

Klubbhushändelser

Vecka 9-11: LIA praktikanter till oss

Sex stycken vuxen närvårdarstuderande på Lärande i arbete-praktik (LIA), i tre omgångar, deltar i vår verksamhet. Två stycken per omgång: **24-26.2, 3-5.3 och 10-12.3.**

4.3 kl. 10.00- 14.00:

Vinterdag på Germundö: Kom med oss på en härlig vinterdagsutflykt. Kläder efter vädret. Korv, potatissallad, bulle & kaffe 3,5€ (lunchbiljett). **Hör av dig till huset om det finns plats kvar!** (Huset är stängt under tiden vi är på utflykt.)

5.3. kl. 15.30 Kvällsöppet med Christer

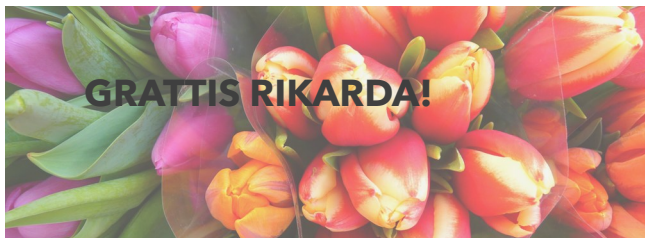
Golf och skyttesimulatör på Ålands golf & skyttehall (Bolstavägen 3). Priset 3€/medlem.

12.3 kl. 15.30 Kvällsöppet med Julia

Bingokväll med Julia

Anmälning till Sverige konferensen och

Europa konferensen Det finns intresselistor i receptionen till Sverige konferensen i Ängelholm (8-10 april) och till Europa konferensen i Helsingfors (20-22 maj). Anmäl dig vid intresse!



GRATTIS RIKARDA!

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

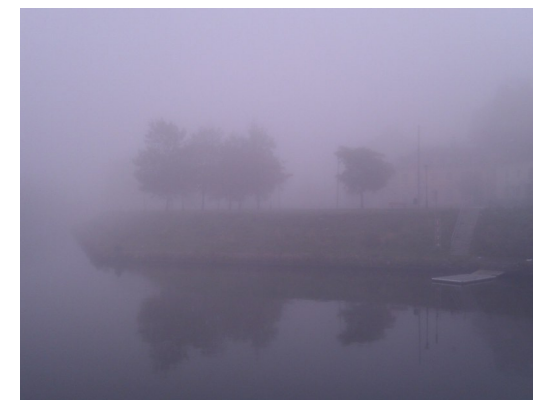
Telefon: 018 22940

Mobil: 0457 34 38 570

Adress: Strandgatan 7
22100 Mariehamn



**KLUBBHUSET
PELAREN**



Vecka 10

3-7.3.2025

Måndag 8-15.45

Tisdag 8-15.45

Onsdag 8-18.30

Torsdag 8-15.45

Fredag 8-14.15



Veckans schema:

Måndag 3.3

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 4.3

10.00 Vi åker till Germundö, vinterdag (huset stängt till cirka 14.30)

Onsdag 5.3

10.30 Diskussionsgrupp i huset: Vardagsekonomi - tipstillfälle! Kom med bra tips på hur man kan bli mer ekonomisk i vardagen.

14.00 Friskvårdstimme i huset

15.30-18.30 Kvällsöppet med Christer: Golf & skyttesimuleringen

Torsdag 6.3

10.00 Planeringsmöte: marknadsföring och samhällspåverkan

14.30 Svenska nätverkets temamötet

Fredag 7.3

10.00 Planeringsmöte utveckling av huset

13.00 Veckans bästa / Firar-fredag

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

Huset är iväg på vinterdag (äter korv m potatisallad på utflykten)

Onsdag

Asiatisk tofu med ris

Torsdag

Tacopaj

Fredag

Fiskpinnar med mos

Obs! Ändringar kan ske i meny.

Protokoll klubbhusmöte 25.2.2025

En ny väggharta föreslogs som skulle visa klubbhusen både i Finland och Sverige, det vill säga i Norden överlag. Idén uppskattades mycket. Två medlemmar tog ansvar för att ta reda på vilka kartor som finns, hur stora de är och hur mycket de kostar. Därefter kommer vi att titta på var de kan placeras.

Mikron i kafferummet. Det konstaterades att i kafferummet är mikrovågsugnen på en besvärlig plats, för högt upp och opraktisk för hantering av varma maträtter. Det funderades om vi kan omorganisera kafferummet och få mikrovågsugnen att passa på ett mer praktiskt sätt. Det konstaterades att planeringsgruppen får fria händer att göra ett mer funktionellt omarrangemang. Ett planeringsmöte hölls direkt efter mötet.

Kortare badminton? Det föreslogs att förkorta badminton- eller friskvårdstimmes tid. Det konstaterades att tiden är avsedd för motion och de som vill spela kan fortsätta spela hela timmen. Detta är också av praktiska skäl, eftersom hallen endast hyrs för en timme. Trots att tiden för badmintonen beslutas att förbli oförändrad, påminner vi om att friskvårdstimmen alltid kan anpassas efter ens eget orkande på andra sätt, till exempel genom att hålla tillräckligt långa pauser eller genom att ta sig till platsen med kollektivtrafik eller egna färdmedel, vilket gör att man kan delta bättre beroende på sitt eget orkande.

Köksredskap. Det lyftes upp att allt inte kan diskas i diskmaskinen och att alla i huset borde veta bättre vilka köksredskap som kan diskas för hand och vilka som kan diskas i maskin. Det framkom även att en introduktionskurs i köksarbete kan vara på sin plats. Det påminns också att de medlemmar som hoppar mellan uppgifter, alltid bör komma ihåg hygien, det vill säga när man rör vid rena diskar ska ens händer alltid vara rena. En handledare och två medlemmar jobbar vidare med detta.