterna (09:15 och 13:00) ger struktur på dagen och en möjlighet att checka in med varandra. *Klubbhusmöten* är till för att alla ska få lika stor möjlighet att vara med och fatta beslut som gäller hela verksamheten, beslut tas demokratiskt enligt konsensusmodell. *Övriga möten* ute på enheterna, tex IT-möte, Redaktionsmöte, Planeringsmöten etc, är baserade på intresse att engagera sig i särskilda områden och arbetsuppgifter, där planering, samordning och gemensamma diskussioner är en viktig del.



HÅLL DIG UPPDATERAD!

Titta i vår kalender, den uppdateras ofta och finns på hemsidan (lundsfontanhus.se). Be gärna en handledare om att bli tillagd i vår sms-grupp och ladda ner appen Supertext som du ser här ovan. Här kommer uppdateringar om vad som händer under dagen, om något blivit inställt, osv. Vi finns även på Instagram och Facebook!

VAD ÄR ETT FONTÄNHUS?

Fontänhusen är en religiöst och politiskt obunden organisation, som brukar kallas klubbhus, riktade till personer som har eller har haft erfarenhet av psykisk ohälsa/kontakt med psykiatri. Det första Fontänhuset öppnades i New York på 40-talet och i dag finns det runt 300 klubbhus världen över. Verksamheten bygger på internationella riktlinjer, utformade för att definiera verksamheten och stötta medlemmars rättigheter. Lunds Fontänhus slog upp dörrarna år 2011 och bedriver psykosocial, arbets- och studieinriktad rehabilitering. Verksamheten drivs av medlemmar, handledare och styrelse tillsammans, i formen av en ideell förening. Lunds Fontänhus ändamål är att skapa goda förutsättningar för att människor med psykisk ohälsa ska ha likvärdig möjlighet till ett liv i samhället, hitta vägar tillbaka till arbete eller studier och få ett rikare liv. Fontänhuset är en plats där du kan bryta isolering, få en stärkt självkänsla och en fungerande vardag genom meningsfullt arbete, goda relationer och delaktighet. Organisationen är även aktiv på samhällsnivå för att skapa ett tillgängligare samhälle och bryta stigmat kring personer med psykisk ohälsa.



MEDLEMSKAP

Fontänhus bygger på ett kostnadsfritt och icke-tidsbegränsat medlemskap, riktat till dig med erfarenhet av psykisk ohälsa.

Välkommen att ringa oss och boka in en introduktion: 046-120195.

DEN ARBETSINRIKTADE DAGEN DELAKTIGHET, RELATIONER OCH ÅTERHÄMTNING

På Lunds Fontänhus har vi en arbetsinriktad dag, det innebär att vi jobbar tillsammans med riktiga och meningsfulla arbetsuppgifter under arbetstid, med pauser för möten och lunch. Såklart alltid utifrån varje persons förmåga och dagsform, med stöd utifrån enskilda förutsättningar. Fontänhuset är inte en del av hälso- och sjukvården, det är en förening och en arbetsplats där vi läker genom att jobba tillsammans i gemenskap.

Utanför arbetstid har vi även sociala aktiviteter och friskvård tillsammans. Medlemmar och handledare driver Fontänhuset tillsammans som kollegor. Våra enheter, aktiviteter och rum är öppna för alla. Utgångspunkten i verksamheten är att varje människa har behov av och rätt att ingå i en arbetsgemenskap där man är sedd, väntad och behövd. På Fontänhuset står din kompetens och dina friska sidor i centrum och vi ser att du är med och formar verksamheten med dina idéer, din kreativitet och dina förmågor.



ÖPPETTIDER

Mån: 8:30-16

Tis: 8:30-16

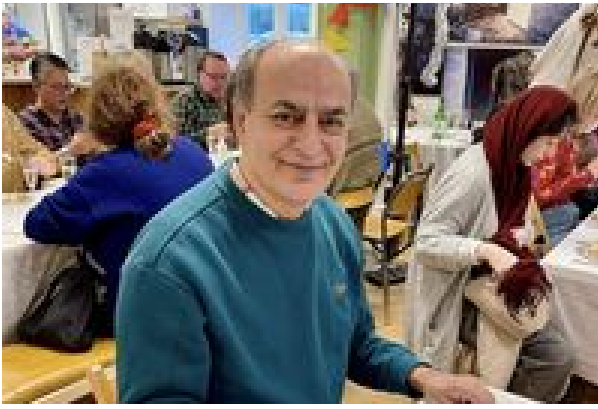
Ons: 8:30-19

Tor: 8:30-16

Fre: 8:30-15

Lör: Stängt

Sön: 11-14



KÖK & CAFÉ

MATLAGNING, BAKNING & GEMENSKAP

Vårt restaurang och café är husets stora samlingspunkt, här fikar vi, lunchar ihop, har större gemensamma möten och firar högtider tillsammans. På Köks- och Caféenhet finns det mycket kul att göra! Varje morgon fixar vi frukost, och lunchen till hela huset planeras, förbereds, lagas och serveras av dig som jobbar här under dagen. Till det kommer så klart skötsel av storkökets utrustning, disk och allt annat som hör köket till. Under odlingsäsong får vi grönsaker, kryddor och andra grödor direkt från enheten Gröna Fingrar som odlar ute på kolonilotten. Inte konstigt att luncherna och vår salladsbuffé är smått fantastiska - särskilt som allt förbereds och tillagas med kärlek och gemenskap!

När det inte är lunchtid fungerar restaurangen som café. Du som jobbar i köket kan sitta i kassan, ordna mackor, baka fika, koka kaffe, pyssla och ordna så det är fint inne i köket och ute i matsalen. Vi har också ansvar för inköp, testar nya recept, tvättar arbetskläderna som finns att låna för alla som vill jobba i köket m.m. Kort sagt, här finns det alltid något att göra, och vi blir alltid glad när du kommer hit!

Utgångspunkten är att du jobbar utifrån dina egna förutsättningar och målet är att må bättre genom gemenskap och hållbar återhämtning. Hos oss är det aldrig fokus eller krav på prestation, vi jobbar tillsammans på ett sätt som känns givande och roligt, vilket så klart ser olika ut beroende på vem du är och vad du mår bra av. Alla får plats på sina egna villkor och det finns utrymme att både växa, förändras och vila.

