

Klubbhushändelser

12.2 kl. 10.30 Ekonomigruppen Tema:

Förändringar under 2025 som kan påverka ekonomin (t.ex. bostadsbidrag, ändring av självrisk för mediciner etc.) Välkomna med!

13.2 kl. 13.30 Uppstartsmöte av Pelarbladet

13.2 kl. 16.15 Styrelsemöte i konferensrummet. (För styrelsens medlemmar)

19.2 kl: 15:30 Kvällsöppet med Linus

Filmkväll på Pelaren– Kom med förslag på film!

26.2 kl: 15:30 Kvällsöppet med Emilia

Bakning–har du något bra recept du vill testa på eller använda dig av?

Obs! **Den 19.2 kl 10.30 är nästa Diskussionsgruppsmötet**, har du något du vill diskutera tillsammans i grupp? Hör av dig till Linus så kan vi förbereda tillfället tillsammans. Det kan vara något om Pelaren, rehabilitering, intresse m.m.

Saknar du rutiner i vardagen? Börjar det bli länge sen du har varit på Pelaren? Vi påminner om att Pelaren erbjuder meningsfullt arbete, social gemenskap och stöd till arbete och studier. **Vi finns här för dig!**

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 7

10.2-14.2.2025

Måndag 8-15.45

Tisdag 8-15.45

Onsdag 8-18.30

Torsdag 8-15.45

Fredag 8-14.15

**Här kommer lite extra värme och omtanke från oss på Pelaren
Välkommen!**



Måndag 10.2

9.00 Baka med Håkan

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

13.30 Engelska med Stefan

14.00 Möte: Sociala aktiviteter

14.30 Friskvårdstimme (badminton & simning)

Tisdag 11.2

10.00 Köket har planeringsmöte

12.45 -13.00 Tapping med Christer

13.00 Klubbhusmöte

14.00 Planeringsmöte: Ångestloppet

Onsdag 12.2

10:30 Ekonomigruppen

14.00 Gemensam friskvårdstimme i huset

15.30 -18.30 Kvällsöppet m. Julia (Origami)

Torsdag 13.2

10.00-11.00 Möte:
Marknadsföring & samhällspåverkan

12.30 Tapping med Christer

13.30 Nytt uppstartsmöte av Pelarbladet

Fredag 14.2

Eva jobbar, Julia ledig

10.00 Planeringsmöte: Utveckling av huset

13.00 Veckans bästa + alla hjärtans dag firande

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

Tisdag

Korvstroganoff m. ris

Onsdag

Fisk m. klyftpotatis

Torsdag

Flygande jakob

Fredag

Salladsbuffé

Obs! Ändringar kan ske i menyn.



Protokoll klubbhusmöte 4.2.2025

Ärende 1: Pelarbladet

Vi diskuterade kring nya numret av Pelarbladet med fokus på layout och innehåll. Layouten ska uppdateras, där vi testar att använda oss av Finska nätverkets riktlinjer till största delen.

Kreativa inslag kan ha utrymme på utvalda sidor i tidningen. Innehållsmässigt är det roligt att vi kan ha ett brett spektrum för att locka så många som möjligt att bidra. Det viktiga är att innehållet inte är stötande och att man kan relatera det till hur det kan bidra till individens mående, rehabilitering eller verksamhet. Om någon till exempel vill skriva om ens intressen (ex. samla frimärken), då kan man samtidigt reflektera över hur det bidrar till ens välmående eller liknande.

Ett nytt försök till uppstartsmöte är 13.2 kl. 13.30

Ärende 2: Ångestloppsplanering

Vi diskuterade vad som kan vara aktuellt tema och kom fram till att lyfta fram tredje sektorns vikt när det är ansträngda tider, och beslut tagits som påverkar på individnivå—ex. avdrag tas bort och självrisker höjs.

Så temat kunde vara att lyfta vikten av tredje sektorns aktörer som är relevanta för våra medlemmar. Ev. samarbetspartners kan vara Funktionsrätt Åland och dess underföreningar, Emmaus, Folkhälsans ekonomirådgivning, regnbågsfyren, röda korset, matbanken med mera.

Föreningar som vill vara med skulle kunna stå längs med banan med skyltar där det står och visar vad de kan stå med till förfogande och bidra med på Åland samtidigt som de hejar på deltagarna.