

Klubbhushändelser:

30.3. kl. 12.-15.00

Söndagsöppet med Emilia, promenad och fika till Lilla Holmen, vi träffas vid huset kl 12, egen fika med (om vädret tillåter, vid dåligt väder blir det pyssel i huset)

2.4. kl. 15.30

Kvällsöppet med Christer, Bowling

31.3-4.4: Emilia och medlem (Linus är backup vid behov) åker på nätverksträff till Italien för deltagande i EU projektet Empowering futures.

7-11.4: Christer och medlem åker på Sverige konferens till Ängelholm.

OBS!

Sommartiden börjar natten mellan lördag 29 mars och söndag 30 mars, kl 2 på natten. Kom ihåg att vrida fram klockan (och ta fram sommarmöblerna)! :)



Påskens öppettider:

Fredag 18.4 **STÄNGT**

Lördag 19.4 kl. 12-15.00 Påsk öppet med Christer

Söndag 20.4 **STÄNGT**

Måndag 21.4 **STÄNGT**



GEMENSAM FRISKVÅRD

Måndagar kl. 14.30

badminton/simning/längre promenad

Onsdagar kl. 14.00

friskvårdstimme i huset

Tisdagar och torsdagar kl. 14.30

siktar på promenader

Fredagar kl. Ca. 9.30

promenad

Kom gärna med och rör på dig med oss!

Kontaktuppgifter

Hemsida: www.klubbhusetpelaren.com

Email: info@klubbhusetpelaren.com

Klubbhuset Pelaren finns även på
Facebook och Instagram

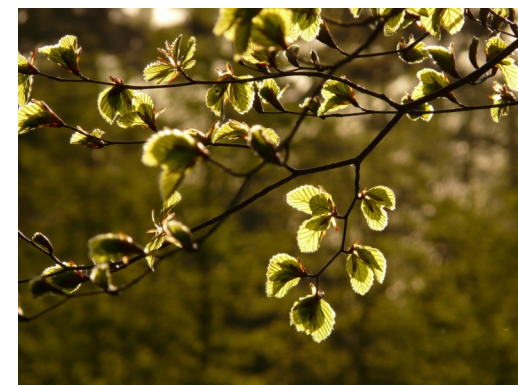
Telefon: 018 22940

Mobil: 0457 34 38 570

Adress: Strandgatan 7
22100 Mariehamn



**KLUBBHUSET
PELAREN**



Vecka 14

31.3-4.4.2025

Måndag 8-15.45

Tisdag 8-15.45

Onsdag 8-18.30

Torsdag 8-15.45

Fredag 8-14.15



Veckans schema:

Måndag 31.3

9.00 Baka med Håkan

11.30 Varje steg räknas för din psykiska hälsa
(promenad tillsammans- samling vid ABF-huset kl.

11.30 eller från Pelaren 11.15)

13.30 Engelska med Stefan

14.30 Friskvårdstimme (badminton & simning)

Tisdag 1.4

9:30 Vi ställer i ordning garaget och förbereder
odlingssäsongen

10.00 Köket har planeringstid

13.00 Klubbhusmöte

Onsdag 2.4

10.30-11.30 Diskussionsgruppen: Action plan upp-
datering och ändringar som gjorts i huset

15.30-18.30 Kvällsöppet med Christer,
bowling

Torsdag 3.4

10.30-11.30 Möte med Haabersti, In house
Clubhouse training

14.30-15.30 Svenska nätverkets temamöte

Fredag 4.4

10.00-11.00 Planeringsmöte: Utveckling av huset

13.00 Veckans bästa

Vill du äta lunch på Pelaren?

Anmäl dig **senast kl. 09.30** samma dag för att garantera en portion. Lunchen serveras klockan 12:00.

Kom ihåg att kaffe/te och en påse snabbgröt eller två knäckemackor med pålägg, smörgåskex eller en yoghurt är **gratis** fram till kl. 9.00 varje morgon.



Måndag

Zero - waste soppa

Tisdag

Kycklinggryta med ris

Onsdag

Bakad potatis med tonfiskröra

Torsdag

Köttfärssås med spaghetti

Fredag

Pizza

Obs! Ändringar kan ske i meny.

Klubbhusmöte 25.03.2024

A. Morgon- och eftermiddagsmötens rutiner:

Vi går igenom ändringsförslagen och godkänner de med tillägget att vi slutar skriva upp vem som är på plats.

Detta innebär att vi får ett mer effektivt och smidigt koncept för dessa möte. Kom in o se vad som ändras!

B. Att ta vara på fint väder

Att vara utomhus uppmuntras och vi behöver bli bättre på att påminna varandra om vilka möjligheter som finns, ex. Ta en kaffepaus utomhus, ta promenader och göra arbetsuppgifter ute som odling. Fokuset ska vara om det vi gör har en rehabiliterande verkan.

C. Vegansk potatis- och purjolökssoppa på Ångestloppet

En önskan om att få till en bättre rutin till att förbereda lyckade veganska alternativ till evenemang och luncher. Klubbhuset tar till sig av feedbacken och önskar att fler kunniga händer kan hjälpa till vid behov.

D. Budgetplan 2025

Vi har en justerad budget som är anpassad utifrån de 300 000 vi blev beviljade för 2025.

Övriga ärenden:

Nya tvättmaskinsrutiner: Eftersom vi har nya förkläden och kökshanddukar behöver vi tvätta dessa skilt från de golvmoppar och handdukar som behöver tvättas i högre grad. Nya instruktioner finns vid tvättmaskinen i stora toaletten.

- Diskussion om skärbräden tas upp som punkt till nästa veckas möte

- Påminner om rutiner när golvet blir vått i köket: skrapa + duk ska finnas i närheten