Daglig struktur på enheten

08:45-09:45 Frukost

09.15: Morgonmöte. Vi stämmer av med varandra och hjälps åt att få struktur på dagen.

12:00-13:00 Lunch

13.00: Ett-möte

Torsdagar: 9:30-10:30 Köksmöte

Var med och tyck till och planera vårt gemensamma arbete!

Tisdagar: 13:30-15:30 Paleobakning

Är du nyfiken på att lära dig mer om och prova på Paleoinspirerad bakning? Vi bakar utan gluten och mjölk med fokus på nyttiga alternativ. Vi både bakar och planerar tillsammans. Kontakta gärna Anna: 0724-517935



Enhetsmöten, varje dag!

Vi stämmer av med varandra och hjälps åt att få struktur på dagen.

kl 09.15: Morgonmöte

kl 13.00: Ett-möte

GRÖNA FINGRAR

MENINGSFULLT I GRÖNSKAN

Gröna Fingrar är Lunds Fontänhus gröna enhet med fokus på odling och trädgård. Som Lunds Fontänhus trädgårdsmästare följer vi årets rytm och arbetar med våra utomhusmiljöer och odlingar under sommarhalvåret, både på vår kolonilott och i trädgården och växthuset som ligger vid Fontänhuset. Sommaren då allting frodas har vi fullt upp, men vi ser också till att ta det lugnt och bara umgås tillsammans och ha kul, inte minst ute på den stora kolonilotten där vi grillar och njuter av all växtlighet.

Vi börjar odlingssäsongen i februari för att sedan arbeta under hela våren och försommaren ute på vår kolonilott där vi bl.a. odlar, planterar, gräver och vattnar. Efter midsommar koncentreras arbetet till skötsel, såsom gräsklippning, ogräsrensning, gallring m.m. Redan under sensommaren drar vi igång förädling av skörden till marmelad, chutneys, inlagda rödbetor m.m. Mycket av det vi odlat går till Fontänhusets eget kök, där våra grönsaker och grödor av olika slag används i både den lagade maten och i den rikliga salladsbuffén. Ibland säljer vi det vi odlat och förädlat, t.ex. på Öppet Hus och Lunds Skördefest. Under vintern tar vi hand om våra gröna miljöer inomhus på Fontänhuset och hjälper till med vaktmästeriuppgifter, men passar också på att njuta av utflykter och promenader i naturen och lära oss mer om matlagning och bakning.

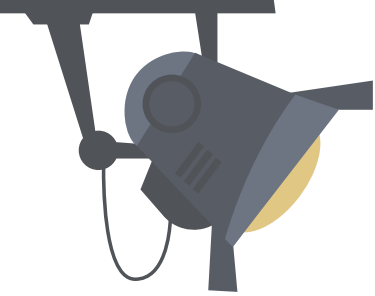
Det skänker mening att arbeta tillsammans och att i samklang med årets rytm skapa förutsättningar för liv och grönska. Hos oss är du med utan krav på prestation. Målet är att hjälpas åt att förbättra ditt mående, både psykiskt och fysiskt. Du får en positiv skjuts i att komma upp på morgonen och vara delaktig i ett arbetslag, helt utifrån din egen ork och lust. Här frodas inspiration och medbestämmande!

Veckomöte: Tisdagar kl 13-14

Var med och tyck till och planera vårt gemensamma arbete!

Vi har lite olika fokusområden olika dagar. Vill du veta mer? Se gärna hemsidans kalender under Gröna Fingrar. Det bästa för kontinuerlig info är att vara med i Supertext, vår smsgrupp, fråga en handledare för att bli tillagd!





MEDIA OCH KOMMUNIKATION

VAD HÄNDER PÅ ENHETEN?

Enhetsmöten, varje dag!

Vi stämmer av med varandra och hjälps åt att få struktur på dagen.

Klockan 9.15 är det morgonmöte och klockan 13.00 är det ett-möte

Måndag:

09:30 Planeringsmöte
10:15 Samspel
rock/pop
11.00 Redaktionsmöte
14.00 Poddmöte

Onsdag:

09:30 Låtskrivning &
produktion/MUR, halvdag
13:15 It-möte (jämna v.)
13:30 Feedbackforum för
texter

Tisdag:

09:30 Låtskrivning &
produktion /MUR,
heldag
11:00 Poddmöte
13:30 Planeringsmöte
Livbojen (YouTube)

Torsdag:

10-12 Teatermusik
11:00 Gemensamt
poddarbete
14:00 Livesänd podd

Fredag:

10:00 Jazzgrupp
13:00 Författarcirkel
13:15 Rep inför kommande
event



REDAKTION, ADMINISTRATION & MUSIKPLATTFORM

Media och Kommunikation är Lunds Fontänhus självklara mittpunkt för allt som rör kreativa uttrycksformer, det organisatoriska och det intellektuella. Här skapar vi tillsammans ett utrymme för personliga uttryck såväl som möjligheten att engagera sig i Fontänhuset som verksamhet genom det administrativa, organisatoriska och IT-relaterade. Här har vi en gemensam grogrund för bättre mående och en daglig struktur där du stärks i att äga din röst, ta plats på dina villkor och utveckla dina förmågor och intressen, i allt från musikskapande till IT-system till den redaktionella processen. Administrationen och Redaktionen ligger sida vid sida i två stora rum, anslutna via en glasdörr, Musikstudio ligger precis intill med egen ingång. Våra gemensamma enhetsmöten är en naturlig startpunkt till arbetsprocesser inom dessa tre verksamhetsdelar.

REDAKTIONEN

Redaktionen producerar en podcast (Fontänbubbel), en tidskrift (Fontän) och en YouTube-kanal. Övrigt tryck- och marknadsföringsmaterial tas även fram till Fontänhusets olika projekt och evenemang. Fontänbubbel livesänds från scenen i matsalen varje torsdag och tidskriften ges ut med sex nummer per år. Här kan du jobba med allt från layout av tidskriften (InDesign), bildredigering (Photoshop) eller ljudredigering för podd och musik (Cubase). Du kan också ta rollen som artikelförfattare, korrekturläsare, researcha eller planera och programleda podden och sist har Fontänhusets egna YouTube-kanal heter Livbojen - din fotboja i kulturhavet. Där reagerar vi på populärkultur i alla dess former. Prenumerera på kanalen för att få regelbundna uppdateringar!

