

Spurning Dagsins

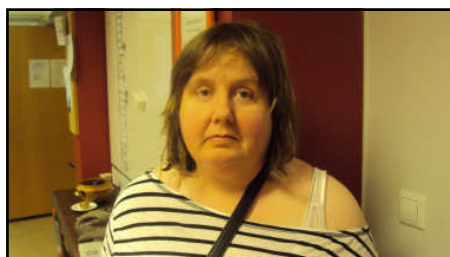
Ætlar þú að strengja áramótaheit?



Tommi Tómasson: Ég stefni á að hætta að reykja eftir áramót.



Gísli Valmundsson: Nei



Fanney Guðmundsdóttir: Borða hollari mat og grenna mig.



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

Félagslegt í janúar

Fimmtudaginn 5. janúar
Skautuferð
Hist í skautahöllinni í Laugardal
kl. 17.00

Laugardaginn 7. janúar
Opið hús 11.00 - 15.00

Fimmtudagurinn 12. janúar
Menning, safnaferð
Nánar auglýst síðar

Fimmtudaginn 19. janúar
Öndunum gefið og kaffihús
Lagt af stað frá Geysi kl. 16.00

Laugardaginn 21. janúar
Opið hús 11.00 - 15.00

Fimmtudaginn 26. janúar
Opið hús 16.00 - 20.00



Húsfundir!

Húsfundir eru miðvikudaga kl. 14:30. Rétti staðurinn fyrir félagi til að koma sjónarmiðum sínum á framfæri.

Allir að mæta!

Litli-Hver

1. tölublað janúar 2012



Nú árið er nærri liðið, eins og skáldið sagði, þegar þessi Litli-Hver rennur inn um bréfalúguna. Það er margs að minnast frá árinu sem er að líða, sem horfir til framfara í starfi Geysis og mun koma til með að efla og styrkja klúbbinn. Með hækkandi sól eykst mönnum kjarkur og þor og með því að rækta hjá okkur uppbyggilegt hugarfar getum við náð markmiðum okkar. Félagar og starfsfólk Geysis óska öllum vinum og velunnurum farsældar á komandi ári með þökk fyrir árið sem er að líða.

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

Fréttir af húsfundum

Miðvikudagur 30. nóvember
Jólabasar verður haldinn 3. desember. Helgi Halldórsson gaf húsinu þær myndir sem héngu uppi í setustofunni í haust. Þjófnaður kom upp. Síma Péturs rafvirkja var stolið en var skilað aftur án símakorts. Jólaveisla verður haldin 16. desember. Miðinn kostar 1.800 kr. Aðalfundur EPCD verður haldinn næsta vor í sambandi við Evrópuráðstefnunina. Benni hefur áhuga á að gefa kost á sér í nýja EPCD stjórn sem valin verður í vor og mun Klúbburinn Geysir tilnefna hann. Stefán mun hætta störfum í síðasta lagi um mánaðarmótin janúar-febrúar, jafnvel fyrr.

Miðvikudagur 7. desember
Tóta sagði frá ýmsum atriðum varðandi framkvæmd jóla-

veislunnar. Elín minnti á litlu jólin og var tekið vel í að fá prest til að vera með hugvekjju.

Miðvikudagur 14. desember
Litlu jólin verða 16. desember og hugvekja verður flutt eftir matinn. Jólapakinn skal ekki kosta meira en 1000 kr. Gísli minnti á síðasta skráningardag í skötuveislu og lambalæri á aðfangadag, sem er 19. desember. Árangurskönnun er í gangi þessa dagana eða til 21. desember. Henni er ætlað að meta árangur starfseminnar og viðhorf félaga til hennar. Klúbburinn Geysir er að missa RTR skrifstofustarf í þjónustumiðstöð Miðborgar og Hlíða. Ester talaði um að hugsanlega væri hægt að finna annað skrifstofustarf í nágrenni Klúbbsins Geysis.

Þorrablót 2. febrúar 2012

Hið árlega þorrablót klúbbsins verður haldið fimmtudaginn 2. febrúar 2012. Hefðbundinn þorramatur verður á boðstólnum ásamt fjöldasöng með undirleik Kela og kiðlinganna, ef þorraguðinn lofar, og öðru fjöri sem við hæfi þykir.

