

## Félagslegt í október

**Laugardagur 2. október**  
Opið hús frá kl 11.00 til 15.00

**Fimmtudagur 7. október**  
Út að borða kl. 18.00  
Staður ákveðinn síðar.

**Sunnudagur 10. október**  
Alþjóðlegur Geðheilbrigðisdagur haldinn  
hátíðlegur í Mjódd frá kl. 13.00 til 16.00  
Haustmarkaður Geysis

**Fimmtudagur 14. október**  
Keila/ Bíó  
Nánar auglýst síðar.

**Fimmtudagur 21. október**  
Ganga og kaffihús  
Lagt af stað frá Geysi kl. 16.00

**Fimmtudagur 28. október**  
Opið Hús frá kl. 16.00 til 20.00

**Laugardagur 30. október**  
Opið hús frá kl. 11.00 til 15.00

### Morgunfundir

Morgunfundir eru alla morgna og hefjast klukkan  
09.00.

**Munið frían morgunmat**  
**frá kl. 09.00 til 09.30**  
**Allir að mæta!**

### Húsfundir!

Húsfundir eru miðvikudaga kl. 14:30.  
Rétti staðurinn fyrir félaga til að koma  
sjónarmiðum sínum á framfæri.  
Allir að mæta!

### Deildarfundir

Fundir í deildum eru haldnir á  
hverjum degi kl. **09.30** og **13.15**  
þar sem farið er yfir verkefni sem  
liggja fyrir hverju sinni.  
**Við hvetjum félaga til að mæta á  
fundina.**

**Klúbburinn Geysir er opinn alla virka daga frá kl. 08.30 - 16.00,  
nema föstudaga til kl. 15.00.**

10. tölublað, október 2010

# Litli - Hver



**Alþjóðlegur geðheilbrigðisdagur** verður haldinn hátíðlegur 10. október í Mjóddinni. Boðið verður upp á fjölbreytta skemmtidagskrá, þar sem hagsmunasamtök munu kynna starfsemi sína auk þess sem hægt verður að kaupa veitingar á vægu verði. Dagskráin hefst klukkan 13.00 og stendur til 16.00. Skorað er á alla velunnara og áhugamenn um geðheilbrigðismál að mæta og njóta dagsins.



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

## Fréttir af húsfundum

### Miðvikudagurinn 11. ágúst:

Kynnt fyrirkomulag Krikaferðar og upplýst um kostnað per mann. Einnig var tilkynnt að nýr framkvæmdastjóri kæmi með í Krikaferðina. Ákveðið að fresta dagsetningu berjaferðar með veður í huga. Fólk hvatt til að taka þátt í haustmarkaði og undirbúningi hans. Óskað eftir fólki í sultugerð. Undir öðrum málum var fjallað um sultukrukku og límmiða. Einnig var bent á nauðsyn þess að fólk sem ekki væri að vinna í eldhúsinu væri að reka puttana ofan í pottana til þess að smakka og jafnvel með óviðeigandi athugasemdir um matseldina. Minnt var á markmiðsáætlanir og talað um nauðsyn þeirra fyrir félag og klúbbinn í heild.

**Miðvikudagur 18. ágúst:** Félagleg dagskrá í september var ákveðin. Ákveðið að fresta kaffisölu til styrktar Geysi á haustmarkaði. Reykjavíkurmaraþon verður haldið 21. ágúst og vakin athygli á áheita hluta hlaupsins. Minnt á að taka vel á móti nýjum félögum og aðstoða þá við að tengjast inn í klúbbinn. Kynntar upplýsingamöppur um Geysi sem afhenda á nýjum félögum. Fólk hvatt til að fara í markmiðsáætlanir. Undir önnur mál voru félagar hvattir til að mæta á opið hús á laugardaginn.

### Miðvikudagur 25. ágúst:

Facebook námskeið sem verður í vetur kynnt. Kynnt ferð í berjamó sem farin verður næstkomandi laugardag. Berjaferðin verður í stað opins húss. Kynnt verkefnið Notandi

spyr notanda og kynning á því í Geysi. Ákveðið að ræða áfram og stefnt að þátttöku Geysis. Framkvæmdastjóri sagði frá framlengingu samnings félagsmálaráðuneytis við Geysi. Einnig peningagjöf Sigrúnar og henni þakkað. Sagt frá að rúmlega 80 þúsund söfnuðust í áheitahlaupi Reykjavíkurmaraþons. Kynnt var hugmynd um að fara í Reykjaréttir á Skeiðum 11.



Frá húsfundi 22. september 2010

september. Sagt var frá undirbúningi haustmarkaðar 10. október í Mjódd. Undir önnur mál var meðal annars rætt um Gosið og Evrópufréttabréf og fólk hvatt til að bæta umgengni sína í Geysi.

### Miðvikudagur 1. september:

Nýr framkvæmdastjóri Ester Auður Elísdóttir kynnt sig. Sagt frá undirbúningi 10. október. Sagt frá Evrópuráðstefnu og þjálfun í haust og ýtt á að koma á fót valnefndum fyrir þessar ferðir. Undir önnur mál var fjallað um viðmiðunarreglu nr. 36 sem fjallar um nauðsyn þess að allri komi að ákvarðanatöku í klúbbnum.