ADMINISTRATIONEN

Administrationen jobbar med Fontänhusets verksamhet på ett övergripande sätt, det kan vara t.ex. statistik, utvärderingar, fondansökningar, IT-system, scheman, marknadsföring, ekonomi, utbildningar, arbetsmiljöarbete, hur vi tar emot nya medlemmar, skriva verksamhetsberättelse och mycket annat. Hit kan du också komma för medlemsstöd och få hjälp med att t.ex. söka stipendier eller få stöttning i bostadsfrågor eller kontakt med myndigheter.

MUSIKPLATTFORMEN

Musikplattformen jobbar med att skapa, öva, producera, framföra och släppa musik. Här kan du delta oavsett förkunskaper i olika typer av musikinriktade forum. Vi har regelbundna ensembler med fokus på spelglädje och samspel och vår kör möts en gång i veckan. Sammanlänkat med Kulturenheten (JA) erbjuds låtskrivarverkstaden (MUR) där vi möts flera gånger i veckan för att arbeta tillsammans med målet att skriva och släppa musik. Vi har även en ensemble med fokus på att skapa och framföra teatermusik kopplat till husets teaterproduktioner. Det finns även möjlighet att få enskild röstträning kopplat till arbetet inom kör och studioverksamhet.

FONTÄN

Lunds Fontänhus egna tidskrift

VARFÖR GER VI UT EN TIDSKRIFT?

En fysisk tidning 2024!? Gräsligt omodernt. Stenålder.
Eller kanske något som motverkar allt som går åt helvete?
En kör för ett fragmenterat samhälle?

Vi är ett destillat. En kreativ gemenskap. Vi skriver för att synliggöra oss själva, för att filtrera samhället genom vår egen verklighet - ett utforskande, en förståelse som speglar oss tillbaka mot samhället.

Ett verkliggörande som motverkar stigmatisering.
Fontänbladet är idén om skrivande som meningsfullhet.
Eller kanske bara överlevnad?

Det är i alla fall lättare att överleva i tidskriften Fontän än på Antarktis.

Du kan prenumerera på tidskriften, maila info@lundsfontanhus.se eller prata med oss på plats. Självklart är du välkommen att komma in och läsa gamla såväl som nya nummer på Fontänhuset, eller online på vår hemsida.

Dessutom; varför inte komma hit och vara en del av det redaktionella arbetet? Skriv artiklar, researcha, brainstorma fram tema för nästa nummer, layouta, korrekturläs, fota, skapa illustrationer eller gör bild till omslaget.



FONTÄNBUBBEL

VARFÖR SÄNDER VI EN PODCAST?

För att ge en grupp i samhället en röst och ett forum för att dela sina livserfarenheter, livstankar och livsperspektiv.

Samtidigt vill vi bryta idén om en homogen grupp; att leva med psykisk ohälsa är en del av ett liv, inte summan av ett liv.
Fontänbubbel suffleras inte, vi talar med vår egen röst.
Vi är baserade på vår egen historia!

Och vi ger en grymt ösig, verklighetsbaserad radioshow!

Du kan lyssna på oss på vår hemsida,
eller via valfri streamingtjänst:
Overcast, Podcast, Spotify, Acast, Addict... etc.

ELLER...

Varför inte komma hit och lyssna på oss under vår livesändning på Magle Stora Kyrkogata 5, var en del av showen! Torsdagar kl 14.





Enhetsmöten,
varje dag! Vi stämmer
av och hjälps åt att få
struktur på dagen.
09.15: Morgonmöte
13.00: Ett-möte

Studierummen är alltid öppna för studier när verksamheten är öppen! Vi har även "meröppet" de flesta veckodagar för studier efter 16 och turas om att ta ansvar för detta.

Måndag

09.30-12.00 Pomodoro

10.30-12.00 Prokrastineringsgrupp

10.30-12.00 Vägen tillbaka-grupp

Tisdag

09.30-12.00 Pomodoro

11.00 Inflytandemöte, ojämna veckor

14.00-16.00 Forumträff

Onsdag

13:00-13:30 Städrace

16:00-17:00 Socialt häng på enheten

Torsdag

09.30-12.00 Pomodoro

Fredag

08.45-12.00 Frukost-Pomodoro



STUDIE- & JOBbenhETEN

Studie- och jobbenheten riktar sig till dig med psykisk ohälsa som behöver stöd för att påbörja eller fullfölja studier, eller komma ut i arbetslivet. Du är välkommen oavsett var du befinner dig i processen. Hos oss får du ett sammanhang med studieplatser, stödjande grupper, lunch och gemenskap. I våra studierum kan du plugga, arbeta med jobb-ansökningar eller annat du behöver fokusera på i en tyst miljö. Vi har ett stort rum med flera skrivbord och en soffgrupp där de flesta av oss sitter och studerar, och där vi också har dagliga enhetsmöten, gemensamma studiepass och mycket mer. Intill finns Filippi-rummet med fler skrivbord och studieplatser, samt samtalsrum och två microkontor för arbete eller möten i avskildhet. Här finns allt du behöver för en produktiv plugg- eller arbetsökardag: wi-fi, skrivare, kaffe, prisvärd lunch, lånedatorer och framförallt gemenskap. Vårt mål är att stötta dig i att skapa rutiner, ett socialt sammanhang och en aktiv dag du trivs med. Som medlem bidrar du till enheten genom frivillighet, delaktighet och gemensamt ansvar. Du kan också delta i sociala aktiviteter och friskvård både med enheten och huset i stort.

Vill du boka ett nybesök eller veta mer?

Gå in via QR-koden för kontaktuppgifter och aktuell kalender.



FORUMTRÄFFAR & FIKA VARJE TISDAG!