Húsið opnar kl. 18.00 og borðhald hefst kl. 19.00. Miðaverð verður kr. 2.000 og þurfa félagar að skrá



Fjölmennt var á þorrablótinu í fyrra

sig í síðasta lagi mánudaginn 30. janúar n.k. Frítt er fyrir 12 ára og yngri. Eins og félagar þekkja er Þorrablót Geysis ein öflugasta skemmtun sem klúbburinn stendur fyrir. Rétt er að geta þess að félagar geta boðið

með sér ættingjum og vinum, eins og undanfarin ár.

Laust RTR starf á Vitatorgi!

Næsta RTR starf sem losnar verður á Vitatorgi í miðjum janúar. Starfshlutfall er 25%. Um er að ræða skemmtilegt starf í matsalnum hjá eldri borgurum, létt þrif og fleira. Áhugasamir hafi samband við Ester eða Benna.

Breytt fyrirkomulag á matarskráningu

Á húsfundi 21. desember s.l. var rætt um nýtt fyrirkomulag á skráningu í mat. Niðurstaða umræðunnar varð sú að fólk yrði að skrá sig í síðasta lagi kl. 10.30. Þeir sem vilja mat eftir það, stendur til boða að kaupa mat í bakka eftir kl. 13.30, ef afgangur er. Hægt verður að borða hann á staðnum. Ósk um þetta breytta fyrirkomulag er tilkomin vegna ónæðis sem hefur skapast í matartímanum jafnt fyrir starfsfólk og félaga. Þetta fyrirkomulag mun taka gildi 2. janúar 2012. Við biðjum alla félaga og starfsfólk að sýna þessu skilning og sanngirni.

Breytt starfshlutfall hjá Elínu

Elín í menntadeildinni hefur minnkað við sig vinnu vegna annarra anna. Hún verður því hér til hádegis á mánuðögum, þriðjudögum og föstudögum en allan daginn á miðvikudögum og fimmtudögum.

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 félagar til að mæta á fundina.

Markmiðssetning!

Kæri félagi!

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

Settu þér markmið og láttu drauma þína rætast!

ATOM Fréttir Atvinnu- og menntadeildar

Tölvuver á nýju ári

Kennsla hefst í tölvuveri fimmtudaginn 12. janúar 2012. Áfram verður kennt á fimmtudögum kl. 11.15. Við hvetjum félagi sem vilja efla tölvufærni sína til að mæta. Nánari upplýsingar veitir Elín í atvinnu og menntadeild.

Enskukennsla heldur áfram

Á haustmánuðum hefur Ester boðið upp á enskukennslu í Geysi. Áhersla er lögð á talað mál og byggist kennslan upp á talæfingum. Kennsla verður á mánudögum kl. 13.30 og er fyrsti tíminn eftir áramót þann 9. janúar.

Atthugið breyttan tíma!

Kynningar – og viðmiðunarreglufundir

Með reglulegu millibili eru haldnir kynningarfundir viðmiðunarreglufundir og markmiðssetningafundir í Klúbbnum Geysi. Þetta eru upplýsinga- og fræðslufundir og ætlaðir félögum og starfsfólki. Næstu fundir verða sem hér segir:

Viðmiðunarreglufundur verður þriðjudaginn 10. janúar kl. 15.00. Markmiðssetningarfundur verður þriðjudaginn 24. janúar kl. 15.00.

Morgunfundir

Morgunfundir eru alla morgna og hefjast klukkan 09.00.

Munið frían morgunmat frá kl. 08.30 til 09.30

Nemandi.is

Fimm félagar hafa stundað fjarnám í tölvum í gegnum nemandi.is. Þrír hafa stundað grunnnám í tölvum en tveir hafa stundað framhaldsnám í Word. Kennsla hefur farið fram eftir hádegi á mánudögum í haust. Síðasti tíminn hér í Geysi va mánudaginn 19. desember sl. en þá var tekin mynd af hluta nemenda. Flestir hafa lokið námi en frestur er fram í byrjun næsta ár til að ljúka námskeiðinu. Klúbburinn Geysir vill þakka nemandi.is fyrir gott samstarf í gegnum árin og vonumst við eftir áframhaldandi góðu samstarfi í framtíðinni.



