

Bls. 3 Skráning í Örþonið er góð skemmtun. Skráning fer fram í Klúbbnum Geysi til og með Geysisdeginum 15. júní. Aðeins 1000 kr. Allir með.

Bls. 6. Ferðafélagið hefur ákveðið að fara til Benidorm í október. Gist verður á hótél Bali sem er fjögurra stjörnu hótél.

Litli Hver

06. tbl. 2024

Klúbburinn Geysir
verður 25 ára á þessu ári



Geysisdagurinn 15. júní 2024

Tími: 11.00 - 15.00

**Fjölbreytt skemmtidagskrá fyrir alla fjölskylduna
Tónlist, örþon, grill, fatamarkaður og gaman. Allir
velkomnir!!!**

Alþjóðleg ungmennaskipti: AUS Ráðstefna í Stokkhólmi

Leitin að gæðum

Þriðja grein af fjórum

Norræn ráðstefna um vinnu sjálfbodaliða á vegum Evrópu-sambandsins í formi Erasmus+ og European Solidarity Corps. Haldin dagana 29. janúar til 1. febrúar fyrr á þessu ári á Quality Hotel Globe, Stokkhólmi, Svíþjóð. Kristinn J. Níelsson og Ásta Olsen sóttu ráðstefnuna fyrir hönd Klúbbsins Geysis.



Áhugasmir ráðstefnugestir

Næst á síðari degi ráðstefnunnar, var samhliða hópavinna kl. 11:00. *Supporting Young Volunteers in ESC Volunteering*. Að styðja við unga sjálfbodaliða í ESC.

Reglulegur stuðningur er mikilvægur og nauðsynlegt að hafa mentor eða ráðgjafa. Það verður að vera ákveðinn ráðgjafi og helst fleiri en einn. Það skiptir máli að þeir séu óháðir, að þeir séu ekki háðir öðrum ráðgjafa eða undir þá settir. Einnig þarf að sjá til þess að verkefni sjálfbodaliðans séu næg/mátuleg: að þau sé hægt að meta og hvers vegna þau eru framkvæmd.

Verkefni ráðgjafans eru margvísleg: Þau varða námsferli, væntingar, hvatningu,

umhugsun, stuðning við áfangamarkmið, fylgjast með atvinnutækifærum, styðja við sjálfstæði og gera námsferlið sýnilegt. Þau varða einnig daglegt líf, nærsamfélagið, bankareikning, heilbrigðisþjónustu, strætókort, sparnaðarráð, hjól. Samveru. Einnig að elda saman, hlusta og leiðbeina. Koma að aðlögun og virkni utan vinnutíma t.d. áhugamál, félagsleg ráðgjöf, eignast vini, tungumálanámskeið. Veita sjálfbodaliðum aðstoð við að tilheyra eða vera hluti af heild. Hvetja sjálfbodaliða til að umgangast nærsamfélagið gegnum verkefni. Sjá til þess að sjálfbodaliði sé metinn til jafns við aðra í

Litli Hver Útgefandi: Klúbburinn Geysir. Framkvæmdastjóri: 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

klubburinn_geysir #geysirclubhouse

hópnum. Sjá til að þeir séu alltaf hluti af félagslegri dagskrá.

Sýna þeim sveigjanleika og umhyggju þegar kemur að þörfum.

Taka skoðanir þeirra alvarlega og styðja þá við ætlunarverk sín og við að útfæra hugmyndirnar á bakvið sjálfbodaliðastarfið.

Hafa ólíka ráðgjafa innan vinnustaðar og vikulegt mat.

Kynningardagskrá í boði fyrstu vikuna og ræða um væntingar í byrjun, miðja vegu og í lok dvalar.

Helstu áskoranirnar þegar kemur að ráðgjöf.

Heiðarleiki – skoðanir á sjálfbodaliðastarfinu og aðstæðum.

Persónuágreiningur – að lifa og starfa saman. Ræða um málefni á heimaslóðum, stríð, fjölskylduadstæður o.s.frv.

Samband ráðgjafa og sjálfbodaliða – yfirmaður/sjálfbodaliði annars vegar og vinur/sjálfbodaliði hinsvegar.

Yfirmaður forgangsraði ráðgjöf í dagsins önn. Að ráðgjöf verði ekki útundan eða hreinlega gleymist.

Að styðja við að sjálfbodaliði sýni auðmýkt og fordómaleysi og að sjálfbodaliði hafi raunhæfar væntingar í byrjun.

Kristinn Jóhann Nielsson tók saman

Forsíðumyndi

Forsíðumyndina að þessu sinni tók Fannar Bergsson félagi í Geysi. Hún er af snigli sem hann fann í fjöru úti á Seltjarnarnesi.

Hann er fagurgulur og minnir á sólina og sumarið.



Örþonið á Geysisdaginn



Frá örþoninu 2023

Eins og undanfarin ár verður örþonið haldið á Geysisdaginn 15. júní næstkomandi.