Under terminstid ses vi varje tisdag för att snacka om studier, jobb och hälsa. Genom våra Forumträffar skapar vi tillfällen att umgås och fika i gemenskap med andra som är i en liknande situation som vi själva. *Tis kl 14-16*

PROKRASTINERINGS-GRUPP

I Prokrastineringsgruppen arbetar vi metodiskt med att bli bättre på att sätta mål och att lyckas fullfölja dem. Perfekt för dig som har för vana att skjuta upp saker och behöver bli bättre på struktur. *Mån 10:30-12:00. Anmälan till Stina.holmberg@lundsfontanhus.se*

STUDIEGRUPP - POMODORO

Flera gånger i veckan har vi gemensamma studiepass där vi fokuserar 25 min åt gången och tar kortare pauser gemensamt, enligt modellen Pomodoro. På fredagar har vi frukost-pomodoro, där vi inleder studiedagen med en mysig frukost tillsammans! *Mån, tis, tors & fre 09.30-12.00*

INDIVIDUELLT STÖD

Vi erbjuder individuell handledning enligt modellen SEd, Supported Education med syftet att stötta dig att hitta sätt att klara dina studier och samtidigt må så bra som möjligt med en fungerande vardag. Vi ger även stöd via metoden IPS (Individual placement and support) för att du ska kunna få, finna och behålla arbete. Vi backar upp dig i allt från CV-skrivande till kontakt med arbetsgivare. Anmälan till detta gpr via någon av enhetens handledare.

VÄGEN TILLBAKA-GRUPP

För dig som vill hitta hållbarhet och balans i vardagen på vägen tillbaka till arbete eller studier efter te.x. en sjukskrivning. Vi träffas på måndagar 10:30. *Anmälan till Helga.asgeirsdottir@lundsfontanhus.se*

MENTORSPROGRAM

Vi har ett mentors-samarbete med Rotary. Skulle du vilja lära känna en ny person och få en stödjande kontakt på din resa framåt? Kontakta Anne.schildt@lundsfontanhus.se

Öppettider:

Mån 11-17, Tis 11-19
Ons 11-17, Tors 11-17
(7/10-7/11 öppnar vi
12:30 mån, ons och fre)



Följ Fixa Till på
Facebook,
missa inget kul
som är på g!

Fixa Till

Hållplats: Linero Torg

Adress:

Emblas gata 15, Linero, Lund
(vid ICAs parkering)

Kontakt: carin.brack@gmail.com

ÅTERBRUKARVERKSTAD, LINERO TORG

Fixa Till är en återbrukarverkstad på Linero torg som är öppen för alla. Verksamheten leds av Lunds Fontänhus och drivs tillsammans med Emmaus Lund, LKF, Eos Cares och Lunds Renhållningsverk. Hit kan du komma för att använda verktyg, laga, fixa, sy, måla, hålla på med återbrukshantverk och redesign, eller bara komma inom för en kopp kaffe, fika och gemenskap.

Fixa Till syftar till att minska svinn och inspirera till återbruk, samt öka kunskap och medvetenhet om miljö och hållbarhet. Genom verkstaden får också grannskapet en mötesplats. På Fixa Till ges även människor med psykisk ohälsa och som står utanför arbetsmarknaden möjligheter att skapa en meningsfull vardag, få hjälp med struktur och stärka sin livskvalitet.

Av Emmaus Lund får verkstaden möbler, kläder och ting som inte blivit sålda och annars hade kastats. Vi lär oss olika tillvägagångssätt för att laga, restaurera eller göra om dessa saker för att kunna ge dem nytt liv och kunna erbjuda dem till försäljning igen. Intresserade deltagare får möjlighet att lära sig att snickra, slipa, spackla, måla, sy, och mycket annat. Vi skapar förutsättningarna för att ge fler ett ökat självförtroende till att kunna laga och återbruka saker och göra detta med miljömedvetna metoder.



Återbruksworkshops, Tisdagar, 16-18

I workshoppen utforskar vi återbruk på allvar. Tillsammans testar vi allt från papier mache och mosaik till dockskåpsmöbler och resin. Varje tisdag bjuder vi på spännande workshops med fokus på återbruk. Ingen föranmälan krävs.

Syworkshops, Tisdagar, 13:30-15:30

I vår Lilla syskola börjar vi med det du behöver lära sig om du aldrig rört en symaskin till lite svårare saker som att sy ett par trosor eller kalsonger till det riktigt knepiga, som t ex att byta blixtlås. Ingen föranmälan krävs.



**PLANERINGSMÖTE
VARDAGAR 13:00**
Vi stämmer av och
hjälpas åt att få
struktur på dagen

FÖRUNDRAS I LUNDALAND



Förundran är en känsla av att uppleva något som är större än vi själva. Något som får oss att tappa hakan och säga "wow".

Förundras i Lundaland är det nya naturprojektet på Lunds Fontänhus.

Projektet fokuserar på grön rehabilitering och använder förundran, naturens läkande kraft och social gemenskap för återhämtning och välmående. Fokus för utflykterna kommer att vara på naturens förmåga att väcka förundran och främja kreativitet, medmänsklighet, hälsa och medvetenhet kring hållbar utveckling.

Projektet har två grupper- en grupp som riktar sig särskilt till unga vuxna (under 35 år) och en grupp som är öppen för alla. Grupperna är öppna för nya medlemmar under hela terminen.

Vi erbjuder:

Naturupplevelser av olika typer: hela dagen, några timmar och mikroaktiviteter. Vi besöker, utforskar och upplever olika naturområden tillsammans. Vi använder våra fem sinnen och får energi av att vara ute i alla väder.

Workshops: Tillsammans lär vi oss grunden till grön hälsa, förundranseffekten, biologisk mångfald och återhämtning. Vi lär oss grunder inom friluftsliv och allemansrätt. Vi läser, reflekterar och delar med oss till varandra av erfarenheter kring grön hälsa.

Förundrans-yoga i konferensrummet eller i botaniska trädgården.

Hantverk med naturen i fokus.

Matlagning utomhus. Tillsammans bestämmer vi vad det blir för mat, förbereder och lagar mat tillsammans.

Utveckling av digitala tekniker genom produktion av podcasts, filmer och bilder samt kommunikation inom sociala medier. Vi utgår från de önskemål som finns i gruppen. Målet är att kommunicera kring och stödja till naturupplevelser, förundran och återhämtning.

Medlemsstöd och coaching: Vi pratar om mål för terminen, samt strategier för att få vardagen att fungera och ge struktur. För dig som vill ha stöd vidare mot studier och arbete finns det möjlighet till detta.

