

Bls. 3 AUS ráðstefna: Þriðja verkefnið sem kynnt var er íslenskt sjálfbodaliða-verkefni sem heitir Scout-inn. Skátar eru með verkefni til að inngilda unga innflytjendur.



Bls. 6. Svipmyndir frá Geysisdeginum. Fjölbreytt skemmtidagskrá á besta og bjartasta blívíðrisdegi sumarsins en vonandi ekki þeim síðasta.



Litli Hver

07. tbl. 2024

Klúbburinn
Geysir
verður 25
ára á
þessu ári



Alþjóðleg ungmennaskipti: Síðasti og fjórði hluti AUS ráðstefnu

Ungir sjálfboðaliðar reyna að fá innflytjendur til að taka þátt og verða hluti af verkefninu.

Klukkan 13:30 var komið að Best Practice. Looking Back at Solidarity Projects.

Fjögur verkefni kynnt. Hér var komið að því að skoða gæðaverkefni.

Það fyrsta var danskt. Havets höjskole. Háskóli hafsins. Hobby Mixing Sailing. Óformleg kennsla. Eru staðsett í Kaupmannahöfn. Aðferðin felst í orðunum sigling - samfélag – menntun, og úr þeim verður sameiginleg reynsla og upplifun. Siglir ekki ef fólkid gerir ekki sitt til að það sé hægt. Allir hafa verkefni í bátnum. Reyna að tengja tungumál og færni eldri kynslóða við unga fólkid.

Síðan var komið að finnsku verkefni sem heitir Use-it. Það felst í gerð ferðamannakorta af borgum og bæjum. Korta sem höfða til ungs fólks og einungis með upplýsingum sem nýtast þeim. Ekkert rugl (No nonsense). Engar auglýsingar eða kostunaraðilar. Hver hópur, sem tengist ákveðinni borg, ræður hvernig þetta lítur út þ.e.a.s kortið. Ungu fólkid býr til kortin af borgunum. Setja inn á kortin það sem þeim þykir áhugavert. Einn kafli heitir Vertu eins og innfæddur. Annar kafli er Praktískar upplýsingar. Ungu fólkid hefur getað náð að efna til ráðstefna, þar sem fólk úr borgum hittist. Verkefnið er staðsett í finnsku borginni Oulo. Ungu fólkid lærir sjálft um verkefnastjórnun og að fylla í umsóknir um styrki. Árið 2025 er á döfinni ráðstefna ungs fólks. Það reynir að búa til nýtt kort fyrir hverja borg árlega. Allt breytist svo ört. Fyrirtæki flytja, eru lögð niður eða fara



Áhugasamir ráðstefnugestir

hausinn. Hægt að skoða betur á use-it.travel. Á kortunum eru engar keðjur eins og Starbucks heldur vinalegar kaffistofur heimamanna. Café Intim í Kaupmannahöfn, var nefnt sem dæmi frá gesti um stað sem túristar þekkjá ekki og sem myndi rata á svona kort.

Þriðja verkefnið sem kynnt var er íslenskt sjálfboðaliðaverkefni sem heitir Scout-inn. Skátar eru með verkefni til að inngilda unga innflytjendur. Gefa út bók um skáta því svörin eru svo ólík á ólíkum tíma um hvað skátar eru. Ungir sjálfboðaliðar reyna að fá innflytjendur til að taka þátt og verða hluti af verkefninu. Sem dæmi eru fjölskyldudagar með fólki frá Úkraínu og Opin hús á Úlfjótavatni. Tóku dæmi um pólska stúlku sem var í skátastarfinu en fór aldrei með í ferðir og útiveru um helgar. Þau héldu að hún hefði bara ekki áhuga. Í ljós kom að upplýsingablað varðandi ferðir og útiveru var einungis á íslensku og því vissi stúlkan ekki af öllu skemmtilega starfinu um helgar. Starfinu sem hún hefði gjarnan viljað taka þátt í. Fjórða og síðasta verkefnið var líka íslenskt og heitir Ástráður. Það er á vegum ungra

Litli Hver Útgefandi: Klúbburinn Geysir.

