

Litli - Hver

Klúbburinn Geysir fær styrk frá Velferðarráðuneytinu

Miðvikudaginn 19. apríl var undirritað samkomulag um velferðarstyrk á sviði félagsmála milli Velferðarráðuneytis og Klúbbsins Geysis. Klúbburinn sótti um styrkinn af stofnliðum fjárlaga fyrir árið 2017. Styrkurinn nemur tveimur milljónum króna.

Félagar, starfsfólk og stjórn klúbbsins lítur á styrkinn sem mikla viðurkenningu á starfi hans og metur tiltrú og traust ráðuneytisins mjög mikils.

Það er einnig ánægjulegt að fá þennan styrk í ljósi nýfenginnar þriggja ára vottunar alþjóðaklúbbhúsa-hreyfingarinnar, og hafa um 65 ára skeið verið frumkvöðlar að bættri endurhæfingu geðsjúkra.

Á myndinni til hliðar eru Þorsteinn Víglundsson ráðherra félags- og jafnréttismála ásamt Þórunni Ósk Sölvadóttur framkvæmdastjóra Klúbbsins Geysis við undirritun samningsins.



Söngfuglinn sem elskar fisk

Viðtal við hana Tótu okkar allra

Það er engin önnur en Þórunn Ósk Sölvadóttir eða Tóta, eins og við þekkjum hana í klúbbnum Geysi, sem er viðmælandi blaðamanns að þessu sinni.

Það vita það ekki margir, en Tóta er steingeit og þó að steingeitin sé ekki vatnsmerki, þá er Tóta

sérlega hrifin af fiski og ýmiskonar sjávarréttum. Í frítíma sínum frá Klúbbnum Geysi er Tóta einkum að vinna í garðinum eða að gera upp húsið sitt, en hún er líka mjög hrifin af því að ferðast og er meðal annars að fara til Kanaríeyja á næstunni. Af tónlist þá er Tóta alger alæta (þótt þungarokkið láti hún alveg fram hjá sér fara) og hún elskar að syngja, þá aðallega gömlu lögin sem mamma hennar hlustaði á á sínum tíma.

Blár og svartur eru uppáhaldslitirnir, svo teknar séu uppáhaldsspurningar blaðamanns Litla-Hvers. Tóta er á facebook og segir að það geti oft verið fræðandi og skemmtilegt, en auðvitað kemur fyrir að fólk missir sig og skrifi eitthvað sem sem særi annað fólk og það er dapurt. Einmitt núna er hún til dæmis að lesa bók sem hún fékk



Tóta skoðar pappíra á skrifstofunni

í verðlaun á facebook. Tóta getur horft á allt á milli himins og jarðar þegar kemur að

bíómyndum og hún er ófánleg til þess að nefna einhverja eina að þessu sinni. Viðmælandi minn er menntaður þroskaþjálfari og hefur starfað í Klúbbnum Geysi síðan í febrúar 2004. Þá sá hún starfsauglýsingu í blaði, en vissi ekki einu sinni að Klúbburinn Geysir væri til. „Ég man alltaf eftir fyrsta deginum mínum. Þá var mér boðið upp á nýbökuð rúnnstykki,“ segir Tóta brosandi og bætir því við að allt við klúbbinn hafi heillað hana alveg frá upphafi. „Þessi samvinna og hvernig allt þetta varð til. Saga Fountain House er mjög heillandi“. Áður en Tóta hóf störf í klúbbnum vann hún í tuttugu ár á Kópavogshæli og rak síðan fatahreinsunina Hreint og

í verðlaun á facebook. Tóta getur horft á allt á milli himins og jarðar þegar kemur að bíómyndum og hún er ófánleg til þess að nefna einhverja eina að þessu sinni.

Viðmælandi minn er menntaður þroskaþjálfari og hefur starfað í Klúbbnum Geysi síðan í febrúar 2004. Þá sá hún starfsauglýsingu í blaði, en vissi ekki einu sinni að Klúbburinn Geysir væri til. „Ég man alltaf eftir fyrsta deginum mínum. Þá var mér boðið upp á nýbökuð rúnnstykki,“ segir Tóta brosandi og bætir því við að allt við klúbbinn hafi heillað hana alveg frá upphafi. „Þessi samvinna og hvernig allt þetta varð til. Saga Fountain House er mjög heillandi“. Áður en Tóta hóf störf í klúbbnum vann hún í tuttugu ár á Kópavogshæli og rak síðan fatahreinsunina Hreint og

Klárt í tíu ár. Henni þótti hreinlega tímabært að skipta um vinnu þegar hún sá auglýsinguna góðu.

