

Bästa medlemmar, vänner och samarbetspartner!

Från och med onsdagen den 18.3-20 till och med söndagen den 13.4 -20 har Klubbhuset Pelaren stängt!

Klubbhuschefen och handledare nås via telefon under kontorstid kl. 8-15.30 alla vardagar!

För våra medlemmar:

Vi kommer att ha via Facebook intern möte kl 8.30 och kl.13.00!

Även promenad kl.12.30 samling utanför Pelaren

Obs! Stanna hemma vid förkylningssymptom!

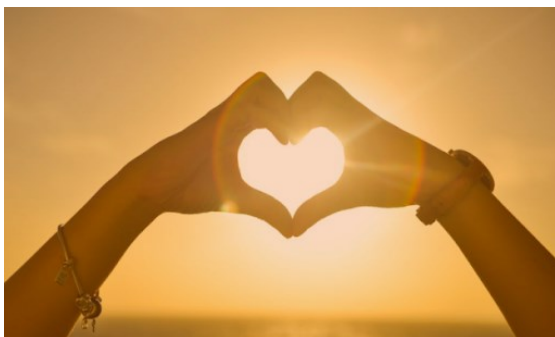
Vi kommer att ha upplägg för reach out för alla våra medlemmar och stödja. Vi uppmanar er alla att hålla er uppdaterade via vår Hemsida, Facebook och Instagram

Telefon :

018-22940

04573438570

Ta hand om varandra!!



**Bli stödmedlem eller ekonomisk
bidragsgivare genom att göra en inbe-
talning till vårt konto.**

FI40 5578 0420 2052 55

Andelsbanken för Åland

Ålands Fountainhouse r.f.

Märk betalningen med "stödmedlem"

Adress: Strandgatan 7,

22100 Mariehamn

Telefon: +358(018)22940,

+358(0)457-3438570

E-post:

klubbhusetpelaren@hotmail.com

Hemsida: www.klubbhusetpelaren.ax

Facebook

Instagram



**Klubbhuset
Pelaren**

Stängt

23.03-13.04.2020

Telefontid mellan

08:00-15:30

Måndag - Fredag



Aktuellt

Live sändningar på Pelaren intern Facebook

Måndag

Morgonmötet 8.30.
12.30 Promenad
Eftermiddagsmöte 13.00

Tisdag

Morgonmötet börjar 8.30.
12.30 Promenad
Eftermiddagsmöte 13.00

Onsdag

Morgonmötet börjar 8.30.
12.30 Promenad
Eftermiddagsmöte 13.00

Torsdag

Morgonmötet börjar 8.30.
12.30 Promenad
Eftermiddagsmöte 13.00

Fredag

Morgonmötet börjar 8.30.
12.30 Promenad
Veckans bästa kl.13.00

Tips från Mikaela : Svt kanal 1 har alla dagar gymnastik kl 10.45-11.00

Tips från Sanna : Ut med hunden, promenader och familjen!

Tips från Dan : Promenader!

Tips Kristiina : Läs böcker

Tips från Elina : spela mölkky

Tips från Henrik och Rosie : Spela Boule

Tips från Stefan : Lyssna på music

Ni som använder Facebook :

Tipsa gärna där varandra hur just du hanterar vardagen.

Posta bilder

Gör filmer

Skicka kramar till varandra!!

Ring varandra!!



Veckans recept :

Tomatsoppa!!

1 burk valfrid tomatkross
1 klyfta vitlök
2 dl grädde
1 krm salt
1krm valfridkrydda (Sambalolek tex. :))
2 dl vatten
1 st lök

Hacka läk/vitlök
Fräs lätt i kastrullen tillsatt vatten, tomatkross, grädde och resten. Låt sjuda ca. 10 min



Grundrecept Skumtoppar

- 3 st äggvitor
- 2 dl strösocker
- 12 st Marie kex
- 200 g god choklad av valfri sort

1. Vispa äggvita och hälften av sockret i en ren bunke. Vispa med elvisp till ett fast skum. Tillsätt arom och hushållsfärg och resten av sockret gradvis under fortsatt vispning.
- 2.
3. Sätt ugnen på 150 grader. Häll den fasta massan i en spritspåse och spritsa ut på mariekexen. Grädda i 10 minuter.
- 4.
5. Smält chokladen över vattenbad eller i mikro. Doppa topparna i den smälta chokladen. Strö på dekorationsströset innan chokladen stelnat.