Fræmkvæmdastjóri: Þórunn Ósk Sölvadóttir. Þeir sem unnu þetta blað: Þórunn, Fannar, Kristinn, Gísli, Benni, Marta Sólsey/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

læknanema sem sjá um kynfræðslu á Íslandi. Eiga í samstarfi við auglýsingstofu um hönnun myndefnis. Skilar mjög góðum árangri og hönnunin virkar vel og nær til unga fólksins. Ungt fólk sem á samtal við annað ungt fólk um það sem nauðsynlegt er að vita þegar kemur að kynlífi. Efni og framsetning skýr, hress og gagnleg.

Kl. 15:00 á miðvikudeginum, síðari deginum, var svo komið að því að fulltrúar hverrar þjóðar hittust og færu yfir ráðstefnuna í heild sinni. Viðstaddir fengu blaðið aftur sem þeir höfðu skrifað á í upphafi ráðstefnunnar um væntingar, ótta og fleira. Síðan var farinn hringurinn og hver og einn sagði frá sinni upplifun og hvernig ráðstefnan hefði reynst í ljósi svarblaðsins. Ásta, annar fulltrúi Klúbbsins Geysis, hafði skrifað að hún óttaðist ekkert því hún væri komin til að upplifa. Og það hefði gengið eftir. Hún upplifði ráðstefnuna algerlega óttalaus.

Kl. 16:00 skelltum við Ásta okkur í miðbæinn og skoðuðum Stokkhólm. Gengum um Gamla Stan og leituum að Freddy búð sem Ástu langaði að heimsækja. Við fundum ekki búðina, en sáum margt í leiðinni sem gladdi augað. Við náðum svo heim rétt eftir kl. 18:00, en þá byrjaði hátíðarkvöldverðurinn. Við Ásta sátum til borðs með Peter Knutsson, starfsmanni bæjarhlutans Haninge, í Svíþjóð, og Vilju Ruokolainen, frá menningarhúsinu Villa Rana í Finnlandi.

Maturinn á hátíðarkvöldverðinum var dásamlegur, rétt eins og allur matur alla daga ráðstefnunnar.

Stóra myndin er evrópsk samþætting, friður og eining. Tvö síðustu hugtökini eru þau mikilvægustu.

Krsitinn Jóhann Niésson verkefnastjóri í atvinnu- og menntadeild tók saman

Marta Sóley, góði hirðirinn



Marta Sóley Helgadóttir hóf störf hjá Góða hirðinum 24. júní síðastliðinn. Marta Sóley starfaði í Múlalundi, vernduðum vinnustað frá 14. október 2019. Henni var sagt upp vegna þeirra áherslubreytinga í nýjum lögum um aðgengi öryrkja til vinnu á almennum vinnumarkaði

Í starfi hennar felst að flokka vörur í kassa og fylla á frammí versluninni. Hún fékk vinnuna fyrir atbeina Vinnuálastofnunar og atvinnu með stuðningi. Við spjölluum stuttlega við Mörtu Sóleyju á þessum tímamótum.

Hvernig er að vinna í Góða hirðinum?

Marta Sóley: Gaman mjög gaman

Hvernig er vinnutíminn?

Marta Sóley: 08.00 til 13.00 fimm daga vikunnar sem er 100 klst. á mánuði.

Hvað gerir þú svo eftir vinnu í frítíma þínun?

„Ég ætla að koma í Geysi og svo hitti ég stuðningsfulltrúann minn á mánudögum“, segir Marta glöð í bragði.