Vill du veta mer? Kontakta
anna.malmberg@lundsfontanhus.se

HÖSTTERMINEN 2024

Måndag:

09.15-15.00 Gemensam arbetsträff. Unga vuxna
15.00-16.00 Yoga. Alla

Tisdag:

09.15-12.00 Träff i trädgården med naturpyssel eller workshop.
13.00-16.00 Naturutflykt, Unga Vuxna

Onsdag:

09.30-12.00/15.00 Utflykt, 35+
15.00-16.00 Yoga. Alla

Torsdag:

09.15-12.00 Utflykt, Unga Vuxna

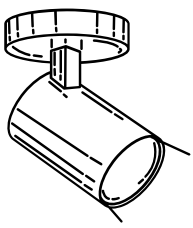
OBS! Följ våra aktiviteter dag för dag under lundsfontanhus.se/kalender



FÖRUNDRAS I LUNDALAND



LUNDALAND®



KULTURENHETEN

JOINT ATTENTION (JA)

KUR 2.0

Kulturunderstödd Rehabilitering 2.0 erbjuder kreativt arbete på daglig basis. Tillsammans skapar vi scenkonstverk som möter en offentlig publik. Här arbetar vi i gemensamma grupprocesser utifrån egen ork och förmåga. Tillsammans med handledare gör vi övningar, workshops och arbetspass, samtalar och skapar. Syftet är att skapa en struktur, ge sammanhang och funktion för den som väljer att vara med. Varje termin genomförs två projektdelar på 16 veckor inom Teater, Bild, Dans, Musik eller Skriv - understödd rehabilitering. Enheten arbetar även med informatörsverksamhet där vi tar fram olika former av arbetsplatsutbildningar.

BUR (Bildunderstödd rehabilitering) arbetar med konst och bild under terminen mot en gemensam konstutställning. I BUR träffas vi onsdag till fredag kl. 9.30 -15.00. Startar den 28 augusti.

Varje måndag mellan 13 - 16. Under måndag eftermiddag är det bildverkstad kl. 13-16 och under tisdag eftermiddag är det öppen ateljé under samma tid. Välkommen oavsett tidigare erfarenhet!

TUR (Teaterunderstödd rehabilitering) indelas i fyra faser. Vi startar med en utbildningsfas med övningar och arbetspass, sedan följer en produktionsfas med skrivande och utformandet av föreställning. Därefter följer en repetitionsfas och sist en föreställningsfas. Under projektet arbetar ni oftast halvdagar kl. 10-12, men schemat kan variera utifrån projektets faser.

MUR (Musikunderstödd rehabilitering) har mål att ge struktur, bryta isolering och stigma. Tillsammans skapar, repar och producerar vi musik. Musikplattformen har en naturlig ingång både från Kulturenheten och Media och kommunikation. Vi träffas tisdagar 9:30-12 och 13-16, samt onsdagar 9:30-12. Den sista fredagen i varje månad har vi en releasefest och släpper nya låtar! På torsdagsförmiddagar arbetar vi med att skapa och träna teatermusik till våra föreställningar. Kombinera gärna med kör på måndagar kl. 13:15 och enskild röstträning som ett komplement.

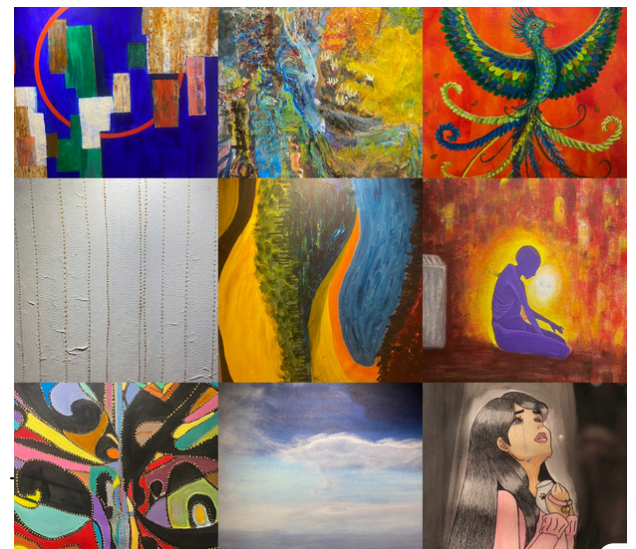
Arbetsplatsutbildningar och informatörsverksamhet

Vi skapar även kreativa arbetsplatsutbildningar, föreläsningar och rörligt material riktat till arbetsgivare med syfte är att skapa ett samtal om psykisk hälsa. Vi bygger interaktiva föreläsningar där du är en del av verktyget och vi använder oss av drama-pedagogik, värderingsövningar och forumspel.

Stå upp för psykisk hälsa! LF:s Stand-up club

Två gånger om året gör vi en stand-upkväll med väldrillade medlemmar från Lunds Fontänhus och professionella stand-up-artister. Allt under ledning av vår moderator Martin Svensson. Vi träffas en gång i veckan för att pröva vårt material och förbereda oss inför vårt möte med vår publik.

Vill du vara med eller veta mer kontakta:
magnus.nylander@lundsfontanhus.se
eller info@lundsfontanhus.se





FYSISK AKTIVITET 2024

"MER MOTIVERAD
ÄN NÄR JAG
TRÄNAR
SJÄLV"



MÅNDAG

13:15 Lunchpromenad
14:20 Vi går ihop till Actic, med Malin
15:00-16:00 Yoga
15:30 Badminton, Victoriastadion
15:00 Thaiboxning
(Vi går från huset ihop 14:15. Det går också bra att mötas upp på plats på Real Fighter, Jupitergatan.)

TISDAG

14:20 Vi går ihop till Actic, med Johan

ONSDAG

13:15 Lunchpromenad
15:00-16:00 Yoga
16:30 Fit for life (cirkelträning i konferensrummet)

TORSDAG

15:00 Träning på Actic med Malin
15:00 Thaiboxning
(Vi går från huset ihop 14:15. Det går också bra att mötas upp på plats på Real Fighter, Jupitergatan.)

FREDAG

13:15 Lunchpromenad
15:00 Jogga i ur och skur!
15:00 Fit for life (cirkelträning i konferensrummet)

SÖNDAG

Första söndagen i månaden är det St Hans puls. Vi möts tillsammans med andra föreningar vid St Hans backar på högsta toppen kl. 14. Det blir pulsträning eller promenad i eget tempo samt fika.

All träning och friskvård som sker på plats inomhus på Fontänhuset är i konferensrummet på vån 2.

