

Klubbhushändelser

15.1. Kvällsöppet med Emilia & Krister

Hobbylera workshop kl. 16-18 guidad av Krister

20.1 Varje steg räknas promenad

i samarbete med ABF-Åland, och Reseda r.f. Vi träffas kl. 11.30 framför ABF huset och promenerar genom skogen till Pelaren. Efter bjuds på zero waste soppa. Träffarna fortsätter tillsvidare varje måndag.

22.1 Kvällsöppet med Christer

Tema: Meditationskväll

26.1 Söndagsöppet med Linus

Tema: förslag tas emot

29.1. Kvällsöppet med Linus och Mariehamns stadsbibliotek

- Högläsning
- Presentation och tips av nya böcker
- Låna ljudböcker från bibban

Förslag på kommande sociala aktiviteter välkomnas, vi diskuterar och planerar i arbetsgruppen för sociala- och friskvårdsaktiviteter som träffas vid behov på måndagar kl.14.



GRATTIS Michaela!

GEMENSAM FRISKVÅRD

Måndagar kl. 14.30

(badminton/simning/längre promenad)

Onsdagar kl. 14.00

(rörelse i huset)

Tisdagar och torsdagar kl. 14.30

(siktat att promenera)

Fredagar kl. 9.30

(promenad vid tillfälle)

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 3

13.1–17.1.2024

Måndag 8-15.45

Tisdag 8-15.45

Onsdag 8-18.30

Torsdag 8-15.45

Fredag 8-14.15

Varmt välkommen!



Måndag 13.1

- 9.00 Baka med Håkan—kom med att lära dig!
- 13.30 Engelska med Stefan
- 14.00 Planeringsmöte: sociala aktiviteter
- 14.30 Friskvårdstimme (badminton & simning)

Tisdag 14.1

- 10.00 Köket har planeringsmöte
- 12.45 -13.00 Tapping med Christer
- 13.00 Klubbhusmöte

Onsdag 15.1

- 14.00 Gemensam friskvårdstimme i huset
- 15.30 -18.30 Kvällsöppet m. Emilia & Krister
Hybbylera workshop mellan 16-18

Torsdag 16.1

- 10.00-11.00 Planeringsmöte
Marknadsföring & samhällspåverkan
- 12.30 Tapping med Christer

Fredag 17.1

- 10.00 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.

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

Lunch serveras klockan 12.00

Måndag

Ost-och broccolisoppa

Tisdag

Pasta bolognese

Onsdag

Fisk m. äggsås och potatis

Torsdag

Gräddig blomkålsgröta

Fredag

Fajitas m. kyckling



Obs! Ändringar kan ske i menyn.

Protokoll klubbhusmöte 7.1.25

På grund av få deltagare på plats tog vi de tre ärenden som var på listan endast till kännedom:

1. Erasmus + projektet Empowering futures har fått finansiering. Dvs. från januari-augusti 2025 deltar vi med 5 andra organisationer (från Island, Italien, Nederländerna och Sverige) med att dela erfarenheter och kunskap om hur man främjar återhämtning tillbaka till arbetslivet. Vi ska individuellt analysera hur det ser ut i vår verksamhet och vad vi behöver. Är du intresserad ta gärna kontakt med Linus för mera information.

2. Volontärarbetsmöjligheter på Oasen. Linus har haft ett möte för att diskutera arbetsmöjlighetssamarbete på Oasen efter initiativ från deras verksamhetsledare. Ett övergångsarbete kan eventuellt starta där längre fram men just nu finns det möjlighet att göra volontärarbete för de som vill. Det handlar om att sällskapa med deras klienter, fika, lyssna på musik, spela musik, spela spel m.m. Det som ger det där "lilla extra" som Oasens personal inte alltid hinner med att ge. De är villiga att hjälpa till att få volontärer att känna sig trygga samtidigt som det ger intresserade medlemmar från vår verksamhet en möjlighet att använda sina styrkor och intressen. Vi kan boka in ett gemensamt studiebesök dit för de som är intresserade.

3. Ångestloppet 2025: planeringen startar. Det viktigaste är att vi bestämmer nästa vecka om vi vill ordna det i mars eller som förra året i maj. Förslag på teman välkomnas även det på nästa Klubbhusmöte.