

Klubbhushändelser

10-12.3: LIA praktikanter hos oss

Två stycken vuxen närvårdarstuderande på Lärande i arbete-praktik (LIA), i tre omgångar, deltar i vår verksamhet.

12.3 kl. 15.30 Kvällsöppet med Julia

Bingokväll med Julia

19.3 Ångestloppet & Pelaren fyller 15

12 Ångestloppet i Miramarparken
13.30-18:30 Kaffe & tårta i huset för att fira Pelarens 15 års födelsedag.

Det behövs hjälp i köket och förbereda inför evenemanget. Hör av dig eller kom in och titta vilka uppgifter som skulle passa dig. Ju fler som hjälps åt desto lättare blir det. :)

26.3 kl. 15.30 Kvällsöppet med Linus

Utomhusaktivitet - förslag önskas.

30.3 kl. 12 -15 Söndagsöppet med Emilia

Utflykt till Lilla Holmen, egen fika med, samling från huset kl 12

Europa konferensen i Helsingfors (20-22 maj).

Vecka 11 (denna) är sista veckan att anmäla sitt intresse att delta!



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



Vecka 11

10-16.3.2025

Måndag 8-15.45

Tisdag 8-15.45

Onsdag 8-18.30

Torsdag 8-15.45

Fredag 8-14.15



Veckans schema:

Måndag 10.3

8.30 Två nya LIA praktikanter börjar och är här tills på onsdag

9.00 Baka med Håkan

11.30 Varje steg räknas för din psykiska hälsa (promenad tillsammans- samling vid ABF-huset 11.30 eller från Pelaren 11.15)

13.30 Engelska med Stefan

14.30 Friskvårdstimme (badminton & simning)

Tisdag 11.3

10.00 Köket planerar

13.00 Klubbhusmötet

Onsdag 12.3

10:30 Diskussionsgrupp: IPS Åland besöker oss, diskuterar stöd i arbete och studier

14.00 Friskvårdstimme i huset

15.30-18.30 Kvällsöppet med Julia bingokväll

Torsdag 13.3

10.00 Planeringsmöte: marknadsföring och samhällspåverkan

14.30 Svenska nätverkets temamötet

Fredag 14.3

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. Lunchen serveras klockan 12:00.

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.

Lunchmeny

Måndag

Zero - waste soppa

Tisdag

Linsgryta m. ris

Onsdag

Fisk i ugnen, potatis m. Sandefjordsås

Torsdag

Köttfärslimpa m. kokt potatis

Fredag

Pankopanerad kyckling m. sallad

Obs! Ändringar kan ske i menyn.

(Inget klubbhusmöte 4.3.2025)

19.3.2025:

PELAREN FYLLER 15 & ÅNGESTLOPPET

Varmt välkomna till Ångestloppet 2025

Årets Ångestlopp går av stapeln klockan 12:00 den 19.3.2025 i Miramar parken.

Temat är: Främja psykisk hälsa genom föreningsliv

Temafärg: Färgglatt och varierat - kom gärna i föreningsfärger

Arrangörer: Klubbhuset Pelaren i samarbete med Funktionsrätt Åland, Reseda och ABF Åland

Vi bjuder härmed in alla på Åland, specifikt föreningar, till att delta i årets lopp.

Föreningslivet har en enormt viktig funktion i det lokala samhället och vi vill dra vårt strå till stacken med att belysa hur den kan främja psykisk hälsa för samhällsmedborgarna. Klubbhuset Pelaren jobbar för och tror att **gemenskap** och **delaktighet** i meningsfullt arbete eller sysselsättning är viktiga faktorer för psykisk hälsa. Vi vill med årets evenemang skapa möjlighet till att fler ska bli inspirerade att delta i det åländska föreningslivet. Samtidigt vill vi ge utrymme till varje förening att dela med sig om hur deras förening bidrar till den psykiska hälsan i samhället. vår marknadsföringskampanj på våra sociala medier.