TRÄNINGSKORT PÅ ACTIC

Genom vårt samarbete med ACTIC och våra sponsorer får du som medlem för bara 100 kr i månaden tillgång till både gym och bad på Högvall. Du kan ansluta dig direkt för 250 kr i månaden och står i kö till de subventionerade korten. Det som är bra när det går via Fontänhuset är att du inte har ett års bindningstid på ditt kort. Kontakta Johan eller Malin som arbetar på köksenheten för att anmäla dig. Tre gånger i veckan tränar vi på Actic tillsammans.

REAL FIGHTER

Vi fortsätter vårt samarbete med Real Fighter genom projektet "Uppdrag Må bra". Medlemmar erbjuds kostnadsfri träning i Thaiboxning två gånger i veckan, föreläsningar kring hälsa samt coaching. I projektet kan du även vidareutbildas till stödtränare. Välkommen till en inkluderande träningsform där du utgår helt från dig själv och också får gemenskap, pepp och stöd av gruppen. Anmäl intresse till info@lundsfontanhus.se eller prata med Buster: 076-2843020.

NÅGOT FÖR ALLA

Vi på Lunds Fontänhus värnar om den fysiska hälsan och vill göra det enkelt för dig att ha en aktiv vardag. Det finns reella kopplingar mellan fysisk aktivitet och förbättrat mående. Rörelse påverkar hjärnan, tankarna och kroppen på så många positiva sätt. Vårt mål är att erbjuda ett brett utbud av friskvård där det finns något för alla, något som främjar glädje, gemenskap och en hälsosammare livsstil. Alla våra friskvårdsaktiviteter är kostnadsfria eller kraftigt subventionerade (billigare!) för våra medlemmar.



RUN FOR MENTAL
HEALTH!
Stadsparken, söndagen den
13 oktober kl. 12-14.15
Musik, lopp, fika....



VÄRDEGRUND & ARBETSMILJÖ

Ett sammandrag...



KÄRLEK OCH GEMENSKAP



Ingen ska behöva leva isolerad från andra, i gemenskapen strävar vi efter meningsfulla relationer och behandlar andra på samma sätt som vi själva vill bli behandlade. Lunds Fontänhus präglas av öppenhet och mångfald. Vi välkomnar och bejakar olikheter och arbetar aktivt för att vara en plats där alla, oavsett etnicitet, kön, ålder, sexuell läggning, funktionsnedsättning, könsidentitet, religion eller annan trosuppfattning ska känna sig välkomna.

Vi tar din upplevelse på allvar, tveka inte att prata med en handledare eller någon du har förtroende för om du skulle känna dig otrygg eller osäker på något. Vi lyssnar på dig, vare sig du är osäker på om något någon sagt var illa menat, du upplevt något kränkande, känner oro i sociala situationer eller vad som helst annat som är viktigt för dig och din känsla av gemenskap här på Fontänhuset. Vi löser det tillsammans och stöttar varandra.

DELAKTIGHET & MEDBESTÄMMANDE

Varje medlem har rätt till aktivt inflytande och deltagande. Medlemskapet understryker varje individs rätt som aktiv medskapare, här är ingen mottagare eller patient, utan en viktig aktör i sitt eget och andra människors liv. På Fontänhuset bygger du som person en plats för dig själv och andra, du både ger och får stöd efter dina förutsättningar.

VILKEN ARBETSPLATS VILL VI VARA?

Lunds Fontänhus är en arbetsplats, där alla, oavsett funktionsnivå eller bakgrund, kan växa, bidra och vara delaktiga under trygga förhållanden. Utgångspunkten i verksamheten är att varje människa har rätt att ingå i en arbetsgemenskap där man är sedd, väntad och behövd. Några nyckelord i vår värdegrund är meningsfullt arbete, tillit, fokus på det friska och gemenskap.

TILLIT OCH ÖPPENHET



På Fontänhuset vågar vi möta varandra med tro och tillit. Vi tror så långt som möjligt på varandras goda intentioner och föresatser och ger nya chanser. Vi talar inte om varandra utan med varandra och hyllar ett öppet och fritt samtalsklimat.

TRIVSELTIPS!



- Vi hälsar på alla så gott vi kan
- Vi behandlar andra som vi själv vill bli behandlade.
- Vi pratar med varandra, inte om varandra
- Alla får delta och alla är välkomna



BRAND

Om det brinner eller larmet går är vår återsamlingsplats ute på grönytan bakom parkeringen. Brandsläckare finns på varje våning.

FÖRSTA HJÄLPEN & KRISSTÖD +

Om någon skadar sig eller blir akut sjuk, ring 112. På varje våning står viktig information uppsatt. Första hjälpen-skåp finns på varje våning, på väggen i korridoren bredvid brandinformationen.

ALKOHOL OCH DROGER

Lunds Fontänhus är en alkohol- och drogfri arbetsplats. Vi reagerar och agerar vid misstanke om missbruk, för att ge stöd och hjälp till den enskilde och värna den gemensamma arbetsmiljön.

SOCIALT PROGRAM

Det sociala programmet erbjuder alla medlemmar kostnadsfria (eller subventionerade) tillfällen för vänskap och fritid, som ett sätt för oss tillsammans att motverka ensamhet under helger, kvällar och storhelger.

ONSDAGSÖPPET

Varje onsdag under terminerna har vi öppet till kl. 19 med socialt häng från ca. 16. Kom och häng och ät varma mackor och hitta på något kul i gott sällskap! Vi har spelgruppen kl. 15-19 i Gröna Fingrars rum på våning 2 och pysselgruppen är kl. 14-19 i Förundransrummet på våning 1. Terminens teman:

- 11-sep: **Öppen scen**
- 18-sep: Examensfest
- 25-sep: Hitster i matsalen
- 02-okt: Pralinprovning med Carin
- 09-okt: **Öppen scen**
- 16-okt: Historieläsning med Jens
- 23-okt: Tv-spelsturnering Tekken
- 30-okt: **Halloweenfest**
- 06-nov: Sociala experiment (fyra hörn)
- 13-nov: **Öppen scen**
- 20-nov: Shared Reading med Catrin
- 27-nov: Julpyssel/pynt till 1:a advent
- 04-dec: Politikquiz med Olof
- 11-dec: **Öppen scen. Julbak!**
- 18-dec: **Julbord**

PYSSELGRUPP

Vill du boosta din kreativitet? Vi träffas flera gånger i veckan och arbetar med händerna - stickning, virkning, broderi, sömnad, pärlplattor, enkel bokbindning m.m. Förundransrummet på vån 1:

- Onsdag 14-19
- Tisdag (online) 18-20, länk via hemsidan
- Torsdag 14-16
- Fredag 13-15.

