

Klubbhushändelser:



- 4/9 Kräftskiva på Pelaren med Viveka (sista anmälan 2/9)
- 6/9 Firar-Fredag i huset
- 11/9 Kvällsöppet: Yoga / Avslappningskväll m. Emilia
- 18/9 Kvällsöppet: Musik quiz med Christer
- 25/9 Kvällsöppet: Skogsplock med Linus (film som reserv)

Från och med den 4.9 håller vi den gemensamma friskvårdstimmen på onsdagar i stället för torsdagar.

Grattis Carola!



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 36

2.9.–6.9.2024

Öppettider

Måndag 08.00-15.45

Tisdag 08.00– 15.45

Onsdag 08.00–18.30

Torsdag 8–15.45

Fredag 8-14.15

Måndag 2.9

8.45 –10.00 Studiebesök av Närvårdarklass

9.00 Baka med Håkan

10:00 Planeringsmöte för Mentalhälsoveckan

13.30 Engelska med Stefan

14:30 Friskvårdstimme: Mariebads utegym

Tisdag 3.9

10.00 Köket har planeringstid

12.45 Tapping

13:00 Klubbhusmöte

Onsdag 4.9

9.00 Odlingsgruppen: fokus på att plantera om inomhusväxterna–välkomna med!

12.30– 14.30 Pelaren presenterar verksamheten för sjukskötarstuderanden på Högskolan

14.30 Friskvårdstimme: Mariebad/badminton/ långpromenad

15.30 Kvällsöppet: kräftska med Viveka

Torsdag 5.9

10.00 *Marknadsföring och Samhällspåverkan*

12.30–14.00 Ungdomsengagemang: Planering av ungdomsforum

12.45 Tapping

14.30– 15.30 Svenska fontänhusens nätverksträff

Fredag 6.9

10.00 Utveckling av huset

12:30 Gemensam genomgång av nödrutiner

13.00 Veckans Bästa + Firarfredag

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.

Lunchen serveras klockan 12.00

Måndag

Morotssoppa

Tisdag

Pollo limonello fullkornspasta

Onsdag

Kikärtsgryta

Torsdag

Pestogratinerad fisk m. potatismos

Fredag

Blomkålpizza

OBS! Ändringar kan ske i menyn.

Pågående ärenden:

- **Uppföljning av tema för Mentalhälsoveckan**

Beslut: Vi kör på med temat Equity works (Clubhouse internationals kampanj).

Planeringsmötet bokades in till den 2/9 kl. 10.00.

- **Uppföljning av projektidé för sjuksköterskestuderande till Mentalhälsoveckan.**

Vi diskuterade och kom fram till 8 olika förslag på vad vi vill veta mer om. Presenteras vidare till studerandena för att se vilket som intresserar dom.

- **Sociala aktiviteter/friskvård**

1. Sociala aktiviteter planerades till ock med 25/9, se vad som är på gång under Klubbhushändelser.

2. Nytt upplägg för Kreativ fredag presenterades.

Går under namnet "Fredags aktivitet" som omfattar kreativt pyssel, After work program, speltillfälle eller annan passlig fredags aktivitet. Upplägg: Bestäms under tisdagen en vecka på förhand - så att vi hinner göra reklam i nyhetsbrev och på fb. Sista anmälningstillfället att delta är onsdagen samma vecka som tillfället hålls. Läs mer i protokollet i pärmen i huset.

- **Språkutbyte med Fontana, ska vi fortsätta?**

Vi hör med Fontana om vi kan ändra upplägget till en gång/mån (åtminstone till efter Mentalhälsoveckan) och att vi har mer temadiskussioner i stil med träffarna med Haabersti.

- **Praktikant till hösten**

Praktikanten är välkommen, mer detaljerat upplägg kommer. Christer är ansvarig tillsammans med någon medlem–är du intresserad? Ta kontakt med honom.