Örþonið er um 89 metrar að lengd. Til þess að hafa það sem fjölbreyttast er þátttakendum heimilt að taka þátt hver á sinn hátt. Má þar nefna búninga, stíl og hraða. Björgvin Franz Gíslason mun ræsa örþonið í ár, auk þess að vera formaður dómnefndar með einum féлага og starfsmanni. Hvetjum alla til að skrá sig. Frítt er fyrir féлага og börn yngri en 12 ára. Aðrir borga 1000 kr. í skráningargjald sem rennur óskipt til klúbbsins.

Allir að taka þátt!!!

Matseðill fyrir júní 2024

Matseðill er birtur með fyrirvara um breytingar

Munið að panta samdægurs fyrir klukkan 10.00

Mán.	Þri.	Mið.	Fim.	Fös.	Lau.
3. júní Grjónagrautur	4. júní Fiskitaco	5. júní Kjötbollur	6. júní Hlaðborð	7. júní Kjúlli + franskar Bláberjagrautur	
10. júní Heilsuvika Helgi Jean eldar andlega ham- borgara	11. júní Heilsuvika Fiskréttur að hætti hússins	12. júní Heilsuvika Ebba Guðný eldar með okkur vaðandi hollustu	13. júní Heilsuvika Hlaðborð	14. júní Heilsuvika	15. júní Geysis- dagurinn. Grill, kaffi og með því
17. júní Þjóðhátíðar- dagur Íslendinga Lokað	18. júní Steiktur fiskur	19. júní Rónasteik Deluxe	20. júní Hlaðborð	21. júní Carbonara Sveskjugrautur	
24. júní Tómatsúpa + egg	25. júní Fiskur og franskar	26. júní Lasagna	27. júní Hlaðborð	28. júní Trukkaborgari Ávaxtagrautur	

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.

Vísindalegir fróðleiksmolar í samvinnu við ChatGPT

Okkur í klúbbum Geysi vantar einhvern vísindalegan fróðleik í blaðið okkar Litla Hver fyrir júní mánuð? ChatGPT: „Það er frábært að þið viljið bæta vísindalegum fróðleik í blaðið ykkar, Litla Hver. Hér er grein sem gæti hentað vel fyrir júní útgafuna.“



ChatGPT sendi þessa mynd af sér



Kraftaverk Gossins:

Eldgos eru eitt af áhrifamestu náttúruöflunum á jörðinni, og Ísland er einn af þeirra staða þar sem þetta kraftaverk náttúrunnar er oft til staðar. En hvað gerist raunverulega þegar eldgos verður og hvaða vísindi liggja að baki þessum stórbrotna atburði?

Jörðin er gerð úr lögum, þar á meðal jarðskorpunni og möttlinum. Kvika frá möttlinum brýst upp á yfirborðið í eldgosum þegar þrýstingur byggist upp í kvikuhólfi undir jarðskorpunni.

Ísland er heimili margra virkra eldfjalla, þar á meðal Heklu, Kötlu, Grímsvatna og Bárðarbungu. Eldvirgni landsins gerir það að einstökum stað fyrir jarðvísindarannsóknir og ferðamenn.

Þessi stutta grein veitir lesendum ykkar skemmtilega og fróðlega innsýn í vísindin á bak við eldgos á Íslandi.

Spurning mánaðarins

Hvernig list þér á sumarið?



Sumarið verður notalegt

Guðmundur



Ágúst mánuður verður svo heitur að það verður hægt að

steikja froska á Íslandi!

Sigurður



Vel, það verður mikill hiti, sól og gott veður í allt sumar

Kristjana



Sumarið á Íslandi er einstakt fyrir ljósið sem aldrei fer alveg

Ada



Ég held að það verði alveg ágætt

Guðný



Það verður allavega rigning á 17. júní!

Helgi Dagur

Afmælisveisla félaga sem eiga afmæli í júní verður haldin þriðjudaginn 25. júní kl. 14.00

Félagi mánaðar- ins



Guðmundur Natan

Guðmundur Natan Harðarson
Ég er fæddur þann 27. apríl 1998 og er upp-
alinn í Grafarvogi í Reykjavík. Þegar ég var 6 ára flutti ég í Grafarholtið og var þar í 2 ár í Ingunnarskóla. Síðan flutti ég til Luxemborgar og bæjarins Itzig. Þar var ég í einkaskóla sem heitir St. Georges. Þjó þar í tvö ár, frá 9 til 10 ára aldurs. Þá fluttist ég til móður minnar í Grafarvogi og var þar í Rima-skóla frá 11 til 15 ára aldurs. Síðan flutti ég 16 ára til Kópavogs og bý þar ennþá.
Mín áhugamál eru kraftlyftingar, spila tölvuleiki og horfa á heimildarmyndir um glæpi. Uppáhaldsbíómyndin mín er Batman: The Dark Knight Rises. Uppáhaldsmaturinn er tvöfaldur ost-borgari með extraosti. Þá ertu góður. Að mæta í Klúbbinn Geysi er góð endurhæfing til að fara aftur á vinnu-arkað og eins er gott að hitta fólk á daginn og koma lífinu í rútinu.

