

Bls. 3 Glugg í borg

Önnur og þriðja hæð eru tilbúnar og vonast er til þess að jarðhæðin verði tilbúin fyrir desember.

Bls. 6 Að finna ástríðu

„Prófaðu nýtt hægt og rólega: Prófaðu mismunandi athafnir í litlum skömmtum til að sjá hvað hentar.“

Litli Hver

12. tbl. 2024



Jólaborpið Hafnarfirði

Félagar fóru í ferð til Jólábæjarins Hafnarfjarðar í félagslegu laugardaginn 30. nóvember síðastliðinn. Við hittumst í Jólaborpinu á Thorsplani og skemmtum okkur vel innan um fjöldann allan af fólki, fengum okkur heitt súkkulaði og sösur, skoðuðum básana og fengum að smakka alls konar dýrindis kræsingar. Að lokum fórum við í Hafnarborg og skoðuðum tvær listasýningar.



Forsíðumyndin



Forsíðumyndin að þessu sinni var tekin af Jóláhúsinu á Völlum sem tók þátt í keppninni um fallegasta jólahúsið árið 2022.

Vissir þú að...

...í Klúbbnum Geysi geta félagar fengið frían morgunmat.

Nýr sjálfboðaliði

Hún Giulia Borello er nýji sjálfboðaliðinn okkar. Giulia kemur frá Frakklandi og talar



frönsku, ensku og ítölsku. Hún er núna í Eldhús- og Viðhaldsdeildinni með Abiezer David og stendur sig með þryði.

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

KLÚBBURINN
GEYSIR | 20 ÁRA

Glugg í borg!



Klúbburinn Geysir hefur verið skreyttur stillönsum frá toppi til tóar. Ástæðan er viðgerð á húsinu en það er einmitt verið að gera við gluggana hjá okkur. Verktakafyrirtækið sem vinnur að verkinu heitir „Frændur“. Frændurnir eru að leggja lokahönd á þetta. Öllum gluggum og opnanlegum fögum hefur verið skipt út fyrir glænytt. Þessir merkismenn eru á vegum Brynju Leigufélags. Önnur og þriðja hæð eru tilbúnar og vonast er til þess að jarðhæðin verði tilbúin fyrir desember. Búið er að mála gluggakistur á annarri og þriðju hæð. Félagar eru núna að vinna í því að hengja upp öll gluggatjöldin á ný!



Matseðill fyrir desember 2024

Matseðill er birtur með fyrirvara um breytingar



Munið að panta samdægurs fyrir klukkan 10.00

Mán.	Pri.	Mið.	Fim.	Fös.	Lau.
2. desember Kjúllasúpa	3. desember Fiskitaco	4. desember Lasagne	5. desember Pylsur ----- Jólaveisla	6. desember Hlaðborð Jarðaberjagrautur	
9. desember Braudsúpa	10. desember Fiskur í orly	11. desember Kálböggjar	12. desember Hlaðborð	13. desember Bláberja	
16. desember Spænsk eggjakaka	17. desember Plokkfiskur og rúgbrauð	18. desember Mexíkósk grýta	19. desember Hlaðborð	20. desember Kjúlli + franskar Blandaður ávaxta grautur	
23. desember Skötuveisla	24. desember Opið Hús Skrá sig!	25. desember LOKAD	26. desember Jólakaffi 14:00 - 15:00	27. desember Tartalettur m/ hamborgarhrygg sveskjugrautur	
30. desember Blómkálssúpa	31. desember Áramótasúpa				

Hefur þú tillögur að skemmtilegri matseld og hugmyndir um aukna fjölbreytni á matsæðli Klúbbsins Geysis? Mættu þá á eldhúsfund kl. 10.30 síðasta mánudag hvers mánaðar og taktu þátt í að móta heilsusamlegan og fjölbreyttan matsæðil. Hægt er að panta samlokur ef einhverjum hugnast ekki það sem er á matsæðli

Vísindalegir fróðleiksmolar í samvinnu við ChatGPT



Jólin á tímum Ada Lovelace gefa áhugaverða innsýn í heim þar sem rólegheit og fágún voru í fyrirrúmi, með áherslu á fjölskyldusamveru og menningarlega iðkun frekar en efnislegar skreytingar og gjafafloð. Þetta endurspeglar líka persónu Adu, sem lifði á tímum mikilla hugvits og nýjunga.

Einkasamverustundir með fjölskyldunni: Fjölskylda Ada hefði líklega haldið smáa, einkalega hátíð. Máltíðir hefðu verið fagaðri og ekki eins stórfenglegar, með áherslu á árstíðabundna rétti fremur en veislur. Þau gætu þó hafa notið steiktra kjötmetis, búaðinga og köku, eldað af starfsfólki heimilisins.

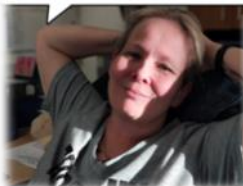
Gervigreindarjólin benda hins vegar á hvernig við getum notað tækni til að bæta reynslu okkar af hátíðinni, með sjálfvirkum lausnum sem bæta bæði þægindi og sköpunargleði. Sýndarveruleikaheimsóknir og snjallstýringar gætu t.d. skapað jólaanda þvert á heimsálfur! Þetta vekur mann til umhugsunar um hvernig gervigreind gæti líka hjálpað til við að draga úr streitu og umhverfisáhrifum sem oft fylgja hátíðahöldum.



