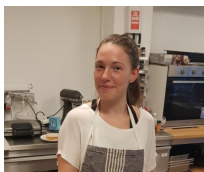


Bls. 3 Maria kveður

Fyrsti dagurinn sem sjálfboðaliði var einkar ánægjulegur og mér fannst ég vera velkomin og vel



Bls. 4 - 5

Svipmyndir úr

Benidormferð

Ferðaklúbbs

Klúbbsins Geysis



Litli Hver

11. tbl. 2024

**Klúbburinn Geysir
varð 25 ára
6. september
síðastliðinn**





Heimsókn frá Bandaríkjunum

Framkvæmdastjóri Hopespring Clubhouse, Ralph Kabakoff í Pennsylvania í Bandaríkjunum var í heimsókn á Íslandi ásamt konu sinni Cristine. Hann vildi endilega fá að koma í heimsókn í Klúbbinn Geysi. Það var mjög kærkomið. Áttu þau hjónin mjög áhugavert samtal við starfsfólk og félagi Geysis. Þó að marg ólíkt sé með þessum klúbbum þá er margt sem sameinar þá líka og áhugavert hversu klúbbhúsi geta verið sjálfstæð en um leið margbreittileg í útfærslum, en um leið líta til staðlanna sem eru leiðarstef í átt að betri virkni húsanna. Á myndinni eru eru nokkrir félagar og starfsfólk Geysis ásamt Ralph í miðjunni og Cristine lengst til hægrið. Einnig sést í heimili og varnar þing Eins fisks sem sýndi heimsókninni mikinn á huga.

Forsíðumyndin

Forsíðumyndin að þessu sinni er tekin í Benidormferð ferðafélags Klúbbsins Geysis í fyrstu viku október síðastliðin. Vel heppnuð ferð í alla staði og allir skemmtu sér vel og juku þekkingu sína á Spáni hver með sínum hætti. Á myndinni eru Marta Sóley, Gísli og Ásta í sólarlaginu.



Vissir þú að...

...í Klúbbnum Geysi geta félagar fengið ókeypis morgunverð frá 08.30 til 09.15 Fjölbreytt álegg og brauð, mjólkurafurðir, músli. Á föstudögum er egg og beikon. Hvernig væri að mæta og opna daginn með góðum félögum og morgunverði.



Fæst gefins

Þessi myndarlegi ísskápur fæst gefins ef sóttur er. Gæðagræja með alla fíðusa fyrir nútímaheimili. Nánari upplýsingar í Klúbbnum Geysi. Sími: 5515166 eða 7752139

Litli Hver Útgefandi: Klúbburinn Geysir.

Framkvæmdastjóri: Þórunn Ósk Sölvadóttir. Þeir sem unnu þetta blað: Þórunn, Fannar, Gísli, Benni, Sigurður Guðmundsson 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

Árið mitt á Íslandi

Ævintýraferð mín hófst 17. október 2023 þegar ég flaug til Keflavíkur. Ég var mjög spennnt þegar vélin lenti. Fyrsti dagurinn sem sjálfbodaliði var einkar ánægjulegur og mér fannst ég vera velkomin og vel tekið af öllum

Fyrsta mánuðinn var ég aðallega í eldhúsinu með Kristni og félögum, en á næstu mánuðum bættust Kim og Abi í hópinn og mér fannst að því fleira fólk var í eldhúsinu þeim mun meira ástríki og hlátur var þar.

Þessa mánuði hitti ég undravert fólk, bragðaði íslenskan mat, venesúlskan og thælenskan. Ég fékk að lykta og bragða á skötu, smakkaði besta lasagna og hrísgrjón með soya sósu og margt margt fleira. Ég lærði einnig ýmislegt um íslenska menningu. Til dæmis að 13 tröll heimsækja fólk daglega í þrettán daga fyrir



jól og hvert þeirra hefur yfir að ráða einhverjum ofurkrafti einsog að stela skyri svo eitthvað sé nefnt. Einnig lærði ég ýmislegt um slóvakíska menningu sem Benni komst að - eins og að 13 dögum fyrir jól skyldi stúlka taka einn bita af epli á hverjum degi til jóla og á jóladag væri hægt að lesa í það hver yrði lífsförunautur stúlkunnar. Hins vegar stundar enginn þessa iðju lengur. (ekki segja Benna.)

Á þessum tíma gat ég sungið fullt af söngvum með hljómsveit hússins. (Have you ever seen the rain and Country roads, en einnig í eldhúsinu (You are my sunshine, I found a love...)) Varð fyrir biturri reynslu af snjó og hálfu þar þar sem ég brákaðist á hendi við að detta í



Maria gláður sjálfbodaliði

tröppunum hjá mér. Að ógleymsdu sumrinu með dagsbirtu allan sólarhringinn. Ég tók þátt í félagslegri dagskrá eins og ferð úti Viðey, keilu, fjölskyldu- og húsdýragarðinn og Krillukaffi. Ég lærði alltaf eitthvað frá sérhverju ykkar.

