

Bls. 3 Hapdrætti í jólaveislu og jólalög sungin. Myndir úr jólafögnuðum klúbbsins.



Bls. 6 „Ég er mjög hamingjusöm í vinnunni og kann vel við fólkið, bæði féлага og starfsfólk,“ segir Kim nýr verkefnastjóri í eldhúseild.



Litli Hver

01. tbl. 2024

Klúbburinn Geysir
verður 25 ára 2024



**Gleðilegt
nýtt ár
2024**

Hugleiðingar í upphafi nýs árs

Í upphafi árs er við hæfi að hugleiða liðna tíð og þá sem í vændum er. Eins og raun ber vitni var margt að gerast í Klúbbnum Geysi á nýliðnu ári. Það sést best á fjölmiðlum klúbbsins eins og Litla Hver, heimasíðu, Instagram og facebook síðum.

Það sem ekki sést eins vel er árangurinn sem verður þegar starfsmenn og félagar vinna saman á venjulegum vinnumiðudum degi. Verkefni eru margvísleg og ýmisskonar eftir því hvort þau eru unnin í Skrifstofu- atvinnu- og menntadeild eða Eldhús- og viðhaldsdeild. Klúbbhúsið er nefnilega samfélag fólks sem hittist og tekur þátt á einn eða annan hátt. Að taka skrefið og mæta í Geysi er mikill sigur fyrir fólk sem er að kljást við andleg veikindi. Allt sem á eftir fylgir felur í sér möguleika á bata, uppbyggingu og aukinni færni. Klúbburinn Geysir er svo sannarlega hús möguleikanna. Það leiðir hugann að tækifærum. Flestum okkar bjóðast tækifæri í lífinu. Við getum valið að nýta þau eða nýta þau ekki. Það er eðlilegt og skiljanlegt að nýta ekki tækifæri, því í slíkum tilvikum fela tækifærin í sér mikla áskorun og jafnvel verulega erfiðleika a.m.k. tímabundið.

Þegar titið er tilbaka koma oftast en ekki ónýt tækifæri upp í hugann. Einkum á það við þegar aðstæðurnar bjóða ekki upp á mikla bjartsýni. Fólk í atvinnuleit og sem þráir að vera þátttakendur í samfélaginu, þekkir þetta vel. Þá er hollt að minnast þess að tækifæri sem bjóðast og fela í sér áskorun og erfiðleika, geta fært fólki dýrmæta reynslu og oftast en ekki, fleiri tækifæri. Það er hægt að fara yfir hólinn í huganum, en til að komast raunverulega yfir hann þarf ótal lítil skref. Í litlu skrefunum, viðfangsefnum, samverunni og venjunum. Klúbburinn Geysir býður þessi litlu skref en líka hástökin þegar sá tími kemur. Í upphafi árs er hollt að minna sig á þessar einföldu staðreyndir. Þetta sem maður vill halda í heiðri og nota sem leiðarljós. Horfa á

stóru myndina, stóra samhengið og staðlana sem starfið í Geysi byggir á.

Litlu skrefin eru í rauninni risastór þegar betur er að gáð. Áhrifin láta ekki á sér standa og magnast með tímanum. Við verður öll betri í því sem við gerum oft. Árangurinn kemur með endurtekingu og snjóboltinn stækkar með hverju lagi. Til að koma sér upp nýjum góðum vana þarf ansi mörg skipti svo vaninn haldist og verði eðlilegur og fyrirhafnarlítill hluti af lífinu. Það segja vísindin allavega. Vaninn verður sjálfkrafa og líkt og á sjálfstýringu. Það er ávinningurinn af erfiðinu í byrjun. Að koma sér upp nýjum góðum vana í byrjun árs er spennandi tækifæri sem getur skilað mun meira en flestir gera sér grein fyrir. Þegar markmið er sett er einmitt hollt að hafa staðfasta trú á að aðferðin skili árangrinum heim í hús. Það veitir ekki af og styður við hugrekkið sem þarf. Það krefst hugrekkis að byrja að ganga skrefin að nýju markmiði. Á leiðinni bíða vörðurnar fyrirhöfn og sársauki. En sem betur fer, líka mesta hamingjan. Okkur lærist þetta með tímanum. Og nú er kominn nýr tími með nýjum tækifærum.

Að morgni

Að morgni
þegar veröldin er ný
skynja ég

Í bláum fjarska
starr líf mitt
á tilveruna

Úr skjáhjúpi
hugsana minna
fell ég
á hörund
hugsana þinna

Kristinn Jóhann Nielsson verkefnastjóri í Geysi

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

Myndir úr jólaveislunni og litlu jólnum

Góð stemning og kæti var í jólaveislum Klúbbsins Geysis einsog vanta mátti. Happdrætti í jólaveislu og jólalög sungin. Á litlu jólin kom Hekla Dögg myndlistarmaður og flutti skemmtilega hugvekju um list sína og samfélag. Jólapökkum var dreift og dregið í jólaleik Litla hvers. Hér á síðunni eru nokkrar myndir frá þessum viðburðum. Njótid bæði þið sem mættuð og ekki síður þeir sem ekki áttu heimangengt.