## ATOM Fréttir frá atvinnu- og menntadeild

### Göngutúrar



**Félagar athugið breyttur tími!** Við förum í stutta göngu á hverjum degi. Lagt af stað frá Geysi kl. **10.45**. Hvetjum félagar til að mæta og efla í leiðinni eigin heilsu! Á myndinni eru Tommi, Tóta og Ernestas nýkomin úr göngu.

### Kynningar — og viðmiðunarreglufundir

Í hverjum mánuði er einn kynningarfundur og einn viðmiðunarreglufundur í klúbbnum Geysi. Kynningarfundir eru sérstaklega ætlaðir nýjum félögum en allir áhugasamir félagar eru að sjálf-sögðu velkomnir. Þar er farið yfir sögu klúbbsins, hugmyndafræðina og markmiðssetningar.

#### Kynningarfundur verður þriðjudaginn 5. október kl. 15.00.

Einnig eru haldnir mánaðarlegir viðmiðunarreglufundir en þar ræðum við saman um viðmiðunarreglurnar, þýðingu þeirra fyrir starfið og samhengið við hugmyndafræðina. Allir áhugasamir félagar eru velkomnir.

#### Viðmiðunarreglufundur verður þriðjudaginn 19. október kl. 15.00.

facebook

### Facebook gegn félagslegri einangrun!

Á miðvikudögum kl. **11.00** skráning á hurð í tölvuveri

**Kennsla fellur niður eftirfarandi miðvikudaga; 20. október, 27. október og 3. nóvember.**

**Kennsla hefst aftur miðvikudaginn 10. nóvember!**

Þátttaka í Facebook er tækifæri og tilvalin leið til að virkja og viðhalda samskiptum við vini og fjölskyldu, finna gamla vini og eignast nýja.

Kennari er Anna Margrét Árnadóttir

### Markmiðssetning!

#### Kæri félagi!

Ef þú veist ekki hvert þú stefnir eða hvað þú vilt gera gæti markmiðsáætlun hentað þér! Nú getur þú sem félagi í Klúbbnum Geysi valið þér stuðningsstarfsmann og gert með honum markmiðsáætlun.

**Settu þér markmið og láttu drauma þína rætast!**

## ATOM Fréttir Atvinnu- og menntadeildar

### Námsmaðurinn



Elva Dögg Gunnarsdóttir er námsmaður Geysis að þessu sinni. Hún byrjaði í félagsfræði við Háskóla Íslands nú í haust. Hún segir námið ganga ágætlega og það sé bæði áhugavert og skemmtilegt. "Kennararnir eru ágætir, en það er dálítið skrytið að fara í háskóla vegna þess hversu umhverfið er ólíkt og maður þarf að hafa mikið frumkvæði."

Elva Dögg segist ætlað að nýta sér námsaðstöðuna í Geysi til lesturs og að gera verkefni. "Svo er líka gott að geta tekið þátt í öðrum verkefnum sem eru í boði í klúbbnum," segir Elva Dögg að lokum.

Ef félagar leggjast inn á sjúkrahús og hafa áhuga á að fá heimsókn frá félögum eða starfsfólki Geysis, þá vinsamlegast hafið samband við okkur í Klúbbnum Geysi.  
Okkur er mikið í mun að styðja félag okkar sem mest og best.

### Félagar athugið breyttan opnar- tíma í Tölvuveri



**Kennsla fer fram í tölvuveri alla fimmtudaga frá 11.15–12.30. Athugið breyttan tíma!** Félagar geta áfram fengið einstaklingsmiðaða aðstoð á tölvur og unnið ýmis verkefni við innslátt í Word, tölvupóst og Internetið. Kennari: Elín.

### Publisher námskeið

Benni verður með námskeið í Publisher á þriðjudögum kl. 11.15 frá og með 5. október. Farið verður yfir undirstöðuatriði í Publisher. Námskeiðið getur gagnast þeim sem hafa áhuga á útgáfumálum og verkefnum í skrifstofudeild s.s hádegisfréttum og Litla Hver. Við hvetjum féлага til að nýta þetta tækifæri!

## ALPJÓÐLEGUR GEÐHEILBRIGÐISDAGUR HALDINN HÁTÍÐLEGUR Í MJÓDD 10. OKTÓBER 2010

Að vanda verður haldið upp á Alþjóðlegan geðheilbrigðisdag 10. október, sem ber nú upp á sunnudag. Yfirskrift dagsins er "Geðheilbrigði og langvinn veikindi: Þörfin fyrir samfellda og samhæfða meðferð". Þeir sem standa að deginum eru hagsmunafélög, auk stuðnings- og styrktarféлага geðsjúkra. Kynningarbásar verða í göngugötunni þar sem gestir geta fengið fjölbreyttar upplýsingar er varða geðheilbrigðismál frá stuðnings- og hagsmunasamtökum. Einnig verður boðið upp á skemmtidagskrá þar sem landskunnir skemmtikraftar munu stíga á svið. Myndlistarsýningin verður einnig á sýnum stað. **Dagskráin hefst kl.13.00 og**



Myndin er frá alþjóðlegum geðheilbrigðisdegi í fyrra

### stendur til 16.00.

Hægt verður að kaupa veitingar á vægu verði sem renna til styrktar deginum.

