



Bls. 5

Jólafondur í Geysi 24. nóvember næstkomandi. Heitt súkkulaði og piparkökur



Bls. 3

Spurning mánaðarins:

Ætlar þú að fylgjast með Tunglmyrkvanum 8. nóvember klukkan 9:00?

Litli Hver

11. töl. 2022



List án Landamæra var í október:

Eini vettvangur á Íslandi sem leggur áherslu á list-sköpun fatlaðra

List án landamæra er listahátíð sem leggur áherslu á list fatlaðs fólks. Hátíðin var fyrst haldin árið 2003 á Evrópuári fatlaðra og hefur verið haldin árlega síðan. Hátíðin sýnir öll listform og stendur fyrir samstarfi á milli listamanna. Hátíðin er eini vettvangurinn á Íslandi sem leggur alfarið áherslu á listsköpun fatlaðs listafólks og hefur skapað sér sérstöðu innan menningararlífsins á Íslandi. Æ fleiri verða meðvitaðir um gildi hátíðarinnar í samfélaginu. Með því að skapa vettvang skapast tækifæri og leiðir opnast, jafnvel inn á nýjar brautir. Með því að leiða saman ólíka hópa og einstaklinga opnast alltaf fleiri og fleiri dyr og tækifæri. Sýnileiki ólíkra einstaklinga er mikilvægur, bæði í samfélaginu og í samfélagsumræðunni. Sýnileiki hefur bein áhrif á jafnrétti á öllum sviðum.

Listahátíðin List án Landamæra í ár var sett laugardaginn 15 október í Gerðubergi í Breiðholti og fórum við klúbbfélagar á opnunina á félagslegum fimmtudegi.

Laugardaginn 20 október var önnur sýning í Bókasafni Kópavogs og var okkar eigin Fannar Bergsson með leirlistaverkin sín til sýnis. Klúbbfélagar sóttu einnig þennan viðburð sem hluta af félagslegum laugardegi. Svo var farið á kaffihúsið Te og Kaffi að sýningu lokinni.

Síðast en ekki síst verður loks Listmarkaður í Ráðhúsi Reykjavíkur laugardaginn 29 október og Fannar Bergsson (Leirameira) verður með heilan helling af flottum stytta fígúrum til sölu á staðnum!

Frá klukkan 13:00-17:00 verður hægt að kaupa einstök listaverk og handverk á listamarkaði Listar án landamæra í Ráðhúsi Reykjavíkur. Í næsta sal verða skemmtilegar uppákomur yfir allan daginn, gjörningar, plötusnúðar, danssýningar og fleira!

Fannar Bergsson



Jóladagskrá í Klúbbnum Geysi árið 2022

24. nóvember. Kl 16.00 - 18.00

Jólafondur í Klúbbnum Geysi

8. desember. Kl 18.00,,,,,,,,

Jólaveisla

17. desember. Kl 10.00 - 14.00

Litlu jólin

23. desember. Hádegismatur

Skötuveisla

24. desember. Kl 10.00 - 14.00

Hátíðarmatur

26. desember. Kl 14.00 - 15.00

Opið hús

29. desember. Tími óákveðinn

Farið út að borða

31. desember. Kl 10.00—14.00

Áramótasúpa

Athugið að ekki er búið
að ákveða verð á þessum
viðburðum



Spurning mánaðarins

Ætlar þú að fylgjast með Tungl-
myrkvanum 8. nóvember
klukkan 9:00?



Helgi: Já, ég ætla
að horfa á hann.



Gísli: Nei, nei, nei.



Björg: Jú, já. Bara
heima ef ég verð
komin heim þá.



Tóta: Ef ég man
það, þá ætla ég að
horfa.