Tóta er spurð hvað henni þyki erfiðast við starfið í klúbbnum og hún svarar því til að sér finnist erfiðleikarnir mismiklir, en vill ekki nefna eitthvað sérstakt. Erfiðleikar eru verkefni sem við tökum á og vinnum okkur í gegnum.

Þegar Tóta er spurð að því hvað framtíðin beri í skauti sér segir hún að hópur frá klúbbnum sé að fara í skemmtiferð í vor. 10. júní verður hinn árlegi Geysisdagur og verður þá mikið húllum hæ hjá okkur nú einnig um miðjan júní fer einn starfsmaður og einn félagi í þriggja vikna þjálfun. Það er bjart



Myndin er tekin á fundi sem haldinn var um staðlana og mikilvægi þeirra fyrir starf Geysis

framundan og þegar Tóta er kært kvödd og beðin að segja nokkur lokaorð eru þau vel viðeigandi: „Brostu framan í heiminn og heimurinn brosir við þér.“

Viðtal: Arnar Laufeyjarson

Tölvuverið



Tölvuver er í boði fyrir félagi í 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 öðrum sem félagar hafa áhuga á. Myndin að ofan er tekin í tölvuverinu á dögnum. Frá vinstri Ólafía Illugadóttir, Helena Einarsdóttir og Tómas Tómasson. Félagar hvattir til að kynna sér aðstöðuna og taka þátt.

Afmælisveislan fyrir félagi sem eiga afmæli í maí verður haldin þriðjudaginn 30. maí 2017 kl. 14:00

Spurningakeppni

Nánari upplýsingar eru veittar í klúbbnum. Hægt er að hafa samband í tölvupósti og símleiðis. Einnig má finna upplýsingar á heimasíðunni. Fyrst og fremst lofum við gríðarlegri skemmtun.

Matseðill fyrir maí 2017

Matseðill birtur með fyrirvara um breytingar

Mán.	Pri.	Mið.	Fim.	Fös.	Lau.
1. Lokað	2. Rónasteik	3. Biximatur	4. Hlaðborð	5. BBQ kjúklingaborgari a la Fannar	6.
8. Lauksúpa	9. Steiktur fiskur í raspi	10. Bjúgu	11. Hlaðborð	12. Gúllas og kartöflumús	13.
15. Grænmetisúpa	16. Fiskréttur frá Marokkó a la Fannar	17. Hakk og spaghetti	18. Hlaðborð	19. Purusteik	20.
22. Fiskibollur	23. Saltfiskréttur Sigrúnar	24. Lambakótiletur í raspi	25. Lokað Uppstigningardagur	26. Pizza/Flatbaka	27.
29. Ommiletta	30. Slátur	31. Grjónagrautur og slátur			

Nokkrar myndir frá páskaveislunni 2017



Valgerður vann



Valgerður Ósk Óttarsdóttir vann páskaungaleik Litla-Hvers. Hann fólst í því að telja fjölda páskaunga í síðasta tölublaði. Alls voru ungarnir 30 og bárust 10 réttar lausnir sem dregið var úr. Valgerður fékk veglegt páskaegg í verðlaun. Ritstjórn Litla-Hvers þakkar góða þátttöku í leiknum og óskar vinningshafanum til hamingju með sigurinn. Á myndinni er Valgerður til hægri ásamt Tótu framkvæmdastjóra sem afhenti henni vinninginn.



Ragga Eiríks kom í fyrra á heilsuviku og fræddi félagi í Geysi um tengsl geðsjúkdóma og kynlífs.

Heilsuvika í júní

Árleg heilsuvika Klúbbsins Geysi verður haldin vikuna 6. til 9. júní næskomandi. En eins og venjulega toppum við svo heilsuvíkuna laugardaginn 10. júní og höldum þá Geysisdaginn hátíðlegan. Allur undirbúningur er nú kominn vel á veg varðandi heilsuvíkuna og dagskrá Geysisdagsins að verða fullmótuð. Meðal staðfesta dagskrárliða í heilsuvikunni eru að Kamilla Ingibergsdóttir ætlar að kynna okkur jóga, Birna Eðvaldsdóttir bowentækni, Anna Björk Eðvarðsdóttir kemur og eldar með okkur, Tryggvi Hjörvar og Þórunn Sævarsdóttir ætla að leiða okkur inn í leyndardóma tangósins. Eins og lesa má verður dagskráin bæði spennandi og fjölbreytt.

