

# LUNDS FONTÄNHUS VÅREN 2025



**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. 10 Grön hälsa för unga

s. 11 Joint Attention

**Friskvård s. 11**

**Värdegrund s. 12**

**Socialt program s. 13-14**

**Mina sidor s. 15-16**

**Personal och Kontakt s. 17-18**



# 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 (Brunch)

## 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.

## 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.



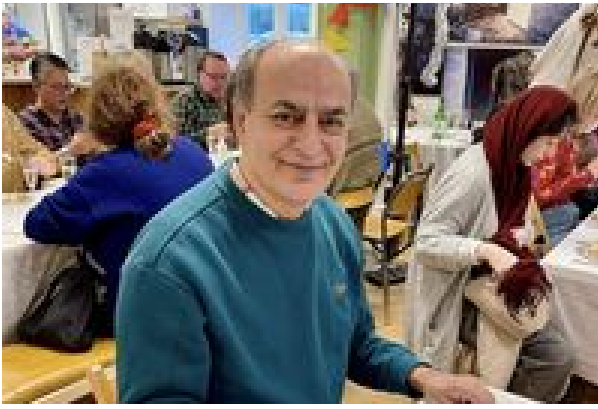
supertext!



## 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!





# 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

### Tisdagar: 14:00-15:00 Planeringsmöte matsedel

Var med och planera matsedeln.

### 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

### Torsdagar: 9:30-10:30 Köksmöte

Var med och tyck till och planera vårt gemensamma arbete!



### 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!

Kolonin: Från och med mars till oktober åker vi till kolonin måndagar och torsdagar.

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 sms-grupp, fråga en handledare för att bli tillagd!



# MEDIA OCH MUSIK

## 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

#### Tisdag:

10.00 Låtskrivning &  
produktion /MUR,  
heldag  
13:30 Planeringsmöte  
Livbojen (YouTube)  
16.00 Stå upp för  
psykisk hälsa (i  
restaurangen)

#### Onsdag:

10.00 Låtskrivning &  
produktion/MUR, halvdag  
14:00 It-möte  
13:30 Feedbackforum för  
texter

#### Torsdag:

11:00 Gemensamt  
poddarbete  
13:15 Samspel rock/pop  
14:00 Livesänd podd

#### Fredag:

10:00 Jazzfredag  
13:00 Författarcirkel  
13:15 Fredagsjam

## REDAKTION, ADMINISTRATION & MUSIKPLATTFORM

Media och Musik 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 erbjuder en bred och inkluderande miljö där vi skapar, repar, producerar och framför musik tillsammans. Här kan du delta oavsett förkunskaper i olika musikinriktade forum som rock- och popensembler, jazzensembler och band med fokus på konserter och uppträdanden. Vi arbetar med spelglädje och samspel i regelbundna ensembler och erbjuder även körsång samt möjlighet till enskild röstträning. MUR (Musikunderstödd Rehabilitering) syftar till att ge struktur, bryta isolering och stigma genom kreativt musikskapande. I låtskrivarverkstaden möts vi flera gånger i veckan för att skriva och producera musik tillsammans. Den sista fredagen i varje månad har vi releasefest där vi släpper nya låtar!



# FONTÄN

## Lunds Fontänhus egna tidskrift

### VARFÖR GER VI UT EN TIDSKRIFT?

En fysisk tidning 2025!? 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.  
Fontän 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](mailto: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 tillfällena 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](mailto: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](mailto: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](mailto:Anne.schildt@lundsfontanhus.se)



## Öppettider:

Mån 11-17, Tis 11-19  
Ons 11-17, Tors 11-17



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:** [sebastian.dadian@lundsfontanhus.se](mailto:sebastian.dadian@lundsfontanhus.se)

## 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, 16:30-18

I workshopen utforskar vi återbruk på allvar. Tillsammans testar vi allt från papier mache och mosaik till decoupage och Karda ull. Varje tisdag bjuder vi på spännande workshops med fokus på återbruk. Ingen föranmälan krävs.