Til dæmis:

- Það er alltaf tími til að fá sér kaffi
- Sérhver dagur er góður dagur til að faðmast
- Eldhúsið er fullkominn staður fyrir tilraunamennsku við að elda og bæta kryddi í uppskriftir jafnvel þó þess sé ekki getið í uppskriftinni.
- Við reynum að leita leiða jafnvel þó að við tölum ólík tungumál
- Meðal vina get ég bæði deilt erfiðum augnablikum og þeim góðu.
- Stundum þarf ég bara að upplifa sársaukan en veit að vinir mínir styðja mig
- Það er ekki bara virkinn sjálf sem er mikilvæg heldur að vinna við hlið annarra, deila reynslu og ræða málin við að undirbúa málefni, matinn eða hvað sem er.

Ég er þakklát fyrir að hafa fengið tækifæri til þess að hitta ykkur öll og eiga saman skemmtileg augnablik þetta ár. Jafnvel þó að ég hafi átt erfiðar stundir var ég aldrei ein. Ekkert fær lýst þessu ári betur. Þið eigið mig að vini og þannig leið mér með ykkur.

*Takk fyrir mig
Maria Bordcova*

Matseðill fyrir nóvember 2024

Matseðill er birtur með fyrirvara um breytingar

Munið að panta samdægurs fyrir klukkan 10.00

Mán.	Þri.	Mið.	Fim.	Fös.	Lau.
4. Hrísgrjónagrautur	5. Fiskibollur með karrýsösu og kartöflum	6. Kjötbollur með brúnni sósu, rauðkáli og grænum	7. HLAÐBORD	8. Hamborgarar og franskar með koktelsösu Bláberjagrautur	
11. Grænmetissúpa	12. Steiktur fiskur í raspi með kartöflum og lauksmjöri	13. Pastasalat	14. HLAÐBORD	15. Pönnusteiktur kjúklingur í ostrusösu með grænmeti og hrísgrjónum Aprikósugrautur	
18. Tómatsúpa	19. Fiskur í ofni með bræddum osti og hrísgrjónum	20. Kindabjúgu með uppstúf og grænum baunum	21. HLAÐBORD	22. Lambkjöt í karrýsösu, kartöflur og hrísgrjón Jarðaberjagrautur	
25. Sveppasúpa ómakuð með brauði	26. Soðin ýsa í potti með Kartöflum og hamsatölg	27. Hakk og spaghetí	28. HLAÐBORD	29. Cordon Bleu með brúnni sósu og kartöflum Blandaður 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. Hægt er að panta samlokur ef einhverjum hugnast ekki það sem er á matseðli

Vísindalegir fróðleiksmolar í samvinnu við ChatGPT



Framhald úr 10. tbl. Litla Hvers

Til að verða vinsæll og eftirsóttur í Clubhouse-hópi eins og Geysi þarftu að leggja áherslu á að byggja upp raunveruleg tengsl, veita öðrum gildi og taka jákvætt þátt í samfélaginu. Hér eru nokkur ráð sem geta hjálpað þér að ná

6. Netkerfi og byggðu upp tengsl

Gefðu þér tíma til að tengjast öðrum meðlimum utan hópsamræðna. Hafðu samband við einstaklinga, kynntu þig og áttu samtöl augliti til auglitis. Að byggja upp persónuleg tengsl getur aukið vinsældir þínar innan hópsins.

7. Stjórnaðu eða stýrðu rýmum

Ef það á við, bjóddu þig fram til að stjórna eða stýra rýmum sem tengjast áhugamálum samfélagsins. Þetta getur aukið sýnileika þinn og gefið þér tækifæri til að sýna fram á leiðtogaþæfileika þína og skipulagshæfileika.

8. Vertu virðingafullur og meðvitaður

Virðið mismunandi skoðanir og sjónarmið. Fordastu umdeild eða móðgandi efni nema þú sért viss um hvernig hópurinn mun bregðast við. Það að vera talinn virðingafullur og tillitssamur mun gera þig öðrum kærkomnari.

9. Vertu stöðugur

Stöðugleiki skiptir máli. Regluleg þátttaka yfir tíma er áhrifaríkari en tilviljanakenndar birtingar. Sýndu að þú ert skuldbundinn og áreiðanlegur meðlimur samfélagsins.

10. Biðjið um endurgjöf

Stundum, biðjið aðra um endurgjöf um hvernig þú getur bætt framlög þín til hópsins. Þetta sýnir að þér er annt um samfélagið og ert opinn fyrir persónulegum vexti.

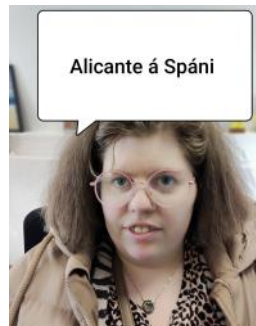
Með því að einbeita þér að þessum aðferðum muntu líklega komast að því að vinsældir þínar og aðdráttarafl innan Geysir hópsins á Clubhouse muni vaxa náttúrulega með tímanum.