Matseðill fyrir janúar 2024

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. LOKAD	2. Soðin ýsa og kartöflur	3. Lasagna	4. HLAÐBORD	5. Pizza. Bláberja-grauttur	6.
8. Graskers-súpa	9. Fiskur og franskur	10. Pastasalat og grænmeti	11. HLAÐBORD	12. Kjúlli og franskur. Skyr og rjómi	13.
15. Grísarifja-súpa	16. Fiskitaco	17. Vorrúllur og eggjanúðlur	18. HLAÐBORD	19. Lambapotrétur og beikon. Eplagrautur	20.
22. Linsubauna-súpa	23. Ofnbakaður fiskur og kartöflur	24. Alfredo pasta	25. HLAÐBORD	26. Svið og rófustappa. Sveskjugrautur	27.
29. Sveppasúpa	30. Djúpsteiktur fiskur í orly	31. Hakk og spagetti			

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.

Dregið í jólagetraun Litla Hvers

Að vanda var lítil jólagetraun í Litla hver. Leikurinn fólst í því að telja saman nokkrar Maríu meyarjar sem komið var fyrir víðs vegar um blaðið. Mjög góð þátttaka var og dregið úr innsendum lausnum á litlu jólonum eins og hefð hefur skapast fyrir. Myndirnar hér að neðan eru teknar þegar dregið var úr innsendum lausnum. Og rétt að geta þess að meyjarnar voru sjö. Þökkum þátttakendum fyrir þátttökuna.



Benedikt Ýmir Jónsson dregur úr launakassanum



Hinn heppni sigurvegari var Þórunn Ósk framkvæmdastjóri og sést hér taka við vinningnum úr höndum Benedikts Ýmis. Í verðlaun var fjölbreytt úrval heilsuvara frá Lýsi. Þökkum Lýsi stuðninginn.

Spurning mánaðarins

Einhver áramótaheit?



Helgi



Kim



Krissa



Benni



Ingibjörg



Gísli

Kemika Arunpirom nýr verkefnastjóri eldhúseildar Klúbbsins Geysis

Að sjá og koma við snjó var mjög falletg

Kemika Arunpirom yfirleitt kölluð Kim hóf störf í Geysi 9. nóvember síðastliðinn sem verkefnastjóri í eldhúseild. Hún er frá Tælandi nánar tiltekið KhonKaen borg en þar býr um það bil ein og hálf milljón manns en í Tælandi öllu búa sextíu og sex milljónir manna. Hún á sex systkini sem öll eru stelpur. Þannig að það er ekki úr vegi að spyrja hana hvernig hafi verið að alast upp í hópi sex stelpna.

„Það var mjög tilfinningaþrungid,“ segir Kim. „Við elskuðum hverjar aðra en við rifumst líka mikið. Við vorum allar mjög sjálfstæðar en á milli okkar allra eru fjögur ár. Þannig að aldursmunurinn milli okkar hafði mikið að segja.“

Kim er yngst systkina sinna og faðir hennar hafði miklar væntingar um að hún yrði strákur. „Ég fékk allt annað uppeldi en systur mínar, því pabbi kenndi mér hluti sem voru frekar ætlaðir strákum, eins og MuayThai bardagaþróttina. Faðir minn var smiður og tók mig með í verkefni þegar ég var í fríu frá skólanum.“

Kim fór í háskólann í KhonKaen og lærði þar markaðsstjórnun. Eftir námið starfaði hún sem í fjögur ár sem þjónustufulltrúi í banka í Bangkok. Einnig vann hún í fjögur ár sem markaðsstjóri hjá Microsoft í Bangkok. En 2008 kom hún til Íslands.



Kim stillti sér upp við jólatréð í Geysi

Hvað kom til að þú fluttir til Íslands?

„Ég kynntist manni frá Tælandi sem bjó á Íslandi. Við giftumst og bjuggum saman á Íslandi í tvö og hálf ár. Þetta var frekar erfitt hjónaband svo við ákváðum að skilja sem var líka erfitt.“ Hún segist hafa verið ein í fjögur ár, en þá kom ástin inn í líf hennar þegar hún kynntist núverandi eiginmanni sínum, Gunnari Elí Sigurjónssyni.