Fréttir frá Ferðafélagi Klúbbsins Geysis

Ferðafélagið hefur ákveðið að fara til Benidorm í október. Gist verður á hótél Bali sem er fjögurra stjörnu hótél.

Þetta verður vikuferð, frá 2.-9. október.

Félagar sem ætla að fara í ferðina eru farnir að hlakka til enda verið haldnir nokkrir fundir og stjórnarfundir í undirbúningsferlinu.

Stutt lýsing frá ferðaskrifstofunni Aventura sem hópurinn ætlar með:
„Íslendingar elska Costa Blanca svæðið og þar er Benidorm vinsælasta sólarströndin. Aventura býður upp á ferðir allt árið á þetta skemmtilega svæði. Hvort sem það er helgarferð til Alicante eða sólarlandaferð á Benidorm, Albir, Calpe eða til nærliggjandi bæja.“
Hvetjum félaga sem ekki hafa skráð sig að borga árgjaldið, litlar 10.000 kr. og gerast félagar í Ferðafélagi Klúbbsins Geysis og fara með okkur til Spánar. Minnum á ferðafund föstudaginn 7. júní kl. 13.30

Þórðarspeki

Betri er einn snúður í hendi en tveir á kellingu.



Geysisdagurinn 15. júní 2024

kl. 10:00-15:00

Á Geysisdeginum í ár verður fjöldinn allur af skemmtiatriðum, þar má nefna tónlist, söng, flóamarkað, grillaðar pylsur, kaffi og með því, auk uppákoma af ýmsu tagi að ógleymdu örþoninu sem hefur sinn heiðursess á þessum degi.

Í undanfara Geysisdagsins er hin frábæra heilsuvika sem verður fjölbreytt og skemmtileg. Gestamatreiðslumenn og fyrirlesarar verða með ólíkar og áhuga-verðar heilsunálganir. Meðal þeirra sem koma til okkar eru **Ebba Guðný, Vigdís Jack og Helgi Jean.**

Geysisbandið stígur á svið. **Björn Thoroddsen** gítarleikari, **Stefanía Svavars** syngur nokkur lög. **Ársæll Rafn Erlingsson** kitlar hláturtaugarnar í gestunum með öflugum uppistandi. Ekki missa af þessu! Allir velkomnir að njóta og taka þátt.

Björgvin Franz ræsir
ÖRÞONIÐ kl. 13.00

Gestakokkar og fyrirlesarar í
heilsuviku 10. til 14. júní

Fyrirlesarar
Lars Óli Jenssen og Vigdís Jack

Gestamatreiðslumeistarar
Ebba Guðný og Helgi Jean

Njótum, nærumst, lifum



Grillaðar pylsur, kaffi og
léttar veitingar til styrktar
Geysi. Gjörið svo vel!!

Litli Hver

Félagsleg dagskrá í júní

Fimmtudagur 6. júní

Árbæjarsafn

Lagt af stað frá Geysi kl. 15.00

Fimmtudagur 13. júní

Keila Egilshöll.

Lagt af stað frá Geysi kl. 16.00



Laugardagurinn 15. júní

Geysisdagurinn.

Fjölskyldustemning, grill, fatamarkaður og fjör.

Fimmtudagur 20. júní

Kaffhúsaferð.

Lagt af stað frá Geysi kl. 16.00

Fimmtudagur 27. júní

Opið Hús í Geysi

16.00 - 18.00



Clubhouse International

Creating Community: Changing the World of Mental Health

Geðheilsa er líka heilsa



Myndir frá fyrirlestri Röggu í Geysi 31. maí síðstliðinn

Flottur fyrirlestur Röggu nagla í Geysi

Ragga nagli hélt áhugaverðan fyrirlestur um vanahegðun í tengslum við andlega líðan og heilsumiðaðan lífsstíl. Til stóð að hún yrði á heilsuviku klúbbsins 10. til 14. júní en átti ekki heimangengt þá svo hún var með léttu upphitun fyrir heilsuvikuna. Ragga var flott að vanda og flutti mál sitt á yfirveguðu og myndríku máli. Við þökkum Röggu kærlega fyrir komuna og gott innlegg.

Heilsuvika í Geysi 10. til 14. júní 2024

Helgi Jean eldar með félögum andlega hamborgara 10. júní

Lars Oli frá Heilsuklasanum með fyrirlestur 11. júní.

Ebba Guðný eldar með félögum forvitna rétti 12. júní.

Vigdís Jack með heilsufyrirlestur.