Knattspyrnumót FC Sækó 8. maí



Knattspyrnumót FC Sækó, og geð- og velferðarsviðs verður haldið í Valsheimilinu fimmtudaginn 8. maí frá kl. 12:00 – 14:30. Markmiðið með þessu móti er að hafa gaman og hvetjum við því alla sem einhvern áhuga hafa að tala við fólk á sínu „svæði“ og reyna að mynda lið. Tilkynna þarf þátttöku fyrir 3. maí í síma **824-5315** eða með tölvupósti á **bergbo@lsh.is** Léttar veitingar verða í boði.

Ferðast með höfuðskepnunum eftir Orsolya Aporfi

Síðan ég frétti fyrir liðlega tveimur árum að ég myndi dvelja á Íslandi langaði mig til þess að ferðast um landið með fjölskyldu minni. Fjölskylda mín hafði haft nóg að gera áður en að þessari ævintýraferð kom svo það kom í minn hlut að skipuleggja ferðina, finna mikilvægustu staðina og þá staði sem þeim fannst áhugaverðastir. Töluverð áskorun þar sem fimm manns ferðast saman.

Okkur langaði að sjá eins mikið og mögulegt var, þannig að jafnframt því að fara hringveginn, skipulagði ég ferð um Reykjavík og einnig ferð vestur á Snæfellsnes. Það sem ég sagði foreldrum mínum að væri mikilvægast að pakka fyrir ferðina væri nóg af vind- og vatnsheldum fötum og auka skó. Það reyndi á hæfileika þeirra við að pakka niður fyrir Íslandsferð strax og við komum til Þingvalla fyrsta daginn sem þau dvöldu hér. Með mikilli þökk fyrir grenjandi rigningu og rok urðum við rennandi blaut um leið og við stigum út úr bílnum og fljótlega köld og vot í fætuna. Ég verð reyndar að játa að ég fylgdi heldur ekki sjálf ráðum



Fjölskyldan við Mývatn

mínum, svo ég varð að fá lánaða skó og sokka hjá bróður mínum.

Á öðrum degi ferðarinnar var veðrið alveg jafn fjandsamlegt með miklu meira roki en daginn áður. En



Orsi og Peti bróðir hennar við Gullfoss

þá vorum við í Reykjavík svo að auðveldara var að leita skjóls fyrir höfuðskepnunum. Notuðum við Ráðhúsið og Hallgrímskirkju sem skjól í þeim aðstæðum. Eitt af því sem okkur þótti hvað vænst um að skoða voru litlu fallegu sveitakirkjurnar sem við sáum. Við ætluðum að skoða Búðakirkju og Víðimýrarkirkju, sem báðar eru töfrum líkastar, en við stoppuðum líka við Mosfellskirkju og gömlu kirkjuna í Reykholti, sem við sáum frá veginum fyrir tilviljun.

Mest fannst okkur koma til Norðurlands. Við kunnum mjög vel við andrúmsloftið á Akureyri, við áttum þar tæran og sólríkan dag, sem breytti öllu. Á Norðurlandi urðum við vitni að miklu sjónarspili norðurljósanna og urðum gagntekin af fegurð Mývatns. Einnig munum við örugglega aldrei gleyma göngu okkar á Hverfjall.

Hátindur þessa fjölskylduævintýris, að minnsta kosti fyrir mig, var ganga okkar í Þjóðgarðinum í Skaftafelli að Svartafossi. Þar sem líða var farið á daginn var fátt fólk á ferðinni, svo við gátum dást að landslaginu í

fríðsæld. Útsýnið frá Dyrhólaey var einnig stórbrotið. Einnig er ég viss um að við munum öll þá stund sem við komum auga á glaðlegan hóp hreindýra við þjóðveginn á Austurlandi.

