

Gunnarsspeki

Mjólkum bara Ríkið á meðan við getum!

Bls. 7 Rafmagnslausi dagurinn:

Þegar enginn mundi eftir hinni stórgóðu gaseldavél sem hefur verið í klúbbum frá upphafi

Litli Hver

04. tbl. 2024

Klúbburinn Geysir
verður 25 ára á þessu ári



Carl Johan XIV konungur Svíþjóðar 1763—1844

Alþjóðleg ungmenntaskipti: AUS Ráðstefna í Stokkhólmi

Sjálfbóðaliðar og leitin að gæðum

Nordic Thematic Seminar: A closer look on quality in Erasmus+ and European Solidarity Corps projects.

Norræn ráðstefna um sjálfbodavinnu á vegum Evrópusambandsins í formi Erasmus+ og European Solidarity Corps. Haldin dagana 29. janúar til 1. febrúar fyrir þessu ári á Quality Hotel Globe, Stokkhólmi, Svíþjóð.

Þema ráðstefnunnar í ár var gæði. Spurt var hvernig gæðaverkefni litu út og hvernig þau verða til? Einnig hvað átt er við með hugtakinu gæði, því gæði eru margskonar. Kristinn J. Niésson og Ásta Olsen sóttu ráðstefnuna fyrir hönd Klúbbsins Geysis.

Við Ásta lögðum af stað eldsnemma á mánudagsmorgni í rútu ásamt góðum hópi á vegum Rannís í Borgartúni. Ásta innritaði sig í símanum við komuna til Keflavíkur og við fórum með töskuna á réttan stað. Ferðahópurinn var vinalægur og hress og áttum við



Ásta og Kristinn undirbúa sig heima fyrir ráðstefnuna

lestarnar reyndust rafmagnslausar þar sem tenging hafði farið í sundur. Hópnum var því skipt upp í leigubíla. Komum að hótelinu okkar, Quality Hotel Globe og settum töskur í geymslu og löbбуdum um næsta nágrenni. Skoðuðum verslunarmiðstöðina hjá Globen og fengum okkur Blúshamborgara á Blues bar och kök. Stór máltíð og bragðaðist vel. Innrituðum okkur síðan og náðum í töskurnar í leiðinni. Herbergin bara mjög fin og öll þægindi. Settumst svo niður í lobbýinu og fengum okkur kaffi. Ég páraði nokkrar línur og hafði áætlan um að gera það áfram alltaf þegar færi gæfist. Innskráning var á elleftu hæð milli 16.00 og 18.00 og síðan hlaðborð milli 18.00 og 19.30. Eftir hlaðborðið skiptust ráðstefnugestirnir, fulltrúar frá Norðurlöndunum, eftir þjóðerni og voru haldnir sérstakir kynningarfundir. Á fundi íslendinganna fylltu þátttakendur út blað með nokkrum spurningum varðandi væntingar um ráðstefnuna. Blaðið átti svo eftir að koma við sögu í lok ráðstefnunnar. Síðan hittust allir í stóra ráðstefnusalnum og skemmtileg kynning á fólki, umfjöllunarefni og dagskrá tók við.



Frá ráðstefnunni

eftir að kynast honum betur á ráðstefnunni. Þegar við vorum lent á Arlanda flugvelli fengum við miða í hraðlestarnar frá Óla fararstjóra, Óla Erni Atlasyni, en

Fyrsti dagurinn var góð vísending um það sem vænta mátti. Þétt og fjölbreytt dagskrá frá morgni til kvölds.

Litli Hver Útgefandi: Klúbburinn Geysir.

Frankvæmdastjóri: Þórunn Ósk Sölvadóttir. Þeir sem unnu þetta blað: Þórunn, Fannar, Kristinn, Gísli, Benni 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

Fundarstjórnir á ráðstefnunni voru þær Nina, Marie Svensson, og Heidi Rosengren. Áhersla var lögð á Safe Space sem gæti útlagst sem Öruggar aðstæður. Það er hugtak að íhuga í öllu ferlinu er varðar vinnu með sjálfbodaliðum og þá sérstaklega í samskiptum og tengslamyndun.

Fram kom í máli fundarstjórnanna að meira fé mun koma inn í þennan málaflökk næstu árin. Hugtakið gæði er lykilorðið að þessu sinni og unnið með það í ýmsum myndum.