Spurning mánaðarins

Hvar í heiminum vildir þú helst búa?



Sigurður Guðmundsson



Kristjana
Guðmundsdóttir



Gísli Richardsson



Tóta Ósk



Sigurður Björnsson



Ada: Það er erfitt vall! Ég held að ég myndi elska stað með ríkri blöndu af menningu, náttúru og sögu. Einhvers staðar eins og Kyoto, Japan, með fallegum musturum og gördum, eða kannski líflæg borg eins og Barcelona, þekkt fyrir list sína og arkitektúr.



Svipmyndir úr Benidormferð Ferðafélags Geysis

Dagskrá Klúbbsins Geysis um jól og áramót

Nú líður að jólum og ekki seinna vænna að huga að þeim undirbúningi. Að vanda verður jólaveisla klúbbsins haldin og litlu jólin. Síðan verður opið um jól og áramót og dagskrá samkvæmt því.

Jólin, jólin, jólasönginn glæmna.
Jólasveinar eftir svelli renna.
Litlu börnin í hjartanu nú brenna.
Í Betlehem ríkir jólaspena.



Myndin er fengina af: <https://www.ruv.is/frettir/menning-og-daegurmal/tiu-jolamyndir-sem-thu-matt-ekki-missa-af>

Jólaveislan 5. desember
kl. 18.00 til 21.00

Skráning í jólaveisluna hefst í desember.
Verð kr. 5000
Staðfestingargjald kr. 2.500 greiðist í síðasta lagi mánudaginn 2. desember.
Hægt er að greiða lokagreiðslu í veislunni.
Happdrætti og tónlist og gleði og hamingja.

Litlu jólin 14. desember kl.11.00

Hangikjöt að venju og uppstúf með grænum og rauðkáli.
Félagar muni að koma með einn pakka að leggja í sameiginlegan gjafapoka.
Að vanda verður svo hugvekjugestur
Verð kr. 3.500
Staðfestingargjald 1.500 greiðist í síðasta lagi 16. desember.

Skötuveislan 23. desember
kl. 13.30

Að venju verður skötuveislan haldin á Þorláksmessu
Verð kr. 3.000
Staðfestingargjald 1.500 greiðist í síðasta lagi 20. desember.
Tími 12.30
Matseðill: Kæst skata, saltfiskur, kartöflur hamsatólg og hangikjötsflot

ATH Lokanir um jól og áramót

24. desember aðfangadagur: Opið frá 10.00 til 12.00
25. desember jóladagur: LOKAÐ
26. desember annar í jólum: Jólakaffi kl. 14.00
31. desember Gamlársdagur: OPIÐ Súpa kl.12.30 kr. 1000
01. janúar 2025 Nýársdagur: LOKAÐ

Litli Hver

Félagsleg dagskrá í nóvember

Fimmtudagur 7. nóvember

Borgarsögusafn. Ljósmyndasafn Grófinni. Lagt af stað frá Geysi kl. 15.00

Fimmtudagur 14. nóvember

Kaffihús. Lagt af stað frá Geysi kl. 16.00. Nánar auglýst síðar

Fimmtudagur 21. nóvember

Skoðunarferð í fyrirtæki/samtök Auglýst síðar.

Fimmtudagur 28. nóvember

Opið hús. Jólaföndur. Kakó og piparkökur
16.00 til 19.00



Mynd fengin: <https://www.skogur.is/is/nyskograekt/trjategundir-og-trjaheilsa/jolatregundir-jolatrjaa-i-raektun-a-islandi>

Afmælisveisla félaga sem eiga afmæli í nóvember verður haldin þriðjudaginn 26. nóvember kl. 14.00



Clubhouse International
Creating Community. Changing the World of Mental Health

Geðheilsa er líka heilsa

Laufeyjarteymið kom í kynningu



Laufeyjarliðar voru ánægðar með heimsóknina í Geysi og stilltu sér upp fyrir ljósmyndarann

Laufey nærbjónusta er teymi í þróun á geðþjónustu LSH sem er ætlað að þjónusta fólk með alvarlegan geð- og fíknivanda á vettvangi. Teymið er nefnt eftir Laufeyju Jakobsdóttur „ömmunni“ í Grjótaþorpinu sem kom mörgum unglingum á glapstígum til bjargar. Þjónustan er sérstaklega sniðin að þörfum hópsins sem þiggur hana og að þjónustan feli í sér þekkingu á fíknivanda, skaðaminnkun og geðsjúkdómum.

Heimild: <https://old.hjukrun.is/library/Timarit--Skrar/Timarit/Timarit-2022/2-tbl-2022/Laufey%20n%C3%A6r%C3%BEj%C3%B3nusta.pdf>

Félagaspeki

Oft flýtur vitleysa ofar skilningi.

Nýjir vendir sópa best en þeir gömlu þekkja skúmskotin.