Marta Sóley ánægð í vinnunni

Matseðill fyrir júlí 2024

Matseðill er birtur með fyrirvara um breytingar

Munið að panta samdægurs fyrir klukkan 10.00

Mán.	Þri.	Mið.	Fim.	Fös.	Lau.
1. júlí Grænmetissúpa	2. júlí Fiskur og franskar	3. júlí Kálböggjar	4. júlí HLAÐBORD	5. júlí Andlegur hamborgari. Rabarbara-grautur	6. júlí Viðeyjarferð. Grillaðar pylsur
8. júlí Blómkálssúpa	9. júlí Fiskur í ofni	10. júlí Kindabjúgu uppstúf og grænar baunir	11. júlí HLAÐBORD	12. júlí Asado negro í músarbeði með sætri sósu. Ávaxtagrautur	
15. júlí Ommiletta	16. júlí Steiktur fiskur með kartöflum og lauk	17. Kjötbollur brún sósa og kartöflumús	18. júlí HLAÐBORD	19. júlí Cordon bleu og franskar Bláberjagrautur	
22. Aspassúpa	23. Soðin ýsa með kartöflum hömsum og smjöri	24. Pasta sumarsalt	25. júlí HLAÐBORD	26. júlí Pizza Sveskjugrautur.	
29. júlí Kakósúpa með tvíbökum	30. júlí Reykt ýsa með kartöflum og smjöri	31. júlí Hakk og spaghettí			

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

Regluleg hreyfing er öflug leið til að bæta andlega heilsu og stýðja við taugakerfið. Vísindalegar rannsóknir stýðja eindregið við hlutverk hennar í að draga úr einkennum þunglyndis og kvíða, bæta hugræna virkni, stuðla að nýmyndun taugafruma og vernda gegn taugahrönnunarsjúkdómum. Að stunda reglulega líkamlega hreyfingu getur leitt til verulegra ávinninga fyrir bæði andlega vellíðan og heilsu heilans almennt.



Ebba Guðný eldaði með Geysisfélögum

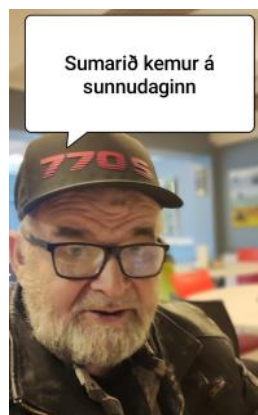


Stjörnukokkurinn, eðal matgæðingurinn Ebba Guðný Guðmundsdóttir vinur klúbbsins Geysis og velunnari til margra ára kom til okkar í Geysi miðvikudaginn 25. júní og eldaði með okkur chili con carne með miklum glæsibrag. Það er alltaf gaman og frískandi þegar Ebba Guðný kemur í hús. Hún á alltaf góð ráð að deila, eins og að gera hagnýt innkaup, tengsl góðrar heilsu og næringar og hversu mikilvægt er að veita brosi og gleði inn í hversdaginn. Kærar þakkir fyrir komuna og góða nærveru.



Spurning mánaðarins

Hvenær kemur sumarið?



Svipmyndir: Geysisdagurinn 2024



Geysisdagurinn var haldinn hátíðlegur í ellefta sinn 15. júní sl. Styrkarfélag Klúbbsins Geysis stóð fyrir deginum. Klúbburinn er fyrir fólk sem á eða hefur átt við geðræn veikindi að stríða.

Geysisdagurinn var eins og alltaf, fyrst og fremst skemmti- og fjölskyldudagur. Þar ríkti sannarlega karnivalstemning og fjör. Ekki spillti veðrið, því það var dásamlegt, sól, hiti og logn. Fatamarkaðurinn var á sínum stað og pylsugrillið er alltaf vinsælt. Á annarri hæð voru tertur og kaffi til sölu. Hápunktur dagsins var hið 92 metra ÖRÞON. Örþonið er mjög litríkt hlaup með frjálsri aðferð. Félagar og starfsfólk í klúbbum tóku þátt ásamt gestum og gangandi. Ræsingarstjóri hlaupsins að þessu sinni var enginn annar en Björgvin Franz Gíslason leikari m.m. Hann var einnig formaður dómnefndar ásamt Heiðu og Benna. Búningar, hlaupastúll, frumleiki og bara hvað sem er kom til greina við mat dómnefndar því reglurnar eru skapandi og síbreytilegar.

