

Klubbhushändelser:

Observera att morgonmötet har ändrats tillbaka till kl. 08.30

16.4 Kvällsöppet med Emilia:
Påskpyssel, blåsa ur ägg och måla

23.4 Kvällsöppet med Linus:
Kubb/Mölkky

30.4 Kvällsöppet med Christer
Valborg special: munkar, mjöd
och trevlig samvaro

FRIKSVÅRD - NYTT!

Från och med vecka 17 kommer friskvården på onsdagar i huvudsak att hållas utomhus vid utegymmet bredvid Mariebad kl. 14.15-15. Kom gärna med! Om vädret är kallt håller vi oss inomhus och fortsätter med inomhusträning. Denna testperiod pågår till slutet av maj.

Trots att antalet deltagare har varit lite få, har vi beslutat att ge den gemensamma simningen och badmintonen en chans fram till slutet av maj, och sedan kommer vi att se över friskvårdsaktiviteterna och dagarna igen till hösten. Det viktigaste är att du anmäler dig senast fredag kl. 12 veckan före, så att vi kan förbereda oss .

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 ute

Tisdagar och torsdagar kl. 14.30

Siktat 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 16

14.4- 20.4.2025

Måndag 8-15.45

Tisdag 8-15.45

Onsdag 8-18.30

Torsdag 8-14.15

Fredag **STÄNGT**

Lördag 12-15.00



Veckans schema:

Måndag 14.4

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 15.4

10.00 Köket har planeringstid

13.00 Klubbhusmöte

Onsdag 16.4

10.30-11.30 Diskussionsgruppen: Besök av
överkonstapel Jan Johansson

15.30–18.30 Kvällsöppet med Emilia: Påskpyssel

Torsdag 17.4

10.00 Planeringsmöte: Marknadsföring & samhälls-
påverkan

Fredag 18.4

STÄNGT

Lördag 19.4

Påsköppet kl. 12-15

Lunch: ägg, sill och potatis

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

Pasta bolognese

Onsdag

Palak paneer

Torsdag

Ugnsbakad potatis, räkröra och ägg

Fredag

Stängt

Lördag

Påsklunch med Christer

Obs! Ändringar kan ske i menyn.

Klubbhusmöte 08.04.2025

Utmaning: Hitta tre ägg i nyhetsbrevet!

Pågående ärenden

OBS!! Kom ihåg att skölja av disken noga innan insättning i diskmaskin!

Blomkruka utanför dörren

Förslag på inskaffande av större blomkruka utanför dörren till entrén.

Beslut: Marie och Julia kollar i Sparhallen på prisofferter.

Påskafton 19.4

Öppet under lördag den 19 april på påskafton.

Beslut: Eftersom det i tidigare skede hålls påskpyssel med Emilia beslutades det om att det endast under dagen blir en lättare påsklunch (pris 3,50 €)

Friskvårdsplan för våren

Under mötet beslutades att behålla badminton och simning som friskvårdsaktiviteter. På onsdagar går vi till utegymmet vid Mariebad.

Beslut: Anmälan sker senast fredagen före aktivitet kl 12.00 och därefter meddelas om rådande aktiviteter blir av eller ej.

Övriga ärenden

Som uppföljning på tidigare uppdrag, informerar vi om att J-P har hittat en nordisk karta på Lisco för 23 €.