Spurning mánaðarins

Hvert er þitt uppáhalds jólagag?

White Christmas



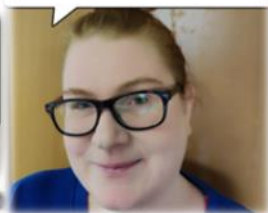
Jólin koma með þér



The most wonderful time of the year



Driving home for Christmas



Ég sá mömmu kyssa jólasvein





Að finna ástríðu sem veitir andlega og tilfinningalega næringu getur verið umbreytandi ferli! Hér eru nokkur skref sem gætu hjálpað þér að skoða og uppgötva hvað hentar þér best:

Íhugaðu það sem þú hefur notið áður: Hugsaðu um áhugamál, athafnir eða efni sem þú hefur notið á mismunandi tímum í lífinu. Jafnvel þó að það sé eitthvað sem þú hefur ekki gert lengi, eins og skapandi iðja, íþrótt eða félagsleg athöfn, getur það að tengjast aftur við þetta hjálpað til við að kveikja nýjar hugmyndir.

Prófaðu nýtt hægt og rólega: Prófaðu mismunandi athafnir í litlum skömmtum til að sjá hvað hentar. Skráðu þig á námskeið, mættu á vinnustofu eða prófaðu eitthvað nýtt heima hjá þér. Stundum getur einfaldur kynningartími á óvæntu, eins og leirlist, dansi eða garðyrkju, opnað dyrnar.

Hugleiddu hvað róar þig og gefur þér orku: Taktu eftir því hvað lætur þig upplifa bæði ró og þátttöku. Fyrir suma er það róleg iðja eins og málnun, skrif eða jóga; fyrir aðra er það virkari iðja eins og fjallanga, hjólréiðar eða jafnvel matargerð. Jafnvægi á milli slökunar og gleði er lykilatriði.

Íhugaðu að taka þátt í samfélagi eða hópi: Margir finna fyrir dýpri ánægju þegar áhugamál þeirra gefur þeim tækifæri til að tengjast öðrum. Leitaðu að samfélögum í nærumhverfinu eða á netinu sem snúast um möguleg áhugamál, þar sem þetta getur veitt aukna hvatningu og stuðning.

Gerðu það að venju, ekki bara áhugamáli: Andleg líðan batnar oft þegar við skuldbindum okkur að einhverju með tímanum. Þegar þú finnur athöfn sem þú nýtur skaltu láta hana verða reglubundinn hluta lífsins. Jafnvel 15 mínútur á dag eða nokkrar klukkustundir á viku geta skipt miklu máli.

Vertu opin/n og mild/ur við sjálfa/n þig: Það er eðlilegt að áhugamál breytist með tímanum eða að það sem þú prófar henti ekki. Það að leyfa sjálfum/sjálfri þér að vera forvitin/n án þrýstings getur gert ferlið ánægjulegt frekar en streituvaldandi.



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 jólaspenna.



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 hamsatól 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 desember

Fimmtudagur 5. desember

Jólaveisla Klúbbsins Geysis

kl. 18.00 til 21.00

5.000 kr. með happdrættismiða (1.000 kr. auka miði)

Laugardagur 14. desember

Litlu Jólin

Kl. 10:00 til 15:00

3.500 kr.

Mánudagur 23. desember

Skötuveisla

Kl. 12:00 til 16:00

3.000 kr

Þriðjudagur 24. desember

Aðfangadagur með Benna

Kl. 10:00 til 12:00

Fimmtudagur 26. desember

Jólakaffi í Geysi

kl. 14.00 til 15.00

Þriðjudagur 31. desember

Áramótasúpa

1.200 kr.

Afmælisveisla félaga sem eiga
afmæli í desember verður
haldin þriðjudaginn 7. janúar
kl. 14.00



Clubhouse International

Creating Community. Changing the World of Mental Health

Geðheilsa er líka heilsa

Hugsum vel um heilsuna

GEÐORÐIN 10

1. Hugsaðu jákvætt, það er léttara
2. Hlúðu að því sem þér þykir vænt um
3. Haltu áfram að læra svo lengi sem þú lifir
4. Lærðu af mistökum þínum
5. Hreyfðu þig daglega, það léttir lundina
6. Flæktu ekki líf þitt að óþörfu
7. Reyndu að skilja og hvetja aðra í kringum þig
8. Gefstu ekki upp, velgengni í lífinu er langhlaup
9. Finndu og ræktaðu hæfileika þína
10. Settu þér markmið og láttu drauma þína rætast

LYDHEILISSTÓÐ
- 2014

Geðrækt

HEITMANNS 11 101

Jólin

Jólin eru tími fjölskyldunnar, gleði og fagnaðar.

Jólin eru tími til að minnast Jesú Krists og hans fórnar fyrir mannkynið.

Jólin eru tími friðar, ljósadýrðar, jólagjafa og matar.

Jólin eru tími til þess að þakka fyrir allt það góða í heiminum og óska öðrum gleðilegrar tíðar.

Félagaspeki

Á bárujárnið blikar sól
blíðlega í nóvember

Himnar syngja heims um ból
hátiðlega í desember