Meðal skemmtikrafta voru Bjössi Thor gítarleikari, Ársæll Rafn Erlingsson uppistandari, áðurnefndur Björgvin Franz og Stefanía Svavars söngkona, að ógleymsdu Geysisbandinu, sem samanstendur af félögum og starfsfólki.

Vikan fyrir Geysisdaginn er Heilsuvika í Geysi. Þá fær Klúbburinn til sín fólk til að elda, halda fyrirlestur og fleira. Á mánudeginum kom Helgi Jean og kenndi viðstöddum að elda *Andlega hamborgara*. Lars Óli Jessen frá Heilsuklasanum mætti á þriðjudeginum og fræddi viðstadda um allt sem viðkom líkamsrækt og þjálfun. Á fimmtudeginum kom svo Vigdís Jack í heimsókn og hélt fyrirlestur með áherslu á kenningar Ellen G. White.

Fannar Þór Bergsson, félagi og leirlistamaður (*Leirameira*) var með sýningu á völdum verkum sínum og Kristinn Þór Jóhannesson, félagi og myndlistarmaður var með málverkasýningu í Geysi. Bræðurnir Þorkell og Árni, félagar í Geysi sáu um að þeyta skífum yfir daginn svo aldrei varð dauð stund.



Litli Hver

Félagsleg dagskrá í júlí

Fimmtudagur 4. júlí

Ferð í Góða hirðinn
og kaffihús á eftir kl. 16.00

Laugardagur 6. júlí

Grillferð í Viðey
Lagt af stað frá Skarfabakka kl. 13.15

Fimmtudagur 11. júlí

Sundferð kl. 16.00
Nánar auglýst síðar

Fimmtudagur 18. júlí

Arna kaffihús á Eiðistorgi.
Lagt af stað frá Geysi kl. 16.00

Fimmtudagur 20. júlí

Opið hús í Klúbbnum Geysi
16.00 til 19.00

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

Þórðarspeki

Oft myndast gígur í gosi

Myndin á forsíðunni að
þessu sinni er tekin í Orþoni
Geysis á Geysideginum 15.
júni síðastliðinn. Sést
glögglega hversu stíll
þáttakenda var
fjölgreyttur.



Clubhouse International
Creating Community: Changing the World of Mental Health

Geðheilsa er líka heilsa

Halda réttindum sínum



Myndin er fengin á síðunni <https://depositphotos.com/no/illustration/75-percent-54597101.html>

„Það var gert
alveg kristaltært
að þau sem eru
með örorkumat,
75 prósent
örorkumat í gildi
þegar lögin taka
gildi 1. september
á næsta ári, þau

munu þau halda því mati ótímabundið, jafnvel
þau sem eru í dag með tímabundið örorkumat
og þurfa að fara í endurmat á 3ja til 5 ára
fresti. Eftir gildistöku þá verður það í raun
varanlegt nema þau sjálf kjósi að fara í þetta
nýja samræmda sérfræðimat.“

Heimild: Bergþór Heimir Þórðarson
varaformaður Öryrkjabandalags Íslands.

23. júní 2024 á ruv.is

<https://www.ruv.is/frettir/innlent/2024-06-23-atvinnuhattaka-meira-metin-i-nyjum-logum-um-ororkulifeyri-416320>



Viðeyjarferð 6. júlí

Mínum á
Viðeyjarferðina
sem áætluð er að
farin verði
laugardaginn 6.

júlí. Lagt verður af
stað frá
Skarfabakka kl.

13.15. og best að

félagar mæti þar. Ráðgert er að fara til
baka kl. 16.30. Ætlum að grilla pylsur, en
ef einhverjir vilja grilla sitt eigið er það
velkomið. Skráning er hafin í Geysi. Spáin
lofar góðu og allir mæti klæddir í góða
skapið.



Myndin er fengin af vefnum
<https://www.visindavefur.is/svar.php?id=16189>