### Syworkshops, Torsdagar, 15:00-16:30

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 en flagga 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

# GRÖN HÄLSA (FÖR UNGA)

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



Under våren 2025 startar vi upp vår permanenta enhet Grön hälsa (för unga). Grön hälsa är en fortsättning på den verksamhet som vi bedrivit sedan 2020 med goda resultat, som då varit projektfinansierad genom Naturkontakt och Förundras i Lundaland.

Grön hälsa fokuserar på grön rehabilitering och använder naturens läkande kraft och social gemenskap för återhämtning och välmående. Fokus för utflykter och träffar kommer att vara på naturens förmåga att väcka förundran och främja kreativitet, gemenskap och hälsa. Vi använder oss ofta av närvaroövningar för att finna lugn och förstärka den sinnliga upplevelsen.

Enheten riktar sig till unga vuxna från 18 till 30 år.

Under våren 2025 erbjuder vi:

**Naturutflykter** av olika typer, både korta och lite längre. Vi utforskar och upplever olika naturområden tillsammans. Vi använder alla våra sinnen och reflekterar gärna tillsammans kring våra upplevelser. Det ger oss energi att vara ute i dagsljuset oavsett årstid. Ibland lagar vi mat utomhus, vi förbereder och lagar maten tillsammans.

**Gröna Workshops:** Vi har Tema-träffar där medlemmarna får prova på olika sätt att läka med hjälp av naturen och det gröna. Ex på det kan vara: Olika sorters pyssel o hantverk i naturmaterial, naturkosmetik, måla och skissa ute i det gröna, skriva poesi, naturfotografering, matlagning utomhus, blomsterarrangemang, krukväxtema el dylikt.

### Workshops i personlig utveckling

Vi arbetar ex med återhämtningsguiden, gemensamma och individuella mål och strategier för att få vardagen att fungera,

### Studiebesök och sociala aktiviteter

Det finns också utrymme för en del studiebesök och sociala aktiviteter utifrån gruppens önskemål, såsom besök på museum, spela kubb etc

### Utveckling och kommunikation

Vi samverkar med andra intresseorganisationer kring naturens läkande kraft, att nå målgruppen och fortsatt metodutveckling av en effektiv grön rehabiliteringsmetod för unga vuxna. I detta ingår ex: möten, utvärderingar, produktion av externt kommunikationsmaterial och intern reach out till medlemmar.

**Medlemsstöd och coaching:** Vi erbjuder individuell coaching som ger stöd och hjälper individen hitta strategier för att få vardagen att fungera. För dig som vill ha stöd vidare mot studier och arbete finns det möjlighet till detta.

### Utveckling till hjälpledare

Vi bygger upp ett hjälpledarteam, som kan leda el assistera under utflykterna och växa i sin roll. Vi erbjuder dessa personer utbildning hos Friluftsförbundet.

### Utflykter för Vuxna 30 +

På Fontänhuset erbjuder vi också vuxna över 30 år, att komma ut i naturen en dag i veckan, på onsdagar. Alla över 30 år är välkomna på de utflykterna. Även unga vuxna är välkomna att delta i vuxenutflykterna i mån av plats.

### Vill du veta mer? Kontakta Anna eller Lisa

[lisa.collin@lundsfontanhus.se](mailto:lisa.collin@lundsfontanhus.se)  
[anna.malmberg@lundsfontanhus.se](mailto:anna.malmberg@lundsfontanhus.se)

## VÅRTERMINEN 2025

Enheten är öppen måndag till torsdag

### Måndag:

9.45 Morgonmöte Unga vuxna  
10.00-12.00 Måndagsträff, Arbeta på enheten;  
förbereda veckans aktiviteter, reach out, praktiskt fix  
13.00 Ett-möte  
13.15-14 Måndagsträffen fortsätter.