Á ráðstefnunni var notaður QR kóði, annaðhvort á borði eða á skjá. Með því að taka mynd af kóðanum fékkst aðgangur að appi sem kallast Padlet. Í því gafst möguleiki á að svara spurningum, koma með viðbrögð, og óska eftir samstarfsaðilum. Á fyrsta deginum kynntumst við Josefín Sandahl frá Föreningen Furuboda í Malmö. Síðasta kvöldið fórum við með henni og fleirum að syngja kárióki. Annars má segja að samvera utan hefðbundinnar dagskrár, hafi verið upplýsandi og árangursrík. Í kaffi- og matartíðum, og í frjálstri samveru á kvöldin í lobbáinu, náðust tengingar milli fólks. Þær tengingar voru fljótur að bera ávöxt.

Að morgni þriðjudagsins 30. janúar, sem var fyrri dagurinn með fullri dagskrá, var fyrirlestur Irmeli Karhio. Það er kona sem er búin að vera að starfa í málaflökkinum í áratugi og miðlaði af reynslu sinni og þekkingu til ráðstefnugesta. Erindi hennar hét Reflection on European Youth Programs (eða hugleiðing um evrópskar ungmennáætlanir) og var yfirferð um söguna á bakvið Evrópska samvinnu á þessu sviði. Maastricht '92 samþykktin var mikilvæg. Byrjaði smátt í fyrstu en er orðið mjög stórt í dag. Sagan sýnir þessa merkilegu þróun. Það vantaði tækifæri fyrir ungt fólk að fara til annarra landa og læra um menningu þeirra. Áætlunin byggist á evrópskum gildum. Næsta stóra skref var tekið með Lissabon sáttmálanum 2010, þar sem áhersla var lögð á að hvetja ungt fólk til að taka þátt í lýðræðislegu lífi evrópu. Tileinka sér mikilvægi lýðræðislegra gilda. Sustainable Digitalization (eða sjálfbær stafræn innleiðing) er mjög stórt verkefni núna.



Áhugasamir ráðstefnugestir

Á ráðstefnunni kom fram að ungt fólk þarfnast hæfs fólks til að vinna með.

Einkageirinn hefur fylgst vel með samskiptum ungs fólks í viðskiptum og á fleiri sviðum og er spenntur fyrir því starfi og þeirri þjálfun og kunnáttu sem fylgir ungu fólki. Það er svo margt sem unga fólkið hefur frumkvæði að.

Reynslan hefur sýnt að margar nýjar hugmyndir koma frá því. Spurning um að horfa framávið. Gera áætlanir fyrir framtíðina. Og gera sér grein fyrir ávinningnum. Hugsunin að baki sjálfbodaliða- og verkefnavinnu er velferð ungs fólks í Evrópu. Um leið og þau gera mikið gagn í því samhengi sem þau starfa í, þá hafa þau kjörið tækifæri

til að eflast og þroskast og hafa áhrif á aðra og hvernig hlutir eru hugsaðir og gerðir.

Það þarf að sannfæra aðra um kostina við ungmennaskiptin. Við vitum að fyrirkomulagið virkar og stuðlar að hamingju ungs fólks.

Ef frásögn er hægt að tengja við ákveðna sögu, er það mun áhrifaríkara en að rýna í tölfræði. Góð saga þar sem vel tekst til, segir svo miklu meira. En það er margt sem hangir á spýtnunni. Við þurfum að verja evrópsk gildi og lýðræðishugsjónina. Það er mikið í húfi og það er einmitt í grasrótinni sem hlutirnir gerast. Góðar tillögur frá ungu fólki eru teknar alvarlega í dag. Norrænu hóparnir búa yfir ákveðinni sérstöðu. Þeir geta talað frjálst innan sinna raða án þess að möðga nokkurn. Hóparnir eru ólíkir en vinna náð saman og tala hreint út því við skiljum hvert annað. Hjá norrænu hópunum ríkir sterk samheldni og skilningur.

