

Bls. 3 Úr sagnabrunni Gísla: Ég sýndi
bátsmanninum vini mínum sárið og saman
fórum við upp í brú þar sem skipstjórinn ákvað
að senda mig í land.

Bls. 6 Staðlaendurskoðun: Ef boðið er upp á
virkni í klúbbhúsinu sem stuðlar að
heilsuefingu þá verður hún að vera tiltæk á
vinnumiðudum degi þar sem félagar og
starfsfólk vinnur saman

Litli Hver

11. tbl. 2023



Umbótaverkefni

Þriðjudaginn 31. október kl.
16:30 boðar Landspítali í
samstarfi við Geðhjálp til
samtals í Hlutverkasetri,
Borgartúni 1, en viðburðurinn er
liður í umbótaverkefni
Landspítalans.



Myndin á
forsíðunni að
þessu sinni tekin
af Kristjönu
Guðmundsdóttur
félagi í Geysi.
Falleg og
haustleg.

Sabela kvödd með virktum

Okkar góði og kæri sjálfboðaliði Sabela vann sinn síðasta dag í Geysi föstudaginn 20. nóvember síðastliðinn. Haldið var kveðjuhóf í tilefni þess. Hér að neðan eru myndir frá kveðjuhófinu.



Þórðar- speki

Sjaldan fljúga af húsum þök nema á
Siglufirði sé.

Oft lendir sá í basli sem safnar miklu
drasli

Oft grefur maður speki nema grafan
leki.

Betra er að hrökkva en stökkva nema í
fallhlíf sé



Litli Hver Útgefandi: Klúbburinn Geysir.

Framkvæmdastjóri: Þórunn Ósk Sölvadóttir. Þeir sem unnu
þetta blað: Addi, Benedikt, Fannar, Kristinn, Gísli, Krissa
Heimilisfang: Skipholt 29. Sími: 551-5166, tölvupóstur
kgeysir@kgeysir.is Heimasíða: www.klubburinngeysir.is
Facebook: Klúbburinn Geysir, Instagram: klubburinn_geysir #geysirclubhouse

KLÚBBURINN
GEYSIR | 20 ÁRA

Úr sagnabrunni Gísla

Gætum að því hvers við óskum okkur

Einu sinni var ég á frystitogaranum Þerney RE 1 sem Grandi gerði út frá Reykjavík. Við vorum á Reykjanesgrunni á togveiðum. Þá var ég háseti og þetta mun hafa verið 2000. Ég var hálf veikur eða ekki búinn að jafna mig eftir að hafa verið að glíma við mín geðrænu veikindi. Það var hálfgerið rugl að vera að fara á sjó en ég lét mig hafa það. Reyndar var ég búinn að fara einn túr á undan, en þá svaf ég ekkert allan þann túr og leið mjög illa. Í þessum seinni túr vorum við búnir að vera þrjá daga á sjó þegar ég fór að hugsa hvort ekki gæti eitthvað gerst svo ég kæmist í land. Þegar ég var að taka pönnur úr frystitækinu klemmdi ég mig þar sem ég var að stafla pönnunum. Ég hélt að þetta væri eitthvað smotteri en var þó kvalinn en kláraði að stafla pönnunum. Þegar ég tók af mér vettlinginn var hann fullur af



Þerney RE 101 Myndin er fengin af síðunni: <https://www.mbl.is/200milur/skipaskra/skip/2203/>

blóði og blæddi mikið úr sárinu. Ég sýndi bátsmanninum vini mínum sárið og saman fórum við upp í brú þar sem skipstjórinn ákvað að senda mig í land. Hann hífði eins og skot og björgunarbátur var sendur á móti okkur. Ég fór á sjúkrahúsið í Keflavík þar sem gert var að sárinu. Þarna má til sanns vegar færa að maður ætti að gæta þess hvers maður óskar sér.

Í vari við Keflavík

Siggi, skipstjórinn á Ottó N. Þorlákssyni RE-203 var einu sinni búinn að bíta í sig að fara út jafnvel þó að spáin hafi verið mjög slæm. Þá vildi ekki betur til en svo að veðrið var bandbrjálað í sex daga þar sem við lágum í vari fyrir utan Keflavík. Biðin var leiðinleg og við í vari rétt fyrir utan heimili okkar og fannst hálf einkennilegt. Við vorum búnir að horfa á allt vídeóefnið og ekkert við að vera í heila viku. En svo lægði rosann og við gátum farið á veiðar. Yfirleitt voru túrarnir um það bil vika en þessi lengdist í hálfan mánuð vegna veðurs.