Anna Lís, Anna Birna og Ingibjörg ásamt Elínu sem var leiðbeinandi á námskeiðinu. Á myndina vantar Björk Agnarsdóttur og Guðmund Kristjánsson.

Líkamsrækt í Laugum

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

Gaman á námskeiði um endurhæfingu geðfatlaðra

Samantekt af ráðstefnu NIVA um geðheilbrigðismál 1. Desember 2011



Kjartan Emil á falletum degi

Fluttir voru fyrirlestrar á þessu námskeiði sem fjölluðu um geðheilbrigðismál og endurkomu til vinnu. Um morguninn var talað um reynslu annarra landa en Íslands, s.s. Danmerkur, Finnlands o.s.frv. Eftir hádegi kom annað hljóð í strokkinn. Þá var fyrirlestur (á ensku) af hálfu íslensks starfsmanns hjá Virk – Starfsendurhæfing. Ýmislegt áhugavert kom fram um tengsl atvinnu og geðheilbrigðismála. Í fyrsta lagi kom það fram að erfiðara er fyrir einstaklinga sem hafa sögu af geðhvörfum að fá atvinnu. Endurkoma til atvinnu eftir geðhvörf er einnig erfið. Atvinnurekendur og aðrir hafa fordóma gagnvart fólki með geðhvörf. Þannig eru mýmargir þröskuldar fyrir fólk með geðhvörf til að þau geti sinnt atvinnu. Þessa fordóma sem ríkjandi eru á vinnumarkaði má yfirvinna. Einnig var minnst á „BurnOut“ (kulnun) sem vandamál sem ýmsir glími við. Aðalatriði er að hægt er að yfirvinna fordóma gagnvart geðfötlum á vinnumarkaði. Vísað var í ýmsar rannsóknir og tölulegar upplýsingar sem studdu það að endurkoma til vinnu sé raunhæf fyrir fólk með geðraskanir.

Kjartan Emil Sigurðsson

Krúsandi um á Camaro

Í sumar þá fór ég í sannkallaða ævintýraferð til Bandaríkjanna þar sem ég heimsótti 6 fylki, keyrði um á nýjustu útgáfu af glæsibifreiðinni Camaro, fór til Vegas og sá meðal annars hið mikla undraverk sem Grand Canyon er. Svo í lok sumarsins þá flaug ég til Frakklands, fór þar til Saint-Jean-Pied-De-Port sem er lítil bær í suður Frakklandi og hóf þar göngutúr sem myndi endast í vel rúmlega 900 kílómetra, eða alveg fram að vesturströnd Spánar. Ef einhver hefði sagt mér í upphafi þessa árs að þetta yrðu ekki bestu hlutirnir við árið sem er að líða, þá hefði ég að sjálfsgöðu sagt að það væri bara að rugl...en svo er víst; þetta var ekki það besta við árið 2011.

Það myndasta við þetta er að ég hefði ekki einu sinni trúað því að ég myndi eiga svona ævintýri á þessu ári. Ég hefði frekar trúað því að ég myndi deyja á því, svo mikið er satt. Það besta við þetta ár er frekar að ég þekki ekki sjálfan mig ef ég ber mig saman við hvernig ég var síðustu jól eða síðustu áramót. Mér leið svo illa, ég var á svo slæmum stað. Árið í ár hefur verið eitt það besta sem ég hef átt frá því að ég fæddist. Það er þökk sé því gjörsama umbreytingarferli sem átti sér stað og þeim stöðugleika sem ég náði, sem var langt framur vonum. Það er því staðreynd að Bandaríkin og Pílagrímagangan eiga ekkert í batann og jafnvægið sem ég hef fengið á þessu ári.