Gummi K: Nei
hristir hausinn

Matseðill fyrir nóvember 2022

Matseðill er birtur með fyrirvara um breytingar

Alla daga er hægt að panta sér salatskál a la grande.
Munið að panta samdægurs fyrir klukkan 10.00

Mán.	Þri.	Mið.	Fim.	Fös.	Lau.
	1. Fiskur í Ofni	2. Taco	3. HLADBORÐ	4. Kjöt í karry	5.
7. Kjúklinga- núðlu súpa	8. Steiktur fiskur	9. Austurlenskur sesam- kjúklingur	10. HLADBORÐ	11. Svikinn héri	12.
14. Beygla með kjúklingi og beikoni	15. Soðin ýsa	16. Kjúklingapíta	17. HLADBORÐ	18. Kálböggjar	19.
21. Brauðsúpa	22. Saltfiskur	23. Hakk og spa- getti	24. Hlaðborð	25. Gúlassúpa	26.
28. Eggjakaka í ofni	29. Plokkfiskur	30. Lasagne			

Hefur þú tillögur að skemmtilegri matseld og hugmyndir um að auka fjölbreytni á matseðli Klúbbsins Geysis? Mættu þá á eldhúsfund kl. 10:30 síðasta mánudag hvers mánaðar og taktu þátt í að móta heilsusamlegan og fjölbreyttan matseðil.

Eldhúsideild

Við félagar og starfsfólk í Klúbbnum Geysi höfum á undanförunum mánuðum verið að flikka uppá húsnæðið okkar í Skipholtinu.

Ákváðum við að byrja á annarri hæðinni, þar er eldhúsið og borðstofan og er oft mikill mannskapur þar.

Við byrjuðum á málingarvinnu, settum hljóðvistarplötur í loftið, rifum niður stóran hornskáp í eldhúsi sem erfitt var að ganga um og er ætlunin að setja góðan skáp með útdraganlegum skúffum, mun það auðvelda og léttu undir og plássið mun nýtast beturumgengni. Og síðast en ekki síst voru keypt ný húsgögn í borðstofuna.

Kötturinn hennar Sabelu

Þetta er kötturinn hennar Sabelu. En hann er af márísku kyni og býr yfir ótrúlegum kyngimætti sem hann sækir til forfedra sinna. Hann sér bæði til fortíðar framtíðar og er mikill núvitundarköttur.



Jólaföndur

Fimmtudaginn 24. nóvember klukkan 16.00 ætlum við í Klúbbnum Geysi að föndra fyrir jólin.

27. nóv er er fyrsti sunnudagur í aðventu og þá þurfum við að vera tilbúin með aðventukransinn okkar. Eins og áður gerum við það sem hver og einn vill. Félagar koma sjálfir með það sem þeir þurfa að nota.

Við ætlum að eiga jólakósí stund saman. Fáum okkur heitt súkkulaði og piparkökur og kannski samlokur.

Hlökkum til að sjá alla í jólastuði

Sabela frá Spáni er nýr sjálfboðaliði í Geysi

Hef gaman af því að ferðast

Sabela er sjálfboðaliði frá AUS(Alþjóðleg Ungmenna Skipti).

Sabela, sem er 29 ára, kemur frá Coruna Spáni. Hún var að læra Félagslega lögfræði heima fyrir og var í vinnu við það.

Alltaf hefur henni langað að fara til Íslands og er mjög þakklát fyrir tækifærið að fá að búa hérna í eitt ár. Hún býr í góðu umhverfi með góðu fólki í stóru húsi með sér herbergjum.

Hún kom hingað á vegum AUS og verður hérna hjá okkur klúbbnum í heilt ár.

Áhugamál hennar eru tónlist sem hún hlustar á hvenær sem er við tækifæri. Sabela spilar líka á gítar. Hefur alltaf haft áhuga á tónlist og hljóðfærum. Hún lærði á fídlu þegar hún var lítil. Finnst gaman að hanga með vinum sínum. Elskar bíómyndir og sjónvarpsseriur eins og FRIENDS t.d! Hún elskar dýr og á kött heima fyrir hjá foreldrum sínum. Kötturinn Kira er algjör dúlla sem elskar kassa.



Hér er Sabela ásamt vinum sínum í Perú

Hún hefur líka gaman af að ferðast og hefur ferðast mikið um Evrópu. Bróðir hennar býr í Múnich í Þýskalandi og hún hefur heimsótt hann nokkrum sinnum. Frænka hennar býr líka í London og hefur hún heimsótt hana þar líka.

