

# Litli - Hver

Geðheilsa er  
líka heilsa

Kynningarátak Klúbbsins Geysis sett í gang á samfélagsmiðlunum 5. júní og Geysisdagurinn haldinn 9. júní 2018



KLÚBBURINN

GEYSIR

Kynningarátak Klúbbsins Geysis undir kjörorðinu **Geðheilsa er líka heilsa** verður hleypt af stokkunum þriðjudaginn 5. júní. Átakið verður á samfélagsmiðlunum og sett fram í stuttum leiknum atriðum.

Geysisdagurinn verður síðan haldinn 9. júní í ár. Þetta er í áttunda sinn sem þessi hátíðar- og karnivalsdagur er haldinn hátíðlegur á vegum Klúbbsins Geysis. Að vanda verður heilsuvikan haldin í vikunni á undan og verður margt áhugaverðra fyrirlestra í boði auk þess sem við fáum meistarakokka til að elda með okkur. Myndin hér að ofan er af uppfærðu merki klúbbsins sem tekið verður formlega í notkun við sama tækifæri.

# Geysisdagurinn 9. júní 2018

## SKIPHOLTI 29

**Geðheilsa er  
líka heilsa**

Sprell, tónlist, grill, flóamarkaður og óvæntar  
uppákomur frá  
**11.00 til 15.00**

**ÖRÞONIÐ  
RÆST  
kl. 13.00**

Kaffi, kökur og  
pitsusneiðar á vægu  
verði til styrktar  
Klúbbum Geysi

**Klúbburinn Geysir styrkir geðsjúka á  
jafningjagrundvelli til samfélagslegrar þátttöku  
til að auka lífsgæði þeirra og möguleika til  
betra lífs á eigin forsendum.**

**Flóamarkaður allan daginn**

**Útvarp Geysir á  
youtube.com**  
Frá kl. 09.00 til 16.00  
Fjölbreytt efni

**Tónlist:**

**Soffía Björg  
Friðrik Örn  
Óvænt atriði**



Klúbburinn Geysir  
Skiopholti 29, 105 Reykjavík  
Sími: 551-5166, fax: 551-5136  
Netfang: kgeysir@kgeysir.is  
Veffang: www.kgeysir.is

**ATH! Dagskrá  
birt með  
fyrirvara um  
breytingar**

## Dagskrá heilsuviku Klúbbsins Geysis 4. til 9. júní

### Mánudagur 4. júní:

Kl. 14:00

Kolbrún Björnsdóttir grasalæknir og eigandi Jurtaapóteks verður með fyrirlestur og spjall um grasalækningar og geðsjúkdóma.



### Þriðjudagur 5. júní

kl. 10.00

Dóra Svavarsdóttir frá veitingastaðnum Culican kemur og eldar með okkur hádegismatinn.

Kl. 14:00

Kyrrðarjoga. Rebekka Rós Þorsteinsdóttir

### Fimmtudagur 7. júní

Kl. 11:00

Ebba Guðný Guðmundsdóttir kemur og eldar með okkur

Kl. 14:00:

Jesey Zoreen sýnir og kennir magadans



### Föstudagur 8. júní:

Kl. 10:00:

Oddrún heilsamma kemur og eldar með okkur hollan hádegismat.



Kl. 13:30

Þorgunna Þórarinsdóttir frá Heilsusetri Þórgunnu kemur í heimsókn og kynnis aðferðafræði hómópatíu.

ATH! Dagskrá birt með fyrirvara um breytingar

# Matseðill fyrir júní 2018

## Matseðill birtur með fyrirvara um breytingar

Mán.	Pri.	Mið.	Fim.	Fös.	Lau.
				1. Lambalæris- sneiðar í raspi	2.
4. Blómkáls- súpa	5. Gestskokkur frá Culiacan	6. Spagetti bolognese	7. Gestaskokkur Ebba Guðný	8. Gestaskokkur Oddrún heilsumamma	9. <b>Geysis- dagurinn</b>
Heilsuvika í Klúbbnum Geysi 4. til 8. júní					
11. Grjóna- grautur	12. Fiskréttur í ofni	13. Slátur	14. Hlaðborð	15. Píta	16.
18. Tómatsúpa	19. Fiskibollur að hætti Matthilda	20. Lasagne	21. Hlaðborð	22. Smalabaka	23.
25. Brauðsúpa	26. Soðinn fiskur	27. Hjörtu og lifur með kartöflumús	28. Hlaðborð	29. Kálbögglar	

Hefur þú tillögur að skemmtilegri matseld og hugmyndir um að fjöruga matseðil Klúbbsins Geysis. Mættu þá á eldhúsfund kl. 10:30 síðasta mánudag hvers mánaðar og taktu þátt í að móta heilsusamlegan og fjölbreyttan matseðil.