FRANSKA-CIRKEL

Fredagar 10:30-11:30. För dig som är intresserad av lära dig konversera på franska. I Förundrasrummet eller på Lilla Redaktionen. Vi möts i receptionen.

BOKCIRKEL

Läs vad du vill i vår bokcirkel. Vi möts var fjärde onsdag kl. 14 i Gröna Fingrar rummet på vån 2. Vi delar läs-upplevelser, ger tips och inspiration på vår läsresa. 11 sep, 9 okt, 6 nov och 4 dec. Kontakt: helga.asgeirdottir@lundsfontanhus.se

AFTERWORK & FIRADEN

Varje fredag kl. 14 avslutar vi veckan med afterwork och tårta! Vi passar på att fira de som vill bli firade, de som har fyllt år under veckan, tagit examen, fått ett jobb eller något annat som är så där alldeles speciellt. Säg gärna till om du vill bli firad. Den sista fredagen i varje månad har vi en releasefest och släpper nya låtar!



EVENT

Varje termin har vi flera roliga utåtriktade event och listan fylls på efterhand! Kika på hemsidan för all info om dessa och engagera dig gärna!

- **31/8 Stand up för psykisk hälsa** under Lund Comedy festival! Fullmatat program både på huset och stadshallen!
- **21/9 Lunds kulturnatt** och en kväll full av distraktionskultur för psykisk hälsa! Teatern Psykotopia, releasefest, konst, återbruk, skivrarworkshops! 17:30-22.
- **28/9 Lunds Skördefest!** Kom och häng med oss i stadsparken och hjälp till med försäljning av våra fina produkter.
- **8/10 Psykiatrins mellanrum** - hur påverkas våra föreställningar om den psykiskt sjuke det arkitektoniska rummet? Konstutställning och poddsamtal. Baravägen 1, 12:30-14:00
- **10/10 Lunchteatern Krångliga människor.** Anmälan på hemsidan. Grand hotel. Kl. 11:30-12:30
- **10/10 Psykisk ohälsa i arbetslivet!** Föredrag, en välfylld panel och en kreativ arbetsplatsutbildning. Dessutom jazz och lyxfika. Grand hotel, 13-16:30. Anmälan på hemsidan
- **13/10 Run for Mental Health!** Årets viktigaste välgörenhetslopp i Lunds Stadspark. Gratis för medlemmar, anmälan i receptionen. Kom och va med oavsett om du springer eller ej. Scenprogram från 12.

SÖNDAGSBRUNCH

På söndagar har vi en mysig och supergod brunch kl. 11-14. Vi hjälps åt att laga och plocka fram och duka av i klassisk Fontänhusanda.



MAGLEMORGON

En kunskapsfrukost på Lunds Fontänhus

Kom och ta del av en intresseväckande föreläsning och bli bjuden på frukost! Varje sista onsdagsmorgon i månaden kl. 08:30-09:00 öppnar Lunds Fontänhus med nya teman och föreläsare!



PRISMA

Prisma är en Hbtqia+grupp som ses för att på ett personligt och informellt sätt umgås och prata om allt hbtqia+relaterat. Vi pysslar och fikar och har en fin stund tillsammans. Öppet för alla hbtqia+personer och allierade! Välkommen sista torsdagen i varje månad kl 15:00-17:30 i Förundrans rummet, vån 1. johanna.ljung@lundsfontanhus.se



SÖNDAGSRÖJ ONLINE

Sön kl. 18-20. Ibland hopar sig saker; städ, tvätt, disk... du är inte ensam. Vi håller varandra sällskap medan vi städar. Ett bra stöd medlem till medlem för att komma igång. Alla länkar finns i hemsidans kalender (ingen föransmälan krävs)

FILMKLUBB!

Sista måndagen varje månad, kl. 16. Från skräck till musikal och självklart ingår biosnacks. Vi röstar om filmvalet och din röst är viktig. Kolla listan i receptionen för att rösta i pågående filmval.



TORSDAGENS SOCIALA AKTIVITER:

Varannan torsdag, har vi sociala aktiviteter utanför huset. Inför varje aktivitet sätts en anmälningslista upp i receptionen och sms skickas ut med mer info i våra sms-grupper i Supertext.

- 29-aug: Bio på Kino
- 12-sep: Beach Volleyboll i Lund
- 26-sep: Fotboll, MFF Eleda Stadion
- 10-okt: Skåneveckan pågår och vi deltar i den
- 24-okt: Escape Room i Lund
- 07-nov: Regionmuseet och grekisk restaurang i Kristianstad
- 21-nov: Bowling eller spelhall
- 05-dec: Klättring på ÖT/eller observatoriet i Lund
- 19-dec: Kallbad i Bjärred



HÖGTIDER

På Fontänhus firas alla viktiga högtider på rätt dag, varmt välkommen in i gemenskapen! Inför varje högtid dyker anmälningslistor upp, och det bjuds in till planeringsgrupper via Supertext för de som vill vara med och planera hur vi vill fira högtiden ihop.

- 30/10 Halloweenfest
- 13/12 Luciafirande, 14
- 18/12 Julbord & julfest, 13-19
- 24/12 Julaftonsfirande
- 31/1 Nyårsfirande



Allt program återfinns med mer detaljer i kalendern på hemsidan!

KULTURINJEKTION!

Vill du djupdyka i kulturarbete så erbjuds detta dagligen via flera av våra enheter. Ett bra sätt att prova på kan vara att delta i lättillgängliga tillfällen:

Mån 13.15-15 Kör och röstträning: Sjung oavsett tidigare erfarenhet. Tillsammans förgyller vi bland annat Fontänhusets högtider och besöker boenden m.m. Vi övar i konferensrummet med fikapaus i mitten. Under hösten erbjuds enskild sångträning för dig som deltar i musiken. Kontakt: saranna.lunden@lundsfontanhus.se

Mån 13-16 Bildverkstad: I slutet av terminen utformar vi en gemensam utställning. Kontakt: carlgustafsson89@hotmail.com

Tis 13-16 Öppen ateljé: För dig som är intresserad av att måla, rita och teckna. Inga förkunskaper behövs utan kom som du är. Leds av Jenny Butler och Silvia Wieser.