Ottó N. Þorláksson RE-203 Myndin er fengin af síðunni: <https://www.mbl.is/200milur/skipaskra/skip/1578/>

Matseðill fyrir nóvember 2023

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. | Pri. | Mið. | Fim. | Fös. | Lau. |
|---|---|--|----------------|--|------|
| | | 1 Lasagne | 2 HLADBORD | 3 Svínasnitset með kartöflum kokteilsósu. Sveskjagrautur | 4 |
| 6 Rónasteik | 7 Steiktur fiskur í raspi | 8 Kálböggjar | 9 HLADBORD | 10 Saltkjöt með uppstúf og grænum. Bláberjagrautur | 11 |
| 13 Blómkálssúpa | 14 Fiskur í ofni | 15 Píta með hakki og grænmeti | 16 HLADBORD | 17 Hamborgari og franskar. Eplagrautur | 18 |
| 20 Grænmetissúpa | 21 Fiskibollur | 22 Bjúgu með kartöflumús og dijon | 23 HLADBORD | 24 Kjúklingapott- réttur | 25 |
| 27 Hrísgrjónagrauter með slátri og lifrarpylsu | 28 Saltfiskur með hamsatólg og rúgbrauði | 29 Pasta að hætti Krissu | 30 HLADBORD | | |
| | | | | | |

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.

Líður að jólum



Hvort sem okkur líkar betur eða verr líður nú að jólum með tilheyrandi undirbúningi jafnt heima fyrir sem og utan heimilis.

Klúbburinn Geysir fer ekki varhluta af jólahátíðinni og hefur haldið í heiðri ýmis konar dagskrá tengdri jólum.

Að vanda verður jólaföndur fimmtudaginn 30. nóvember frá kl. 16.00 til 17.00. Klúbburinn útvegar efni í jólakrans sem við sameinumst um að gera. Þeir sem vilja spreyta sig á einhverju öðru verða að redda sér efni til þeirra verka.

Jólaveisla klúbbsins verður haldin 5. desember kl. 18.00 til 21.00. Þar verður hefðbundið jólahappdrætti og hljómsveit hússins mun leika nokkur jólalög. Að sjálfsögðu verður hamborgarhryggur á boðstólum ásamt meðlæti. Verð kr. 4000 fyrir manninn. Frítt fyrir 12 ára og yngri. Staðfestingargjald kr 2000 greiðist fyrir 28. nóvember

Takið daginn frá og gleðjumst í mat og söng.

Spurning mánaðarins

Hvað finnst þér um mömmuskömm?

Ég á nú svo góða mömmu að ég hef ekkert til að skammast mín fyrir.



EKKI alveg búinn að átta mig á hvað hún stendur fyrir



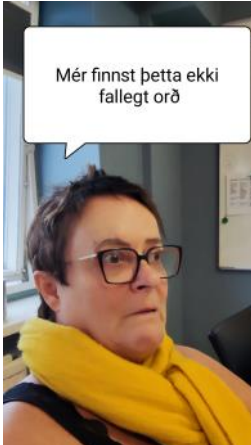
Algjör skömm



Ég hef skömm á allri skömm!



Mér finnst þetta ekki fallest orð



Ég sýni því fullan skilning



Niðurstöður síðustu staðlaendurskoðunar

Einn staðall náði samhljómi í lok endurskoðunarferlisins



**Kempur þrjár í HeilsuKlasanum.
Frá vinstri Helgi, Gíslí og Benni.**

Núverandi nefnd sem hefur endurskoðað klúbbhúsastaðlana 2021-2023 hefur skilað niðurstöðu.

Nefndin var samhljóma um eina breytingu eftir að tillögur höfðu farið í umræðu og skoðun hjá vottuðum klúbbhúsum. Breytingin varðar staðal númer #28.

Framvindan sem liggur til grundvallar breytingum á stöðlum felur meðal annars í sér eftirfarandi:

Öll vottuð klúbbhús geta sent inn tillögur að breytingum.

Þrjátíu og sex tillögur bárust að þessu sinni sem voru metnar í ljósi staðlanna sem fyrir eru.

Tuttugu og ein tillaga var metin til þess að fá nánari umfjöllun. Þær tillögur

komu frá klúbbhúsum, Ráðgjafaráði CI og Þróunarsetri klúbbhúsa og var þeim gefin möguleiki á að færa frekari rök fyrir máli sínu.

Átta tillögur náðu það miklum stuðningi að þær voru endursendar til klúbbhúsa til frekari umræðu og rökstuðnings sem skiluðu niðurstöðum á eftirfarandi hátt.