Sabela bjó í Perú í eitt ár og var í ERASMUS prógraminu þar. Hún fór einu



Sabela er einstaklega áhugaasöm um Klúbbinn Geysi og starfið sem þar fer fram.

sinni að skoða hina fornu Inka borg Machu Pichu með rútu og fór þar í skoðunarferð. Frá Perú fór hún til Bólivíu, sem er með stærstu salt námu í heiminum, salt sléttunnar miklu, með eyju í miðjunni fulla af gróðri og kaktusum.

Hún hefur einnig heimsótt lönd eins og Frakkland, Portúgal, Svíþjóð, Ítalíu og Tékkland.

Hún segist vera mjög heppin að hafa séð og upplifað svo mikið á bara tveimur vikum eins og Nordurljósin, Gullna Hringinn og furðuleg veður fyrirbæri í skýjunum á himnum, sérstaklega á kvöldin við sólsetur. Við bjóðum Sabela velkomna í Klúbbinn Geysi og hlökkum til að vinna með henni.

Fannar Bergsson

Graskerin brosa á hrekkjavöku í Geysi

Félagsleg dagskrá fimmtudaginn 27. október var helguð skelfingu hrekkjavökkunnar að þessu sinni þar sem félagar skáru út grasker fyrir komandi hrekkjavöku á mánudaginn 31. október.

Hver og einn kom með sitt eigið grasker til að skera út. Til var útskurðarbók á staðnum til að klippa út skapalón og setja á graskerin og teikna eftir til að auðvelda fólki vinnuna.

Húsið var skreytt í hrekkjavöku stíl að hætti Geysis.

Í boði voru grillaðar samlokur og innvolsið og frájin úr graskerunum verður svo notað í matargerð seinna!

Hér til hægri má sjá afreksturinn af útskurðinum. Svo fylgir ein uppskrift með.

Graskers marmelaði

- 600 g grasker
- 300 g sykur
- Safi úr einni sítrónu
- 1/2 dl rífið ferskt engifer

Sjóðið kjötið innan úr graskeri í eins litlu vatni og mögulegt er. Sjóðið í ca. 30 mín. Bætið svo við sykrinum, sítrónusafanum og rifnu engifer. Sjóðið allt saman í 30 mínútur í viðbót. Fyllið á litlar heitar glerkrukkur og lokið strax á meðan heitt.



Svipmyndir frá útskurðinum

Litli Hver



Clubhouse International
Creating Community: Changing the World of Mental Health

Geðheilsa er líka heilsa

Félagsleg dagskrá í nóvember

Fimmtudagur 3. nóvember

Ljósmyndasafn Reykjavíkur.

Farið frá Geysi kl:14.45

Fimmtudagur 10 .nóvember

Efni dagsins í athugun, látum vita þegar nær dregur.

Laugardagurinn 12. nóvember

Farið á Selfoss,
Tími ákveðinn síðar

Fimmtudagur 17. nóvember

Farið á kaffihús, kl 16.00

Jólafondur

Fimmtudagurinn 24. nóvember

Hið rómaða jólafondur með heitu súkkulaði og piparkökum

Kl: 16.00 til 19.00



Afmælisveisla félaga sem eiga afmæli í nóvember verður haldin þriðjudaginn 29. nóvember kl. 14:00

Töframáttur tónlistar aftur kominn á dagskrá



Hluti tónleikagesta á fyrstu tónleikum haustannarinnar 2022



Systkininum var vel fagnað í lok tónleikanna



Það voru systkinin Hulda Jónsdóttir, fiðlu-leikari og Ragnar Jónsson sellóleikari sem riðu á vaðið með einkar faglegri og innlifaðri spilamennsku á Töframættinum sem að þessu sinn var magnaður í Listasafni Reykjavíkur, Hafnarhúsi. Þau fluttu meðal annars verk eftir Bach, Glière og Þorkel Sigurbjörnsson.