Fre kl. 13-15 Författarcirkel: Trycker du om att skriva? Har du en bok eller en novell som du vill ha feedback på, eller behöver du en push att börja? Välkommen!

Huvudfokus för mig, just precis nu:

Liksom nu-nu, idag, närmsta veckan, månaden? Vad är viktigast att prioritera - allra först?

Vad är mina långsiktiga mål?

På sikt, snackar vi nu, om ett 1 år, om 10? För levandet du vill leva?

Kom ihåg!

För detta bör inte glömmas, rutan hjälper.

Jag behöver stöd i:

Och vi vill stötta dig i det!

Mina styrkor!

För ja, det har du, fler än du själv kanske ser - just nu?

Enhetligt fokus

Vad vill jag, på vilken enhet, och väl där?

Vad jag vill arbeta med:

Detta funkar bra:

Förändras?:

Anteckna vad du vill, eller kludda konstverk

...eller skit i det och lämna ett gött tomrum - andas ut, i icke-görandet...

VECKOSCHEMA

Hur vill du att din vecka ska se ut?
Gör din planering här eller ta
med till handledaren på din
bolla kring schemat.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag
Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Söndag



PERSONAL



Media och Kommunikation

Enheten för Redaktion, Administration och musikplattform

Pär Körsell

Redaktionen



Tina Nyqvist

Redaktionen



Iréne Martinsson

Bitr. verksamhetschef och admin.



Gunilla Gustafsson

Ekonomi



Du hittar allas mailadresser och telefonnummer på vår hemsida,

Kök och Café

Malin Andersson



Johanna Ljung



Johan M Larsson



Musikplattformen

Media, musik och kultur

Buster Blaesild



Saranna Lundén



Klubbhuschef

Förundras i Lundaland

Projekt: Natur för rehabilitering

Fixa Till:

Återbrukarverkstad

Matilda Espmarker



Lisa Collin



Anna Malmberg



Carin Bräck



Välkommen att ringa oss 046-120195 eller maila oss info@lundsfontanhus.se

Du hittar fler mailadresser och telefonnummer på vår hemsida, www.lundsfontanhus.se





PERSONAL



Studie- och jobbenheten Enheten för stöd till studier och jobb

Stina Holmberg



Helga Asgeirsdottir



Anne Schildt



Eva Mårtensson



Anna Steijner



Gröna Fingrar

Enheten för Trädgård: Odling, Ute- och Innemiljö

Studie- och jobbenheten

Johanna Weimers



Raad Qaryaqus



Therese Walin



Josefin Krans



Kulturenheten

Kultur-understödd rehabilitering

Tony Lundgren

Teater



Magnus Nylander

Projektledare & teater



Carl Gustafsson

Bild



Silvia Wieser

Bild



Jenny Butler

Bild



Välkommen att ringa oss 046-120195 eller maila oss info@lundsfontarhus.se



Du hittar fler mailadresser och telefonnummer på vår hemsida, www.lundsfontarhus.se



Fontänhusmodellen är en rehabiliteringsmodell som b.l.a av Hultqvist (2017) visat sig ha bättre resultat beträffande socialt nätverk, socialt stöd och livskvalitet än annan daglig sysselsättning. Fontänhusens medlemmar upplever mindre stigma, bättre livskvalitet och en större förbättring än deltagare i andra rehabiliteringsprogram. Medlemskap i ett fontänhus resulterar i avsevärt minskat antal dagar på sjukhus, minskad användning av sociala insatser och öppenvård, bättre livskvalitet och större benägenhet att söka

och behålla arbete (Schonebaum, A o Boyd, J, 2012, Psychiatric Rehab Journal, 35,391-95). Enligt en svensk utvärdering 2021 får flera medlemmar ett så effektivt stöd i Fontänhusen att de klarar av att ta tydliga steg mot arbete, studier och egen försörjning. Medlemmarna beskriver att de som helhet är mycket nöjda med det stöd som de får från Fontänhusen och flera av de intervjuade har berättat att stödet har varit direkt livsavgörande. 4 av 5 mår bättre eller mycket bättre.

GÖR SKILLNAD, BYGG FONTÄNHUSET MED OSS!

SPONSOR

Ditt företag eller din organisation kan bli en av Fontänhusets viktiga sponsorer.

- ✓ Starta ett CSR-projekt (Corporate Social Responsibility)
- ✓ Marknadsföra ditt engagemang
- ✓ Få tillgång till arbetsplatsutbildningar om psykisk hälsa och vår tidning
- ✓ Ta ansvar för ditt eget och andras välbefinnande och motverka ensamhet, suicid och psykisk ohälsa i din närmiljö.

Engagemang och investering motsvarande:

- 30 000 och över - Guldmedlem
- 20 000 och över - Silvermedlem
- 10 000 och över - Bronsmedlem

STÖDMEDLEM

Du som privatperson kan bli stödmedlem för 500 kr eller mer per år. Du får då även vår tidskrift, Fontänbladet. Vid inbetalningen vänligen ange "stödmedlem" samt namn och adress.

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

MEDLEM

Lunds Fontänhus ritar sig till dig med erfarenhet av psykisk ohälsa. Vi finns här för att du som behöver ska kunna bryta isolering och få en meningsfull vardag tillsammans med andra. Du som är nyfiken på verksamheten kan alltid kontakta oss för ett nybesök. Välkommen! 046-120195.

LUNDS FONTÄNHUS

- Magle Stora Kyrkogata 5, 223 50 Lund, Telefon: 046-120195, Mail: info@lundsfontanhus.se
- Bankgiro: 492-3801, Swish: 1235302377, Org.nr: 802456-4893
- www.lundsfontanhus.se, www.facebook.com/LundsFontanhus, Instagram @lundsfontanhus



- Statsbidrag från Socialstyrelsen
- RSMH Mittpunkt
- Lekande Barnens Fond
- Carl Jönssons Understödsstiftelse 2
- Folke Ljungdahls Stiftelse
- Lindhaga Stiftelse
- Malms Legat
- EOS
- Johannerorden