# RTR-fréttir

**Lausar  
stöður í  
RTR á**

**Bakka:  
Áhugasamir  
hafi**

samband við Benna og/eða  
Tótu í síma 5515166.



## Fjáröflun ferðasjóðs

Fjáröflun ferðasjóðs gengur ágætlega. Til sölu eru lakkrískokar og hlauppokar á 1.000 kr. Einnig WC-pappír og/eða eldhúspappír á 4.000 kr. Hvetjum velunnara til að styrkja gott málefni.



**Afmælisveislan  
fyrir félaga sem eiga  
afmæli í júní verður  
þriðjudaginn 26. júní  
kl. 14:00**

## Tölvuverið

Tölvuver er í boði fyrir félaga í Klúbbnum Geysi á þriðjudögum frá kl. 11:15 til 12:15. Þar geta félagar fengið aðstoð og leiðbeiningar í notkun ýmissa forrita, eins og Word, Publisher, interneti og öðru sem félagar hafa áhuga á. Félagar eru hvattir til að kynna sér aðstöðuna og taka þátt.

**Eftirtalin framboð þáðu boð um að heimsækja Klúbbinn Geysi í aðdraganda borgarstjórnarkosninga 2018. Við þökkum þeim kærlega fyrir innlitið.**



**Fulltrúi Flokks fólksins ásamt félögum í Geysi**



**Kvennahreyfingin leit líka við**



**Og Miðflokkurinn stillti sér upp**



**Einn Pírati rataði í Skipholtið**



**Vinstri grænir mættu og mátuðu sig við hugmyndafræði klúbbsins**

Helena lætur af störfum í klúbbnum

„Stundum kemur pása,“ segir Helena Hörn í stuttu lokaspjalli

**Helena Hörn  
Einarsdóttir  
verkefnastjóri  
skrifstofu- atvinnu- og  
menntadeildar í Geysi  
er að láta af störfum  
frá og með 1. júní.  
Þannig að kjörið er að  
skrifa nokkrar línur  
henni til heiðurs.**

Helena hefur verið starfsmaður í Geysi í fjögur ár þann 3. júní og hefur þá starfað í Geysi frá 2014. Henni hefur líkað mjög vel í Geysi og er meira að segja búinn að klára 3ja vikna námskeið í hugmyndafræði Fountain House. Henni hefur verið tekið vel af félögum og starfsfólki og finnst almennt mjög skemmtilegt að



**Helena kvödd og leist út með gjöfum frá einstökum félögum og Klúbbnum Geysi.**

útskrifast úr tveggja ára námi í búningahönnun fyrir leikhús og kvikmyndir. Hún og fjölskyldan ætla að nota tækifærið og ferðast um sveitina og borgina í leiðinni.

Matarlega séð þá heldur Helena upp á humarpasta og hvítlauksbrauð. Henni finnst best að eiga góða stund með góðu fólki. Það er að segja að vera með vinkonunum sínum. Þær vinkonurnar hittast nokkrum sinnum á ári og finnst Helenu það vera betra en viðtal hjá besta sálfræðingi að spjalla við þær. Henni finnst líka gott að eyða tíma með fjölskyldunni sinni.

Helena hefur gaman að leikhúsferðum og er með fjögurra sýninga miða á hverju leikári í Þjóðleikhúsinu og fannst lang skemmtilegast að fara að sjá Mamma Mia í Borgarleikhúsinu. „Þar var stemning og stuð á fólki,“ segir Helena og bregður fyrir fjarlægum glampa í augum hennar.

Helena fór einnig til að sjá uppfærsluna á Rocky Horror í Borgarleikhúsinu og var full



**Helena á námskeiði um útvarpstækni**

vinna í Geysi.

Helena er í stjörnumerkinu tvíbúranum og finnst mjög gaman að ferðast. Til dæmis að ganga og hjóla um miðborgina, sérstaklega á menningarnótt og þá að kynna sér matar og myndlist meðal annars. Þess má geta að Helena er á leiðinni til Englands í vikuferð til Bournemoth til að hitta dóttur sína sem er að

tilhlökkunar að sjá þá sýningu. Helena er þakklát fyrir þann tíma sem hún hefur starfað í klúbbum og finnst hún hafa orðið betri manneskja fyrir vikið.