Þýðing: Benni

Mariúkaka



Botninn

3 egg
3 dl sykur
4 msk. smjör
100 gr. dökkt súkkulaði
1 tsk. salt
1 tsk. vanilludropar
1 ½ dl. hveiti

Þeytið egg og sykur vel saman. Bræðið súkkulaði og smjör saman og bætið við þeyttu egginn. Blandið hveiti, vanilludropum og salti varlega saman við.

Setjið í form og bakið við 180°C í 17-20 mínútur

Karamella

4 msk. smjör
1 dl. púðursykur
3 msk. rjómi

Setjið í pott og bræðið á vægum hita í þunna karamellu á meðan kakan bakast 1 ½ pakkni pecanhnetur, brytjaðar.

Kakan er tekin út og pecanhnetunum stráð yfir og þunnri karamellunni hellt þar yfir. Setjið aftur inn í ofn og bakið í um 17 mínútur til viðbótar við 180°C.

Loks er ein plata af dökku súkkulaði brytjuð og stráð yfir kökuna um leið og hún kemur úr ofninum. Loks er gott að setja fersk ber, t.d. jarðarber, yfir kökuna áður en hún er borin fram. Hægt er að frysta kökuna.

Kynningarhópurinn

Í apríl ætlum við að halda áfram með fundi sem byrjuðu í mars þar sem farið er yfir hugmyndafræði, staðla og markmiðssetningar. Verða þeir sem hér segir: **Fimmtudaginn 11. maí kl. 14:00** verður fundur um staðlana og **Þriðjudaginn 23. maí kl. 14:30** verður fundur um markmiðssetningar. Allir þeir sem áhuga hafa á framtíðarsýn og eflingu Klúbbsins Geysis mæti með jákvæðu orkuna í farteskinu. Fleiri fundir eru svo fyrirhugaðir í framhaldinu. Fylgist með á heimasíðu klúbbsins: kgeysir.is

trello.com

Trello.com er vefsvæði þar sem hægt er að halda dagbók. Það er mjög nauðsynlegt að vera

skipulagður í daglegu amstri.

Þá getur komið sér vel að geta nálgast sína eigin dagbók á netinu. Trello.com býður ýmsa aðra kosti, eins og ýmsa forgangsröðun verkefna, verkefni í vinnslu, hópavinnu og ýmiskonar minnisatriði. Þetta er hægt að sækja í gegnum Play Store (Samsung) og App Store (iPhone) í snjallsímunum og tengja við aðganginn sinn. Nú er bara að prófa og hella sér í skipulagninguna.



Vissir þú...



... að í Geysi er lögð áhersla á jafningjanálgun.

... að í Geysi gefst félögum tækifæri til að snú aftur til launaðra starfa.

... að í Geysi gefst þér tækifæri til að setja þér markmið.

... að í Geysi nærð þú markmiðum þínum á eigin forsendum.

... að í Geysi getur þú endurheimt sjálfstraust, tilgang og sjálfsvirðingu.

Ungverskunámskeið

Fimmtudaginn 18. maí og fimmtudaginn 1. júní verða haldin námskeið í unversku í Klúbbnum Geysi.



Veg og vanda að undirbúningi námskeiðsins á hún Orsi sem vill svo vel til að er frá Ungverjalandi og hefur unnið í Klúbbnum Geysi sem sjálfboðaliði síðan haustið 2016.

Farið verður í grunnatriði ungverskrar málfræði og setningaskipunar. Um leið verður fjallað um ungverska menningu og sögu.

Við hvetjum alla sem áhuga hafa að mæta og taka frá tíma fyrir þessa skemmtilegu fræðslu.

Mannamunur í mannréttindum

Málþing Geðhjálpar og Háskólans í Reykjavík um mannréttindi fólks með geðröskun verður haldið í stofu v101 í HR 4. maí kl. 16:00 til 18:00.

Aðgangur ókeypis og allir velkomnir.

Félagsleg dagskrá í maí

Fimmtudagur 4. maí

Farið út að borða

Fimmtudaginn 11. maí

Göngutúr

Laugardagur 13 maí

Farið í Skautahöllina. Ókeypis og fyrir alla fjölskylduna

Fimmtudagur 18. maí

Opið hús með Orsi

Fimmtudagur 25. maí

Lokað vegna uppstigningar

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 deildafundina. Tökum ábyrgð og ræktum vináttuböndin.

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

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!