### Tisdag:

9.15 Morgonmöte Unga vuxna  
9.30- 12.30 (el längre) Naturutflykt, Unga Vuxna  
Utflyktens längd varierar med säsongen.  
13.00 Ett -möte  
Efterarbete efter utflykterna

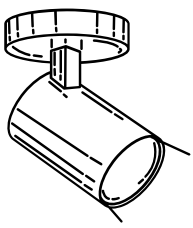
### Onsdag:

9.15 Morgonmöte Vuxengruppen  
9.30 Utflykt för vuxengruppen  
Unga vuxna får gärna följa med i mån av plats. Drop in.  
9.45 Morgonmöte Unga vuxna  
10.00-12.00 Onsdagsträff :  
Utveckling & Kommunikation  
13.00 Ett-möte  
13.15-14.00 Städ och fix på enheten  
15.00-19.00 Kvällsöppet på onsdagar med många  
spännande aktiviteter för hela huset

### Torsdag:

9.15 Morgonmöte  
10.00-12.00 Tematräff för unga tjejer/ickebinära med  
workshops eller utflykter med varierande teman.  
13.00 Ett-möte  
Efterarbete från tematräffen  
13.30-14.30 Dans för Unga tjejer/ickebinära





# KULTURENHETEN

## JOINT ATTENTION (JA)

Kulturenheten erbjuder kulturunderstödd rehabilitering 2.0 med kreativt arbete på daglig basis. Tillsammans skapar vi scenkonstverk och konstutställningar som möter en offentlig publik. Vi arbetar i gemensamma grupprocesser utifrån egen ork och förmåga. Syftet är att skapa struktur, ge sammanhang och funktion för den som väljer att vara med. Här används konst och kultur som arbetsformer för att främja personlig utveckling, gemenskap och återhämtning.

Kulturenheten organiserar sig i två grupper – **Ateljén och Teatern (TUR)**. Varje grupp har enhetsmöten dagligen kl. 9:15 och 13:00. Inom ramen för enheternas arbete hanterar vi även allt som krävs för att verksamheten ska drivas, såsom städning, arbetsmiljö, inköp och marknadsföring.

**Ateljén** är en öppen och kreativ plats där vi arbetar med konstnärliga projekt och interiör. Du är alltid välkommen att arbeta med oss i Ateljén.

- Öppen Ateljé: Tisdagseftermiddagar och fredagar arbetar vi fritt med konstprojekt i en inspirerande miljö där idéer och feedback utbyts.
- Bildverkstad: Måndagar kl. 10–12 för nybörjare och kl. 13–16 för dig som vill fördjupa dina kunskaper och arbeta mer självständigt.
- BUR (Bildunderstödd Rehabilitering): Längre kreativa processer med fokus på externa utställningar, där konstnärligt skapande kombineras med personlig utveckling. Vi arbetar tisdag förmiddag samt onsdag, torsdag och fredag mot gemensamma konstutställningar.
- Pyselgrupp: Kreativt arbete med textilier och hantverk: onsdagar kl. 14–19 i Ateljén, torsdagar kl. 12:30 åker vi till Fixa till där vi bla. bidrar och deltar inom syskolan kl. 15. Online-pyselgruppen träffas torsdagar kl. 18–20 (länk på hemsidan).

### Teaterunderstödd Rehabilitering (TUR)

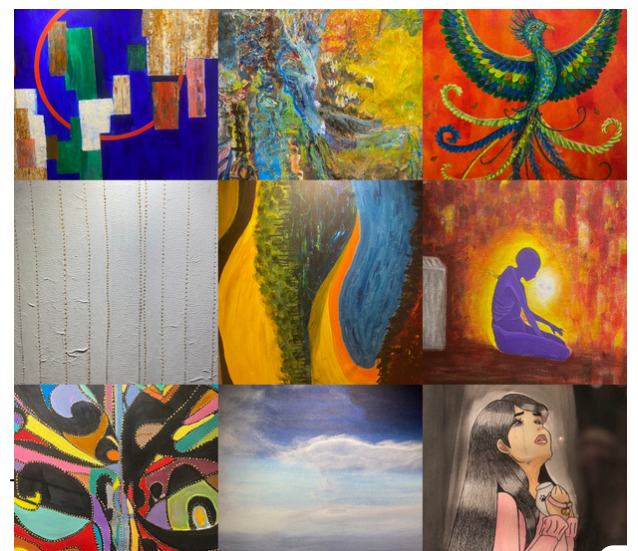
TUR använder teater som verktyg för rehabilitering och personlig utveckling. Verksamheten sträcker sig över 16 veckor varje termin, indelad i fyra faser som omfattar utbildning, produktion, repetition och föreställning. Vi arbetar oftast halvdagar kl. 10–12, men schemat varierar utifrån projektets faser.