Þetta er í annað sinn sem dagskráin er haldin í Mjóddinni, enda þótti skemmtunin takast mjög vel í fyrra. Skorað er á alla er láta sig geðheilbrigði varða að mæta og taka þátt í deginum.

Bolir með merki dagsins til styrktar deginum eru seldir í Geysi fram til 10. október og kosta ekki nema 500 kr.

### Geysir verður með haustmarkað 10. október í Mjódd

Eins og í fyrra mun Klúbburinn Geysir halda haustmarkað til styrktar klúbbnum í tengslum við skemmtidagskrána í Mjódd. Frá því snemma í haust hafa félagar og starfsfólk unnið við ýmsar hannyrðir og smíðar til styrktar klúbbnum.



## Listin að lifa í núinu Fyrirlestur Ingrid Kuhlman

Ingrid Kuhlman og Eyþór Eðvarsson hjá Þekkingarmiðlun ehf. hafa verið miklir og góðir velunnarar Klúbbsins Geysis með því að bjóða félögum og starfsfólki fyrirlestra og námskeið um undralendur mannhugans og víðáttur ólíkrar hegðunar mannsins í fjöl-breyttum aðstæðum. Þriðjudaginn 21. september síðastliðinn kom Ingrid til okkar í Geysi og hélt fyrirlestur um þá mikilvægu listgrein að lifa í núinu.

Ingrid er frábær fyrirlesari og stóð sig



**Ingrid spjallar við tvö félaga í kaffi-pásunni.**

með glæsibrag. Mjög góð mæting var á fyrirlesturinn og sköpuðust miklar, líflegar og skemmtilegar umræður. Félagar og starfsmenn Geysis þakkar kærlega fyrir skemmtilega og fræðandi stund og við hlökkum til næsta fyrirlesturs sem verður þriðjudaginn 23. nóvember og fjallar um snilldina sem felst í því að leysa ágreining.



**Félagar og starfsmenn hlusta með athygli.**

## Breytt fyrirkomulag laugardagsopnana

Á húsfundi miðvikudaginn 29. september var ákveðið að hafa opið tvo laugardaga í mánuði í stað þess að hafa opið alla laugardaga, eins og verið hefur undanfarna sjö mánuði. Ákveðið var að prófa þessa tilhögun til 1. febrúar 2011, en þá skal endurskoða þessa ákvörðun. Ýmis rök voru fyrir breyttu fyrirkomulagi laugardagsopnana. Má þar á meðal nefna litla mætingu, frí starfsfólks vegna

vinnu á laugardögum og öryggismál félaga og starfsmanna.

**Opið verður eftirtalda laugardaga í október: 2. október og 30. október.**

Sjá nánar á baksíðu Litla hvers í dálkinum um félagslega dagskrá í október.

## Geysisfélagar í réttarfjöri



Farið var í Reykjarétt á Skeiðum 11. september síðastliðinn. Lagt var af stað frá klúbbum snemma morguns svo við myndum ná tímanlega í dráttinn. Myndin hér að ofan er úr ferðinni sem tókst í alla staði mjög vel í dásemdardæðri. Á heimleiðinni ókum við í gegnum Eyrarbakka og fórum í stutta fjöruferð í blíðunni. Síðan var haldið sem leið lá um þrengslið áleiðis til Reykjavíkur eftir frískandi ferðalag.

## Líkamsrækt í Laugum

Félagar í Klúbbum Geysi fá afslátt af líkamsrækt í Laugum. Hafið í huga að tilkynna þarf þátttöku í Laugum til Esterar.



**Victoria til vinstri á húsfundi ásamt, tveimur félögum Gunnari Einarsyni og Sigrúnu Jóhannsdóttur.**

## Nýr sjálfboðaliði hefur störf hjá Geysi

Eins og félögum er kunnugt hóf nýr sjálfboðaliði störf í Geysi þann 20. október síðastliðinn. Hún kemur frá Þýskalandi og hefur lýst yfir ánægju sinni með veruna í Geysi fram til þessa. Síðustu vikuna í september var hún á námskeiði á vegum AUS, alþjóðleg ungmennaskipti, en hún er einmitt á vegum þeirra samtaka hér á landi. Við bjóðum Victoríu hjartanlega velkomna og vonum að hún eigi eftir að dafna og njóta sín í Geysi.

Barnabókin *Litlar sögur* í þýðingu Sigrúnar Jóhannsdóttur eru seldar í sjoppu Klúbbsins Geysis og kosta kr. 1.500. Allur ágóði af sölu bókarinnar rennur til styrktar klúbbum Geysi.

