

**Bls. 2 Hugarflug í Geysi.**  
Hugarflugsfundur var haldinn í klúbbum 29. ágúst með þátttöku félaga aðstandenda, starfsmanna og stjórnar. Glæsilegur fundur og öllum til sóma.



**Bls. 4. Geysir fagnar 23. ára afmæli 6. sept.**  
Haldið verður upp á afmæli Geysis þriðjudaginn 6. september næstkomandi. Fáum okkur köku og minnumst góðra daga og hlökkum til framtíðar.

# Litli Hver

09 t6L 2022



3km skokkgöngugarpar í  
Reykjavíkumaraþonni 2022



# Hugarflugsfundur í Geysi



**Hugarflugsfundurinn var settur  
mánudaginn 29. ágúst klukkan  
14:00 og stóð til klukkan 17:00.**

Fundurinn var vel sóttur af félögum, aðstandendum, starfsfólki og stjórn. Skipt var upp í fjóra hópa og hver hópur fyrir sig tók að sér það verkefni að greina Styrkleika, Veikleika, Ógnir, Tækifæri) Íðulega kölluð SVÓT-greining. Hópur var skipt á milli hæða svo að nægur friður fengist til að tala saman um þessi mikilvægu málefni. Hver og einn fékk miða sem hægt var að skrifa á hugmyndir fyrir hvern flokk sem var til umræðu herju sinni.



Hóparnir fengu svo klukkutíma til að skrifa niður sínar hugmyndir og svo var boðið í kaffipásu með glæsilegum

veitingum. Að lokum var farið yfir hugmyndir frá hverjum hópi fyrir sig, allt skrifað upp á töflu og málin rædd. Boðað verður til fleiri funda á næstu vikum þar sem farið verður yfir niðurstöðurnar, þær greindar og lögð fram drög að áætlun til að bæta starfið og raungera hugmyndir við móttöku á framtíðarstefnu Klúbbsins Geysis. Þökkum öllum sem lögðu hönd á plóg við undirbúning og framkvæmd fundarins. Við eigum skilið að klappa okkur á bakið.



## Matseðill fyrir september 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. september Hlaðborð	2. september Saltað hrossakjöt, kartöflur, rófur og eplagrautur í eftirrétt	
5. september Kakósúpa	6. september Steiktur fiskur í raspi og salati	7. september Vorrúllur og hrísgrjón	8. september Hlaðborð	9. september Svikinn héri, kartöflumús og brún sósa	
12. september Braudsúpa	13. september Soðin ýsa kartöflur og salat	14. september Pastaréttur	15. september Halðborð	16. september Lambakötiletur, steiktar kartöflur og blandað grænmeti	
19. september Aspassúpa og brauð	20. september Fiskur í ofni	21. september Lasagne	22. september Hlaðborð	23. september Kálbögglar	
26. september Klúbbsamloka	27. september Saltfiskur	28. september Hakk og Spaghetti	29. september Hlaðborð	30. september Kjúklingapotturéttur	

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.



# Litli Hver



Clubhouse International  
Creating Community: Changing the World of Mental Health

## Geðheilsa er líka heilsa

### Félagsleg dagskrá í september

#### Staðan á heimasíðunni



Frá kynningar- og vinnufundi með félögum og starfsfólki 4. ágúst síðastliðinn. Birna er lengst til vinstri á myndinni

Eins og glöggir félagar í Geysi hafa tekið eftir er verið að vinna í endurnýjun heimasíðu klúbbsins, (kgeysir.is). Ýmsir þjónustuliðir síðunnar eru ekki lengur virkir og uppfærslur allar þvældar og ruglingslegar. Við byðjum félaga og aðra notendur síðunnar afsökunar á þessu. Þegar allt er orðið klárt mun veffang klúbbsins verða klubburinngeysir.is Það er Birna María Björnsdóttir hjá Character vefstúdíó sem er að vinna heimasíðuverkefnið með klúbbum. Ef vel gengur verður vonandi hægt að opna nýjan vefmiðil í október.

**Fimmtudagur 1. september**  
Farið á listasafn (nánar auglýst síðar)

**Fimmtudagur 8. september**  
Keila

**Laugardagur 10. september**  
Opíð hús í Geysi eða útivera

**Fimmtudagur 15. september**  
Sundferð

**Fimmtudagur 22. september**  
Óvissuferð útfyrir bæinn.  
(nánar auglýst síðar)

**Fimmtudagur 29. september**  
Opíð hús í Geysi

**Klúbburinn Geysir verður 23 ára  
6. september næstkomandi**



Í tilefni 23. ára afmæli Klúbbsins Geysis verður boðað til smá afmælisfagnaðar kl. 14.00 6. september næst komandi. Félagar eru hvattir til að mæta og fagna með afmælisbarninu.

**Afmælisveisla félaga sem eiga afmæli  
í september verður haldin  
þriðjudaginn 27. september kl. 14:00**

#### Spurning mándarins

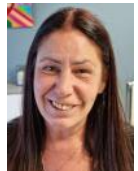
Ef þú værir pizzuálegg hvaða álegg værir þú og hvers vegna?



**Gísli:** Ananas af því hnn er kringlóttur



**Fannar:** Ananas, af því ananas fer illa í forsetann.



**Ásta:** Kjúklingur, af því hann er svo góður fyrir mann



**Kristjana:** Skinka og ananas, finnst bæði gott