### Arbetsplatsutbildningar och Informatörsverksamhet

Vi skapar kreativa arbetsplatsutbildningar och föreläsningar för att främja samtal om psykisk hälsa. Vi använder dramapedagogik, värderingsövningar och forumspel för att bygga interaktiva föreläsningar där deltagarna är en del av verktyget.

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

Två gånger om året arrangerar vi stand-up-kvällar med väldrillade medlemmar från Lunds Fontänhus och professionella stand-up-artister. Vi träffas tisdagar kl. 16–18 för att utveckla material och förbereda oss inför publikmöten, i samarbete med enheten Media och under ledning av vår moderator Martin Svensson.



Vill du vara med eller veta mer kontakta:  
[magnus.nylander@lundsfontanhus.se](mailto:magnus.nylander@lundsfontanhus.se)



# FYSISK AKTIVITET 2025

"MER MOTIVERAD  
ÄN NÄR JAG  
TRÄNAR  
SJÄLV"



## 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.



## 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@lundfontanhus.se](mailto:info@lundfontanhus.se) eller prata med Buster: 076-2843020.

### MÅNDAG

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

### TISDAG

14:20 Vi går ihop till Actic, med Johan  
16.15 Fit for life (cirkelträning i konferensrummet)

### ONSDAG

13:15 Lunchpromenad  
15:00 Yoga  
15.30 Badminton, Victoriastadion  
16:30 Fit for life (cirkelträning i konferensrummet)

### TORSDAG

15:00 Träning på Actic med Malin  
15.00 World music dance  
16.15 Fit for life (cirkelträning i konferensrummet)

### FREDAG

13:15 Lunchpromenad  
15:00 Jogga i ur och skur!  
15.00 Thaiboxning (Vi går från huset ihop 14:15. Det går också bra att mötas upp på plats på Real Fighter, Jupitergatan.)

### SÖNDAG

Första söndagen i månaden, mars-okt 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.



# 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:

- 22/1 Sällskapsspel Hitster
- 29/1 Swap shop (byt saker med varandra)
- 5/2 Examensfest
- 12/2 Alla Hjärtans dagfest
- 19/2 **Öppen Scen**
- 26/2 Allsång
- 5/3 Dans
- 12/3 **Öppen scen**
- 19/3 Ljudquiz/hompaquiz
- 26/3 Föreläsning
- 2/4 Filmtajm
- 9/4 **Öppen scen**
- 16/4 Påsklunch
- 23/4 Psykologiska övningar
- 30/4 Valborgshäng
- 7/5 Politiskt quiz
- 14/5 **Öppen scen**
- 21/5 Sällskapsspel Rackarunge
- 28/5 Shared reading/Poesiafton
- 4/6 Föreläsning Djurunderstödda insatser
- 11/6 **Öppen scen**



## 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!



## 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.



## PYSSELGRUPP

Vill du boosta din kreativitet? Vi träffas flera gånger i veckan och arbetar med händerna - stickning, virkning, broderi, sömna, pärlplattor, enkel bokbindning m.m. Vi ses i nya våningen, Magle stora kyrkogata 7.

- Onsdag 14-19
- Tisdag (online) 18-20, länk via hemsidan
- Torsdag 12:30 vi kör till Fixa till på Linero ihop och deltar i bl.a. siskolan där kl. 15-16:30
- Fredag 13-15.



## STÅ UPP FÖR PSYKISK HÄLSA

Skratt är den bästa medicinen! På tisdagar 16:00-18:00 träffas vi och jobbar med projektet som kommer att mynna ut i en krogshow i Lund som körs en gång i månaden med start i april 2025. Några komiker från Lunds Fontänhus kommer att uppträda vid varje tillfälle men vi ska även ha professionella komiker som uppträder. Det vi ska göra på tisdagarna är bl.a. att:

- Skriva och träna på material/scenpersoner
- testa att dra ett skämt!
- slipa på klubbens koncept
- planera marknadsföring
- bjuda in komiker



## BOKCIRKEL

Välkommen till bokcirkeln där du själv väljer vilken bok du vill läsa. Vi pratar om våra böcker och tipsar varandra om härlig läsning. Vi ses sista torsdagen i månaden kl 14.00-15.00 i konferensrummet. Fika serveras. Datum: 30 januari, 27 februari, 27 mars, 24 april, 29 maj.