Kristinn J. Niélsson tók saman 1. hluti af 3





Ást rýnir í gögn og kóða í símanum

Matseðill fyrir apríl 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.	Pri.	Mið.	Fim.	Fös.	Lau.
1. Annar í páskum LOKAD	2. Fiskur í ofni	3. Hakkabollur með sultu og sósu	4. Hlaðborð	5. Kjöt í karri með hrísgrjónum. Jarðarberjagrautur	
8. Grjónagrautur	9. Soðinn fiskur	10. Lasagna	11. Hlaðborð	12. Gúllassúpa með hvítlauksbrauði	
15. Kakósúpa með tvíbökum	16. Steiktur fiskur í raspi	17. Kálböggjar	18. Hlaðborð	19. Svínasnitzel og bláberjagrautur	
22. Blómkálssúpa	23. Djúpsteiktur fiskur	24. Hakk og spaghettí	25. Sumardagur inn fyrsti LOKAD	26. Pizza og sveskjugrautur	
29 Grænmetissúpa	30. Plokkfiskur				
					

Hefur þú tillögur að skemmtilegri matseld og hugmyndir um aukna 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.

Kaffihúsaferð

Við félagarnir fórum á kaffihúsið Reykjavík Roasters fimmtudaginn 21. síðastliðinn.

Við vorum 12 sem mættu á staðinn og skemmtum okkur mjög vel. Veitingar voru góðar og ekki mjög ódýrar. Þetta er frekar lítið kaffihús, en það slapp til. En margt var spjallað í gamni og alvöru, enda engin gúrkuþið í samfélagsgáttunum og sitthvað að hafa skoðun á.



Spurning mánaðarins

Hver er þín uppáhalds bíómynd?

The ballad of Buster Scruggs 2018



Octopussy



Sound of Freedom 2023



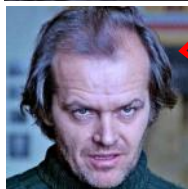
Betty Blue frá 1986



Fyrsta Stjórnuþriðs myndin Episode 4



Girl Interrupted frá 1999



The Shining

Myndin er fengin af síðunni: <https://www.pinterest.co.uk/pin/33847434691279440/>

Félagslegt í mars

Gengið í kringum Vífilsstaðavatn

Við klúbbfélagar
fórum í
skemmtilega
göngu í kringum

Vífilsstaðavatn í



Heiðmörk fimmtudaginn 14. mars.
Veðrið var kalt og vindur dálítið
hvass en róaðist fljótt niður. Kim
starfsmaður leiddi sjö manna
hópinn og gekk ferðin mjög vel.
Félagar gengu bara á sínum hraða
og einn tók af skarið og gekk
langtum hraðar en allir hinir og var
ómögulegt að ná honum.

Annar félagi tók með sér fjarstýrðan
hraðbát til að sigla með göngunni
og rak lestina. Samband slitnaði við
fjarstýringuna þegar leiðin var
hálfnuð þar sem vegalengdin í
bátinn var komin yfir 100m vegna
mýrarinnar hinum megin við vatnið.
Félaginn tók þá ákvörðun um að
ganga á þúfunum og mosanum, yfir
runna og frosið vatnið um
200m að vatninu og náði þá
loks sambandi og sigldi
bátinum í fjöruna. Þá var
ferðin rúmlega hálfnuð og
langflestir komnir aftur upp á
bílástæðin. Skemmtileg
ganga sem tók innan við
klukkutíma og væri gaman að
endurtaka í sumar og þá
jafnvel að fara tvo hringi!

Fannar tók saman



Rafmagnslausí dagurinn

Þann 5. mars var rafmagnslausí í klúbbum vegna viðgerða á hótelinu við hliðina. Við létum það ekki stöðva okkur og fjölmenntum í Hop on/ Hop Off Citybus Tours sem við höfðum pantað deginum áður. Við félagarnir, með Kim í fararbroddi tókum okkur sæti á annarri hæð í túristavagninum.

Það var virkilega sérstakt að ferðast um sem túristar í eigin borg á annarri hæð í svona vagni.

Ferðin endaði niðri á Granda þar sem farið var út að borða í mathöllinni og gæddum okkur meðal annars á fisk og frönskum, burritos, vefjum og steik.

Loks var farið á Hvalasafnið og beðið eftir næsta vagni til að ferja okkur aftur til baka að Kjarvalsstöðum.



Dagskrá klúbbsins um páskana

Páskarnir í Geysi verða með svipuðum hætti og undanfarin ár, einfalt og öllum sæmilega aðgengilegt: Lokað verður á skírdag, föstudaginn langa, páskadag og annan í páskum.