1. Skriflegt endurmat frá vottuðum klúbbhúsum og klúbbhúsasamböndum.
2. Samtal við nefndina á heimsráðstefnu klúbbhúsa í Baltimore árið 2022.
3. Yfirfarið árið 2022 hjá Þróunarsetri klúbbhúsa.

Endanleg niðurstaða nefndarinnar var svo send öllum klúbbhúsum í júní 2023.

Staðallinn fyrir breytingu er svona:
#28 Lögð er áhersla á að hjálpa félögum

við að tileinka sér heilbrigðan lífsstíl.

Og verður svona:

#28 Í klúbbnum er veitt aðstoð sem ætlað er að hjálpa félögum til að bæta líkamlega heilsu og vellíðan í samstarfi við aðila í samfélaginu og heilbrigðisþjónustu. Ef boðið er upp á virkni í klúbbhúsinu sem stuðlar að heilsueflingu þá verður hún að vera tiltæk á vinnumiðudum degi þar sem félagar og starfsfólk vinnur saman og leiðbeininga-hæfileikar og þekking félaga fær að njóta sín.

Það er ánægjulegt að segja frá því í ljósi þessa staðals #28 að Klúbburinn Geysir hefur verið í góðu samstarfi við World Class til margra ára og hefur nýlega hafið samstarf við HeilsuKlasann á Höfða. Einnig er ágætis aðstaða í klúbbnum fyrir þá sem vilja styrkja sig líkamlega. Þar eru stígvélar og hlaupabretti auk þess lóð og fleiri tæki. Nú er bara að mæta og efla líkama og geð.

Benni sneri og staðfærði

Jólafondrið 30. nóvember

Mínum á skemmtilega jólafondrið í Geysi 30. nóvember.

Hin margrómaða fönurstund jólanna verður haldin að venju kl. 16.00 til 19.00 fimmtudaginn 30. nóvember. Kakó og piparkökur. Félagar hafi með sér efni til að fönðra það sem jólahugurinn gírnist.

Aðventukransinn gerum við svo sameiginlega að venju.



Félagi mánaðarins er Guðný Inga Sigfúsdóttir

Í þessu eintaki er örstutt viðtal mitt við félagi mánaðarins hana Guðnýju Ingu Sigfúsdóttur. Hún hefur verið félagi í Geysi síðan 2006. Guðný Inga er fædd á Neskaupsstað og bjó þar til 1986 og flutti þá til Reykjavíkur. Uppáhalds maturinn hennar er siginn fiskur með öllu tilheyrandi, hamsatólg, rófum og kartöflum. Uppáhalds bíómyndin hennar er „Steiktir grænir tómatar“ með Kathy Bates og Jessica Tandy. Að lokum óskar Guðný öllum félögum alls hins besta.

Viðtal: Arnar Laufeyjarson

Litli Hver



Clubhouse International
Creating Community: Changing the World of Mental Health

Geðheilsa er líka heilsa

Félagsleg dagskrá í nóvember

Fimmtudagur 2. nóvember
Sjóminjasafnið kl. 15.00

Fimmtudagur 9. nóvember
Út að borða
Auglýst síðar

Fimmtudagur 16. nóvember
Píla kl. 16.00

Laugardagur 18. nóvember
Opið Hús kl. 11.00 til 14.00

Fimmtudagur 23. nóvember
Keila
Auglýst síðar

Fimmtudagur 30. nóvember
Jólafondur í Geysi. Kakó og
piparkökur.



Nýr sjálfboðaliði

Nýr sjálfboðaliði byrjaði í Geysi mánudaginn 16. október. Hún heitir María Bordáčová Hún er fædd árið 1997 og fyllir því 26 ár. Hún kemur frá lýðveldinu Slóvakíu og er útskrifaður sálfræðingur frá Comenius University í Bratislava. Hún sagðist mjög ánægð að vera komin til Íslands og hlakkaði til að takast á við verkefni í Klúbbnum Geysi. Félagar og starfsfólk klúbbsins býður Mariu velkomna og vonar að hún eigi eftir að njóta sín í Geysi. Myndin hér að ofan var tekin daginn sem hún byrjaði. Á myndinni eru frá vinstri: Tóta Ósk framkvæmdastjóri Geysis, María með blómvönd sem henni var færður, Kristinn, Ásta, Gísli og Björg.

Afmælisveisla félaga sem eiga afmæli í nóvember verður haldin þriðjudaginn 28. nóvember kl. 14.00