## 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 på Magle stora kyrkogata 7, vån 2. 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 förnamn 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.

- 16 jan: Teater - Utmärkt Analys?
- 30 jan: Bio, Kino
- 13 feb: Biljard, Paradiset
- 27 feb: Museum i Lund
- 13 mars: Högevallsbadet i Lund
- 27 mars: Studiebesök Kafferosteri
- 10 april: Paintball
- 24 april: Studiebesök 4H-gård i Lund
- 8 maj: Skärmfritt uppdrag på stan
- 22 maj: Grillning och bad Dalby Stenbrott
- 5 juni: Beachvolleyboll



## 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.

- 12/2 Alla Hjärtansdag
- 16/4 Påsklunch
- 20/4 Påskbrunch
- 21/6 Midsommarafton

## 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 sångräning för dig som deltar i musiken. Kontakt: saranna.lunden@lundsfontanhus.se

**Mån 10-12 Bildverkstad och mån 13-16 Bildverkstad fortsättning:** Lär tekniker och uttryck inom konst. I slutet av terminen utformar vi en gemensam utställning. Kontakt: carlgustafsson89@hotmail.com

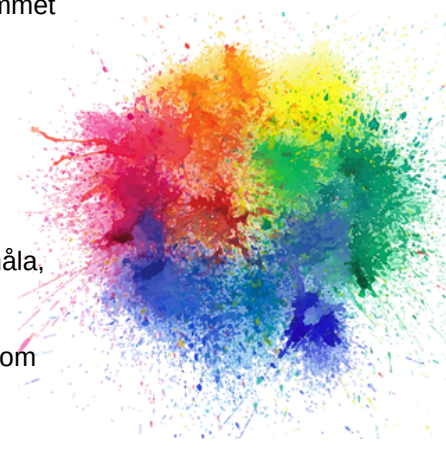
**Tis eftermiddag och hela fredagen, öppen ateljé:** För dig som är intresserad av att måla, rita och teckna. Inga förkunskaper behövs utan kom som du är.

**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!

Lär mer om allt underbart på kulturfronten under Kulturenheten och Media och musik!



Allt program återfinns med mer detaljer i kalendern på hemsidan!



### 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

## Musikplattformen

Media, musik och kultur

**Malin Andersson**



**Johanna Ljung**



**Johan M Larsson**



**Buster Blaesild**



**Saranna Lundén**



## Klubbhuschef

## Grön hälsa för unga Naturnära rehabilitering

## Fixa Till: Återbrukarverkstad

**Matilda Espmarker**



**Lisa Collin**



**Anna Malmberg**



**Carin Bräck**



**Sebastian Dadian**



Välkommen att ringa oss 046-120195 eller maila oss [info@lundsfontanhus.se](mailto:info@lundsfontanhus.se)

Du hittar fler mailadresser och telefonnummer på vår hemsida, [www.lundsfontanhus.se](http://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**



**Therese Walin**



**Josefin Krans**



## Kulturenheten

Kulturunderstödd rehabilitering

**Tony Lundgren**

Teater



**Magnus Nylander**

Projektledare & teater



**Carl Gustafsson**

Bild



**Jenny Butler**

Bild



Välkommen att ringa oss 046-120195 eller maila oss [info@lundsfontanhus.se](mailto:info@lundsfontanhus.se)



Du hittar fler mailadresser och telefonnummer på vår hemsida, [www.lundsfontanhus.se](http://www.lundsfontanhus.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 riktar 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](mailto:info@lundsfontanhus.se)
- Bankgiro: 492-3801, Swish: 1235302377, Org.nr: 802456-4893
- [www.lundsfontanhus.se](http://www.lundsfontanhus.se), [www.facebook.com/LundsFontanhus](https://www.facebook.com/LundsFontanhus), Instagram @lundsfontanhus

### VÅRA BIDRAGSGIVARE



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