Guðlaugur Bergmann

Janúar 2012

Ganga kl. 10.30 alla daga vikunnar — Morgunfundur alla daga kl. 09.00 og ókeypis morgunmat — Deildarfundir alla daga kl. 09.30 og 13.15

Mán	Þri	Mið	Fim	Fös	Lau
<p>2</p> <p>Súpa og brauð</p> <p>13:30 Enskukennsla</p>	<p>3</p> <p>Hakk og spaghetti</p> <p>10:00 Skipulagsfundur</p> <p>11:15 Ritstjórnarfundur</p> <p>14:00 Salesforce kynning</p>	<p>4</p> <p>Steiktur fiskur</p> <p>10:00 Bra bra</p> <p>14:30 Húsfundur</p>	<p>5</p> <p>Hlaðborð</p> <p>10:00 Ráðstefnufundur</p> <p>11:15 Tölvuver</p> <p>17:00 Skautiferð</p>	<p>6</p> <p>Purusteik</p> <p>10:00 Eldhús og viðhalds-deildarfundur</p>	<p>7</p> <p>Opið hús 11.00 - 15.00</p> <p>Umsjón : Ester og Margrét</p>
<p>9</p> <p>Skyr m/rjóma og brauð</p> <p>10:00 Skipulagsfundur</p> <p>13:30 Enskukennsla</p>	<p>10</p> <p>Pastaréttur</p> <p>11:15 Ritstjórnarfundur</p> <p>15:00 Viðmiðunarreglu-fundur</p>	<p>11</p> <p>Svínakótilettur</p> <p>10:00 Bra bra</p> <p>14:30 Húsfundur</p>	<p>12</p> <p>Hlaðborð</p> <p>10:00 Ráðstefnufundur</p> <p>11:15 Tölvuver</p> <p>16:00 Safnaferð</p>	<p>13</p> <p>Pizza</p> <p>10:00 Eldhús og viðhalds-deildarfundur</p>	<p>14</p>
<p>16</p> <p>Tartalettur</p> <p>10:00 Skipulagsfundur</p> <p>13:30 Enskukennsla</p>	<p>17</p> <p>Fiskibollur</p> <p>11:15 Ritstjórnarfundur</p>	<p>18</p> <p>Slátur og grjónagrautur</p> <p>10:00 Bra bra</p> <p>14:30 Húsfundur</p>	<p>19</p> <p>Hlaðborð</p> <p>10:00 Ráðstefnufundur</p> <p>11:15 Tölvuver</p> <p>16:00 Andabrauð + kaffihús</p>	<p>20</p> <p>Hamborgarar og franskar</p> <p>10:00 Eldhús og viðhalds-deildarfundur</p>	<p>21</p> <p>Opið hús 11.00 - 15.00</p> <p>Umsjón: Elín og Tim</p>
<p>23</p> <p>Kálböggjar</p> <p>Skipulagsfundur 10.00</p> <p>Enskukennsla 13.30</p>	<p>24</p> <p>Soðinn Fiskur</p> <p>11:15 Ritstjórnarfundur</p> <p>15:00 Markmiðssetningar-fundur</p>	<p>25</p> <p>Súrsætur pottréttur</p> <p>10:00 Bra bra</p> <p>14:30 Húsfundur</p>	<p>26</p> <p>Hlaðborð</p> <p>10:00 Ráðstefnufundur</p> <p>11:15 Tölvuver</p> <p>16:00-20:00 Opið hús</p>	<p>27</p> <p>Kjúklingur</p> <p>10:00 Eldhús og viðhalds-deildarfundur</p>	<p>28</p>
<p>30</p> <p>Súpa og brauð</p> <p>Skipulagsfundur 10.00</p> <p>Enskukennsla 13.30</p> <p>Þorrlótsskráningu lýkur</p>	<p>31</p> <p>Hakkbollur</p> <p>11:15 Ritstjórnarfundur</p>	<p>1. febrúar</p> <p>Grænmetisréttur</p> <p>10:00 Bra bra</p> <p>14:30 Húsfundur</p>	<p>2. febrúar</p> <p>Pylsur</p> <p>10:00 Ráðstefnufundur</p> <p>18:00-22:00 Þorrlót</p>	<p>3. febrúar</p> <p>Hlaðborð</p> <p>10:00 Eldhús og viðhalds-deildarfundur</p> <p>14:00 Afmælisveisla janúar-mánaðar</p>	