Kim segir að fyrst þegar hún kom til Íslands upplifði hún einmanaleika og var með heimþrá. „En einnig var mjög spennandi að koma til nýs lands því ég hafði aldrei ferðast erlendis áður. Bara að sjá og koma við snjó var mjög falletg og var mér algerlega framandi. Landið var einnig bæði falletg og kom mér á óvart.“

Kim segist hafa fengið vinnu mjög fljótlega: „Ég fór að vinna á

veitingastaðnum Krua Siam á Akureyri sem kokkur. Þar var ég í tvö ár þegar við fluttum til Reykjavíkur og ég fór að vinna á Krua Thai líka sem kokkur í tvö ár og svo næstu tíu árin vann ég á Grand Hotel. Svo kom covid og ég vann minna þau árin. Ég fór að vinna í Parlament Hótelinu til loka september og nú er ég farin að vinna í Klúbbnum Geysi.“

Hvernig er svo að vinna í Geysi, þó að stutt sé síðan þú byrjaðir. „Ég er mjög hamingjusöm í vinnunni og kann vel við fólkið, bæði félagar og starfsfólk. Það er jákvætt andrúmsloft í vinnunni. Mér er mjög vel tekið og ég upplifi mig sem hluta af fólkinu.“



Kim með starfsfólki og félagar í Geysi.
Fr.v. Maria, Kim, David og Gísli

Hvernig sérðu svo framtíðina?
„Ég sé mig sem hamingjusama konu með fallega manninum mínum. Ég sé mig örugga og í jafnvægi eftir að ég kemst á eftirlaun frá Geysi. Ísland er mitt annað heimili núna og ég er mjög ánægð með það. Við reynum að fara til Tælands á tveggja ára fresti.“
Við þökkum Kim fyrir spjallið og óskum henni alls góðs á Íslandi og hlökkum til að vinna með henni.

Viðtal Benni

Dregið í jólagetraun Skjáfrétta



Ásta og Fannar



Fannar dregur úr lausnakrukkunni

Í tilefni jóla efndi ritstjórn Skjáfrétta til lítillar verðlaunageitraunar. Spurt var hversu mörg hreindýr drægju sleða jólasveinsins. Margar tillögur bárust og var dregið úr réttum lausnum. Þar varð hlutskörpust Ásta Olsen Geysisfélagi. Myndirnar hér að ofan eru teknar þegar dregið var úr innsendum lausnum og verðlaunahafanum færð verðlaunin sem ekki voru af verri endanum. Styttu af kjötkróki eftir Fannar, kaffikort í Geysi og lýsisþrenna. Við þökkum öllum sem tóku þátt og látum fylgja að samkvæmt áreiðanlegust heimildum eru hreindýr jólasveinsins nú.

Litli Hver



Clubhouse International
Creating Community: Changing the World of Mental Health

Geðheilsa er líka heilsa

Félagsleg dagskrá í janúar 2024

Laugardagur 6. janúar

Þrettándi dagur jóla. Farið á brennu
Nánar auglýst síðar

Þriðjudagur 9. janúar

Bíóferð. Nánar auglýst síðar

Fimmtudagur 18. janúar

Kaffihús. Nánar auglýst síðar

Fimmtudagur 25. janúar

Opið hús í Geysi

Úr sagnabrunni Gísla

Einu sinni var ég að skutla bróður mínum um borð í Asgeir RE 60. Þá var ég háseti og leysti af sem 2. stýrimaður á Ottó N. Þorlákssyni RE. Þá kemur í ljós að það vantaði 2. stýrimann á Asgeir.



Ásgeir RE 60 <https://skipamyndir.com/2019/04/13/asgeir-re-60/>
Hafþór Heiðarsson

Nú þar sem ég var í fríi og Ottó í siglingu með afla til Þýskalands ákvað ég að munstra mig á Asgeir þar sem ég var að kveðja bróður minn á kæjanum. Túrinn gekk vel og aflaðist ágætlega.



Myndin er tekin á þorrablótinu í fyrra

Þorrablótið verður 8. febrúar 2024

Að vanda mun verða haldið Þorrablót í Klúbbnum Geysi eins og undanfarin ár. Að þessu sinni verður það fimmtudaginn áttunda febrúar. Ýmislegt mun verða til skemmtunar og hátíðabrigða. Hljómsveit hússins mun leika vinsælustu þorraslagarana. Flutt verður minni karla og kvenna og ýmislegt annað mun á óvart koma. Auk þess að innbyrða hinn geysiöfluga og þróaða þorramat sem reyndist betra en ekkert á hungurvökum vetrarharðinda fyrr á öldum, verður hvers kyns önnur sjaldséð iðja í boði.

Félagar sem áhuga hafa á því leggja til skemmtiatriði eru hvattir til að hafa samband við Þorrastjórnann í Geysi. Verðbólga mælist lítil í Geysi og verður þess vegna hægt að hafa sama verð og í fyrra eða kr. 4000.



Þórðar- speki



Oft slitna skór á
heiðum og sporðar í sjó.
Oft er blautt í hláku.

Afmælisveisla félaga sem eiga
afmæli í janúar verður haldin
30. janúar kl. 14.00