

KLUBBHUSHÄNDELSE

20.1 Varje steg räknas för din psykiska hälsa

Det lyckade projektet med promenad och gemensam lunch tillsammans återupptas. Välkomna med, Samling 11:15 vid Föreningshuset eller 11:00 på Pelaren.

22.1 Kvällsöppet med Christer

Meditationskväll

24.1 Maria Törnqvist på besök kl. 11

Nytt Funktionsrättsombud från Funktionsrätt Åland kommer och presenterar sig för oss

26.1 Söndagsöppet med Linus kl. 12-15

Minnesstund för medlem som har gått bort och lunch. Mera information på Pelaren intern/eventemang kommer att finnas eller ta kontakt med huset om du vill veta mer.

29.1. Kvällsöppet med Linus och Mariehamns stadsbibliotek kl. 16 -18

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!

Karita, Lisbet, Mats,
Adam & Ted

GEMENSAM FRISKVÅRD

Måndagar kl. 14.30

(badminton/simning/längre promenad)

Onsdagar kl. 14.00

(rörelse i huset)

Tisdagar och torsdagar kl. 14.30

(siktat på promenader)

Fredagar kl. 9.30

(promenad vid tillfälle)

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

Du är mer än varmt
välkommen till oss
på Pelaren!



Vecka 4

20.1–26.1.2024

Måndag 8-15.45

Tisdag 8-15.45

Onsdag 8-18.30

Torsdag 8-15.45

Fredag 8-14.15

Varmt välkommen!



Måndag 20.1

Emilia ledig hela veckan.

9.00 Baka med Håkan – kom med och lär dig baka!

11.30 Varje steg räknas för din psykiska hälsa (promenad tillsammans med ABF-Åland, Reseda och frivilliga)

13.30 Engelska med Stefan

14.00 Möte: sociala aktiviteter i februari

14.30 Friskvårdstimme (badminton & simning)

Tisdag 21.1

10.00 Köket har planeringsmöte

12.45 -13.00 Tappning med Christer

13.00 Klubbhusmöte

Onsdag 22.1

11.00 Ekonomigruppens uppstartsmöte

14.00 Gemensam friskvårdstimme i huset

15.30 -18.30 Kvällsöppet m. Christer meditationskväll

Torsdag 23.1

10.00-11.00 Möte:

Marknadsföring & samhällspåverkan

12.30 Tappning med Christer

14.00 Redaktionsmöte: uppstart nytt nummer av Pelarbladet

Fredag 24.1

10.00 Planeringsmöte: Utveckling av huset

11.00 Maria Törnqvist, nytt Funktionsrättsombud på Funktionsrätt Åland på besök

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

Zero Waste soppa, gratis

Tisdag

Kyckling gratäng m. soltorkadtomat

Onsdag

Fisksoppa

Torsdag

Svamprisotto

Fredag

Grekisk pyttipanna



Obs! Ändringar kan ske i menyn.

Protokoll klubbhusmöte 14.1.25

- Vi har fått en förfrågan om att hålla en minnestund för vår bortgångna medlem. Vi tyckte att det var en bra idé och bestämde oss för att kombinera det med ett söndagsöppet den 26 januari då vi kommer att ha en tyst minut och lunch tillsammans i huset. Mer information kommer att läggas ut på FB-evenemanget som skapats här.
- Planering av Ångestloppet: om det skulle kunna vara i samband med Pelarens 15-årsjubileum föreslogs och diskuterades. Det beslutades att Ångestloppet kommer att äga rum i mars under veckan 17-23.3. Ytterligare planering kommer att göras vid ett senare tillfälle.
- Sex vuxennärvårdarstuderanden skulle vilja komma på LIA-praktik (komma med och delta i verksamheten) hos oss. Vi kom överens om att vi vill erbjuda praktik till dom, men vi föredrar att inte ha alla samtidigt, utan att dela upp deras LIA på olika dagar, så att max 2-3 studeranden per dag kommer. Praktiken händer under v. 9-11.
- Om en medlem vill föreslå och hålla en aktivitet på regelbunden basis är det välkommet. Vi strävar till att aktiviteterna inte ska överlappa andra aktiviteter eller är exakt samma som en befintlig aktivitet. Vänligen kontakta huset om du funderar på att hålla i något.
- Vi har blivit tillfrågade om att hyra hela biosalongen och se en film tillsammans med Framsteg och andra organisationer. Vi har beslutat att vi är intresserade i fortsatt planering av det. Bli eventemanget av kan vi ta den eventuella kostnaden från Steel FM donationerna.