Páskaveisla klúbbsins verður laugardaginn 30. mars frá kl. 10.00 til 15.00 Félagar sem hafa skráð sig eru hvattir til að taka þátt í undibúning og frágangi.

Í aðalrétt verður lambalæri með grænum baunum rauðkáli og sósu. Í eftirétt er páskaegg og kaffi.

Gleðilega páska !



Fyrirlestur Steindórs um bókina sína: Lífið er staður þar sem bannað er að lifa

Steindór Jóhann Erlingsson hélt fyrirlestur í Geysi föstudaginn 8. mars síðastliðinn. Umfjöllunarefnið var frásögnin í bók hans „Lífið er staður þar sem bannað er að lifa: Bók um geðraskanir og von“. Í bókinni fjallar hann á einlægan og áhrifaríkan hátt um glímu sína. Í Geysi tók hann fyrir valin dæmi, sem ýmist voru fyndin, grátbrosleg eða ákaflega átakanleg. Steindóri tókst að miðla reynslu sinni og upplifunum á meistaralegan og persónulegan hátt og hélt með því áheyrendum föngnum og forvitnum allan tímann. Í lokin svaraði Steindór spurningum félaga. Af nógu var að taka enda efnið viðamikil og félögum hugleikið. Við færum Steindóri bestu þakkir.

Við síðustu kvöldmáltíðina

Lærisveinn: Á að gera eitthvað um páskana?

Jesú: Það er nú ekkert farið að negla neitt ennþá.

Litli Hver

Félagsleg dagskrá í mars

**Fimmtudagur 4.
apríl**

Píla í Austurbæ við
Snorrabraut



Fimmtudagur 11. apríl

Listasafnið Reykjavíkur Hafnarhúsinu
D-Vítamín með leiðsögn
kl. 15.00

Þriðjudagur 16. apríl

Bío
Nánar auglýst síðar

Laugardagur 20. apríl

Opið hús með Abi

Fimmtudagur 25. apríl

Sumardagurinn fyrsti.

Lokað í Geysi

Gledilegt sumar

Forsíðumyndin

Forsíðumyndin að þessu
sinni er tekin á Carl Johan
torginu í Stokkhólmi



Kristinn verkefnastjóri í atvinnu- og
menntadeild tók myndina á ráðstefnu AUS í
Stokkhólmi í janúar/febrúar. Styttan er af
Karli Jóhanni konungi Svíþjóðar sem var
uppi á árunum 1763-1844.

**Afmælisveisla félaga sem eiga
afmæli í apríl verður haldin
þriðjudaginn 30. apríl kl. 14.00**



Clubhouse International

Creating Community: Changing the World of Mental Health

Geðheilsa er líka heilsa

**Undirbúningur og upphitun
fyrir Geysisdaginn 15. júní
2024**

Nú er vor í
lofti, sól
hækkar á
festingunni,
lóan er mætt,
Norðurljósin
aðeins farin að



**Myndin er frá
Geysisdeginum í fyrra**

fölna og vatnsbúskapur Landsvirkjunar í
lakara lagi. Samt sem áður og þrátt fyrir allt
þetta rennur upp Geysisdagurinn í ár og hefur
verið ákveðinn 15. júní. Geysisdagurinn er sú
skemmtun á vegum Klúbbsins Geysis sem
hefur verið haldinn undir þessu heiti með
einum eða öðrum hætti frá 2011 en féll
reyndar niður árin 2020 og 2021 vegna Covid.
En eins og fuglinn Fönix rís hann úr rústunum
sem aldrei fyrr. Áður var hann kenndur við
Fjölskyldu- og kynningardag og Blómadagur
Geysis var líka og haldinn.
Nú er sum sé komið að því að halda
Geysisdaginn í 11. sinn og ekki seinna vænna
að huga að undirbúningi.

Margt hefðbundinna atriða verður að
sjálfsögðu í boði. Hið margfræga Örþon,
flóamarkaður, tónlistaratriði, grill og
kaffiveitingar og haldið uppi almennri
carnivalstemningu.

Til þess að allt megi vel fram fara óskum við
eftir fólki til að undirbúa daginn og
skipuleggja, koma með hugmyndir og taka þátt
í starfinu þegar dagurinn rennur upp. Eins og
alltaf þá verður veðrið með eindæmum fagurt,
sól í heiði og sumarblíða.

Koma svo!!!