

Klubbhushändelser

Mentalhälsoveckan 7.-13.10.2024

7/10 kl: 11 Under hösten har vi arbetet med Kampanjen för veckan och på måndag hör vi hur Gibraltar har jobbat med deras aktiviteter till veckan.

8/10 Sjuksköterskestuderande kommer kl.10 till Pelaren och håller fortbildning om psykisk hälsa på arbetsplatser samt tar prover.

9/10 Öppet hus hela dagen. **Kom med och ta emot gäster med ett glatt humör.**

Det behövs folk att hjälpa till både dagtid och till kvällens Levande böcker programpunkt. Kontakta receptionen för mera information.

12/10 Volontärbete på Kanonloppet - Vi delar ut vatten till deltagarna och hejar dom att orka sista 3,5km innan mål - från kl. 10 i Hindersböle. **Fler intresserade att delta sökes.**

13/10 Avslut på mentalhälsoveckan: Fackeltåg från Pelaren kl. 18.00 till torget för ett tal innan vi går tillbaka till Pelaren för fika och samvaro.

Lunch för nästa vecka: (obs ändringar kan ske)

Måndag– Köttfärssoppa

Tisdag–Kyckling m ris

Onsdag–Broccolipaj

Torsdag–Panerad fisk m. mos

Fredag–Pizza

Grattis Rickard på födelsedan!

Nästa veckas ordinarieprogram utgår på grund av Mentalhälsoveckan. I stället uppmuntrar vi alla att komma in till huset för gemensamt deltagande på Mentalhälsoveckans programpunkter

Under kvällsöppet har vi Öppet hus för allmänheten där Pelaren förvandlas till ett levande bibliotek. Varmt välkomna med!

Protokoll Klubbhusmötet 1/10/24

- Vi har tre nya laddningsbara arbetslampor, de kommer att placeras på kontoret och i receptionen.
- Golvet i köket är ofta vått. Vi vill påminna dig om att bära inomhusskor i huset och speciellt när du arbetar i köket. Det är också viktigt att komma ihåg att se till att diskmaskinens stänger är ditsatta på rätt sätt, annars stänker vatten ut.
- Vi har möjlighet att påverka programmet för den kommande Europakonferensen. Vi listade ner idéer som kom upp där Linus meddelar dom vidare.
- Vi gick igenom programmet för den kommande veckans evenemang och den internationella mediekampanj som vi är involverade i.
- Pelaren ger möjlighet att använda tvättmaskinen för egen tvätt vid specifika situationer. Ett förslag på en policy för användning av tvättmaskinen till eget bruk presenterades, justeringar gjordes och policyn godkändes på mötet. Instruktionerna kommer att finnas bredvid maskinen och i en nyskapad policymapp i receptionen.



RÄTTVISA LÖNAR SIG



**Vecka 41
7-13.10.2024**

Öppettider
Måndag 8.00-15.45
Tisdag 8.00-15.45
Onsdag 8.00-18.30
Torsdag 8.00-15.45
Fredag 8.00-14.15
Lördag 10.00-14:00
Söndag 18-20.00

ÅLANDS MENTALHÄLSOVECKA 7-13.10.2024

Måndag 7.10

Möte med Gibraltar Klubbhus k.l 11-12.

Vi byter erfarenheter om
Mentalhälsoveckan.

Måndag 7.10

Varje steg räknas för din psykiska hälsa!

ABF Åland startar
projektet i samarbete
med Pelaren och
Reseda.

Kl. 11.30 Promenad
från ABF (Ålandsvägen
40) till Pelaren
(Strandgatan 7).

Kl. 12.00 bjuds det på
Zero waste lunch på
Pelaren (begränsat antal
platser via ABF).



Tisdag 8.10

Sjuksköterskestu- derande kommer till Pelaren kl. 10-14


**Föreläsning: Vad kan
man göra för att
upprätthålla sin psykisk
hälsa i arbetslivet och
tidiga tecken att hålla
koll på**

Efter föreläsningar
erbjuds det diskussion,
provtagningar (blodtryck
och blodsocker).

Under veckan

Låna böcker om psykisk hälsa.

Mariehamns
stadsbibliotek lägger ut
litteratur som är
relaterad till temat.

MARIEHAMNS
STAD 

Onsdag 9.10

Öppet hus på Klubbhuset Pelaren kl. 8-18.30

Kom och se hur vår
arbetsinriktade dag ser
ut och hör hur vi arbetar
med jämlikhet.
(Strandgatan 7).

Levande böcker (Human library) från kl. 16

Besökarna kan låna en
person som berättar om
sitt liv, sin historia eller
till exempel sin återgång
till arbetet.

Torsdag 10.10

Reseda bjuder på föreläsningar

En känsla av att inte
passa in, självmord i
familjen och utbrändhet.

Michael Björklund har
upplevt mörker
kl. 11.00 ÅHS
Konferenscenter
(Doktorsvägen 1) och
kl. 18.00 Ålands hotell &
restaurangskola.
(Strandgatan 1).

Anmälan :
reception@handicampen.ax



Torsdag 10.10

Välmående i arbetet

Föreläsning och
diskussion med Gerd
Laxåbäck, Folkhälsan
kl. 14

(Strandgatan 7).

 folkhälsan

Fredag 11.10

**Pelaren deltar på
Landskapsregeringens
fortbildning.**

Anmälan senast 3.10 till
huset.

Lördag 12.10

**Pelaren håller
vattenstation på
Kanonloppet i
Hindersböle.**

Vi delar ut vatten till
deltagarna och synliggör
Pelaren. Anmälningar till
huset.

Söndag 13.10

Fackeltåg och fika

Veckan avslutas med fackeltåg
som avgår från Pelaren kl. 18 till
torget där det hålls tal. Sedan
avslutar vi Mentalhälsoveckan
med fika på Pelaren
(Strandgatan 7).



Clubhouse International
CELEBRATING 30 YEARS OF CHANGE