Bíómyndir eins og „The mirror has two faces“ með Barböru



**Snúum bökkum saman.**

Streisand og sjónvarpsefni eins og Eurovision (bæði innanlands sem utan) finnst Helenu vera lang skemmtilegast. Einnig hlustar hún popptónlist almennt, nýjustu lögin og íslenska tónlist.

Eitthvað sem þú vilt segja að lokum: „Já er ekki annars að koma pása,“ segir Helena að þessu sinni og brosir sínu ómótstæðilega dularfulla brosi.

Og já, Helena er á facebook.

**Viðtal: Arnar Laufeyjarson**

## Skráning í Örþonið

**Það styttest alltaf í Geysisdaginn 9. júní næstkomandi. Félagar, aðstandendur og aðrir áhugasamir um heilnæma og upplifgandi hreyfingu eru hvattir til þess að skrá sig í Örþonið. Tökum þátt og látum að okkur kveða.**

## Útvarp Geysir (ÚG) er nú vistað á síðu youtube.com

Til þess að hlusta á útvarpið er hægt að fara inn á heimasíðu klúbbsins



kgeysir.is (hægri dálkur) og smella á myndina af útvarpinu. Þar er linkur á youtube.com Mikill undirbúningur hefur verið í gangi við að klára tæknihljóðina og leggja drög að dagskrá. Ef vel gengur verður eitthvað af dagskrá Geysisdagsins útvarpað, eins og til dæmis Örþonið.

## Klúbburinn Geysir fékk styrk frá VIRK



Á myndinni hér að ofan veitir Helgi Halldórsson félagi í Geysi styrknum viðtöku fyrir hönd Klúbbsins Geysis úr hendi Vigdísar Jónsdóttur framkvæmdastjóra VIRK. Félagar og starfsfólk Klúbbsins þakkar kærlega fyrir styrkinn enda mun hann nýtast klúbbum og starfseminni vel.

## Breyting á dreifingu

# Litla-Hvers

Í ljósi óheyrilegs kostnaðar við dreifingu Litla-Hvers með póstinum, hefur verið ákveðið að hætta að senda Litla-Hver til félaga og annarra velunnara klúbbsins. Fyrsta tölublað þessa árs var því síðasta tölublaðið sem berst með hefðbundinni póstdreifingu. Í staðinn verður Litli-Hver sendur rafrænt til þeirra sem þess óska og að sjálfsögðu verður hann aðgengilegur á heimasíðu klúbbsins. Okkur þykir þetta miður, en verðum að láta á þetta reyna. Jákvæður skilningur er á stöðunni. Litli-Hver verður þó prentaður áfram í litlu upplagi og félagar sem það vilja geta nálgast blaðið í klúbbum.

Takk fyrir skilninginn.

## Húsfundir

Húsfundir eru miðvikudaga kl. 14:30. Þar er rétti staðurinn fyrir félaga til að koma skoðunum sínum á framfæri og taka þátt í opnum umræðum.

**Allir að mæta!**

**Klúbburinn Geysir er opinn alla virka daga frá kl. 8:30 - 16:00, nema föstudaga er opið frá 8:30 - 15:00.**

## Félagsleg dagskrá í júní 2018

**Fimmtudagur 7. júní**  
Heilsusund með  
Helga og Benna

**Laugardagur 9. júní**  
**Geysisdagurinn**  
**11:00 til 15:00**

**Fimmtudagur 14. júní**  
HM vettvangsferð með Steinari,  
Helga og Tótu Ósk

**Fimmtudagur 21. júní**  
Mínigolf með Grace

**Fimmtudaginn 28. júní**  
Opið hús með Jacky

## Að gefnu tilefni vegna haustferðar ferðafélagsins til Tenerife

Fullbókað er í ferðina til Tenerife í haust. Ekki er hægt að bæta við fleirum í ferðina vegna þess að búið er að ganga frá flugferðum og hótélbókunum. Ekki verður fjölgað í hópnum, jafnvel þó að einhverjir munu heltast úr lestinni vegna óviðráðanlegar atvika.

## Deildarfundir

Fundir í deildum eru haldnir á hverjum degi kl. **9:15** og **13:15**. Þar er farið yfir verkefni sem liggja fyrir hverju sinni.

Æskilegt er að félagar mæti á deildarfundina. Tökum ábyrgð og ræktum vináttuböndin.