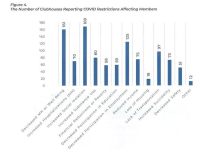


**Bls. 3** Myndir frá afmælisveislu klúbbsins 6. september síðastliðinn er hann fagnaði 23 ára afmæli.



**Bls. 6** Könnun um stöðu klúbbhúsa í fyrsta ári í covid faraldri.



# Litli Hver

10. töl. 2022



# Gamlir mánuðir: Tvímánuður/ heyannir



## Myndin er af vösku liði sem stillti sér upp milli heyanna

Myndin er fengin af síðunni: <https://ar.facebook.com/450297621833099/posts/1147694498760071/>

Síðast þegar við spjölluðum um hin fornu mánaðarheiti vorum við í einmánuði og heyönnu. Nú er tvímánuður samkvæmt fornum fræðum en áfram þó bændur og búalið í heyskap (12. ágúst til 11. september).

Páll Vídalín hefur tvímánuð með í riti sínu Skýringar yfir fornryði lögbókar þeirrar, er Jónsbók kallast og segir á bls. 570 (dæmið er fengið úr Ritmálssafni Orðabókar Háskólans):

“Nú síðan sá nýi-stýll er innkominn, þá er reglan þessi: „Tvímánuður kemur á þriðjudag, aldrei fyrr en 21. Ágúst, það er deginum fyrir Sýmforianusmessu, og aldrei síðar en 27. Ágúst, það er deginum fyrir drottningar Lovísu fæðingardag. Tvímánuður hefst því þriðjudaginn í 18. viku sumars (í 19. ef sumarauki er), þ.e. 22.–29. ágúst. Páll reyndi að skýra nafn mánaðarins á efturfaranði hátt:

Það sýnist mér líkast, að einmánuður heiti svo af því, að hann er þá ein eptir vetrarins, en tvímánuður, af því þá eru tveir eptir af sumrinu.

Myndina á forsíðunni tók Helgi Halldórson alias Fótafreddi 50, félagi í Geysi í Vestmannaeyjaferð klúbbsins 17. september síðastliðinn.



## Heimsráðstefna CI 2022

Ég fór á Ráðstefnu CI í Baltimore á vegum klúbbsins fyrir tveimur vikum. Vikan var meiri háttar þar sem ég hitti féлага og starfsmenn klúbbsins einkum frá Norður Ameríku og Norður Evrópu. Ferðin var gríðarlega lærdómsrík og fann ég áþreifanlega að ötult starf jafnt sögulega sem og í nútíð er sannarlega gangverk Clubhouse International. Klúbburinn Geysir er klárlega ekki eyjland með sína hugmyndafræði. Hann hefur sannarlega margt að gefa af sér og einnig margt að nema. Clubhouse International er stærra merki en margur heldur. „Changing the world of mental health.“

Í Baltimore var meirihluti ráðstefnu gesta frá Bandaríkjunum enda eru hlutfallslega flest klúbbsins vestanhafs. Þar er uppruni hreyfingarinnar, nánar til tekið í New York. Ef til vill tek ég stórt upp í mig en mér fannst ég finna ilminn af uppruninum. Borgin var yndisleg þótt eðli málsins samkvæmt sá ég ekki mikið af henni. Vinnustofur ráðstefnunnar voru á fjórum hæðum hótelsins. Það gefur hygg ég vísbendingu um hve stór í sniðum ráðstefnan var. Allsherjarfundir voru einnig þéttir setnir og gríðarleg upplifun að heyrna um ýmis málefni klúbbsinsahreyfingarinnar. Þegar upp er staðið kom það á óvart að fá hafragraut í morgunmat á hótelinu. Enda segja sumir að til að upplifa ameríska drauminn þurfi menn að flytja til Danmerkur. Hvaðan kom hafragrautinn?

**Kári Ragnars**

# Geysir hélt uppá 23. ára afmælið 6. september 2022

## Svipmyndir úr veislunni



Hér má sjá nokkrar myndir úr veislunni , en á myndinni hér fyrir ofan eru Davíð og Stella, en Davíð færði klúbbnum veglega gjöf í tilefni af 60 ára afmæli sínu og klúbbsins Geysis. Við þökkum fallegan hug í garð klúbbsins.



Sjú starfsmenn frá Drosthúset í Hvalsö í Danmörku yoru í námsferð á Íslandi 16. til 22. september. Þau voru að kynna sér þjónustu við fólk með geðrænar áskoranir. Drosthúset er íbúakjarni þar sem lögð er áhersla á óskir og vonir íbúanna um leið og tekist er á við geðrænar áskoranir. Myndin hér að ofan er tekin á fundi sem haldinn var með félögum og starfsfólki Geysis. Heimsóknin var í alla staði bæði skemmtileg og áhugaverð. Þau sögðu að þau myndu örugglega geta notað eitthvað af þeirri þekkingu sem þau öfluðu sér í ferðinni þegar þau koma aftur til Danmerkur.



## Heimsókn frá Danmörku

## Matseðill fyrir október 2022

### Matseðill er birtur með fyrirvara um breytingar

**Alla daga er hægt að panta sér salatskál a la grande.**  
**Munið að panta samdægurs fyrir klukkan 10.00**

Mán.	Þri.	Mið.	Fim.	Fös.	Lau.
3. Fiskisúpa og brauð	4. Fiskur í ofni, með hrísgrjónum og salati.	5. Sænskar kjötbollur með kartöflum, brúnni sósu og sultu.	6. <b>HLAÐBORÐ</b>	7. Kjötsúpa og ávaxtagrautur í eftirrétt.	8.
10. Eggjakaka	11. Fiskibollur með laukfeiti, kartöflum og salati.	12. Kjúklinga-salat ala Vegamóta	13. <b>HLAÐBORÐ</b>	14. Kál-bögglar, kartöflur, hvítri sósu og salat.	15.
17. Eggiabrauð og beikon.	18. Steiktur fiskur í raspi, kartöflur og salat.	19. Lasagne	20. <b>HLAÐBORÐ</b>	21. Lamba-kótilettur með kartöflum, grænum baunum, rauðkáli, og kokteilsósu. Eplagrautur.	22.
24. Tómat-súpa og brauð.	25. Plokkfiskur með rúgbrauði.	26. Pylsuréttur með hrísgrjónum.	27. <b>HLAÐBORÐ</b>	28. Heiðursborgari. Gestakokkur Heiðu	29.
31. Mexíkósk súpa og brauð.					

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

Starfsárió 2022-2023  
Fjölnotasalur  
Listasafns Reykjavíkur  
Tryggvagötu 17

**17**  
október  
2022  
Mánudaginn 17. október  
**Hulda Jónsdóttir**  
fífluleikari  
**Ragnar Jónsson**  
sekkuleikari

**28**  
nóvember  
2022  
Mánudaginn 28. nóvember  
**Björn Thoroddsen**  
gítarleikari

**6**  
febrúar  
2023  
Mánudaginn 6. febrúar  
**Hrafnhildur Marta**  
Guðmundsdóttir  
sekkuleikari  
**Helga Bryndis**  
Magnusdóttir  
píanoleikari

**20**  
mars  
2023  
Mánudaginn 20. mars  
**Magnea Tómasdóttir**  
söngkona  
**Sólveig Anna Jónsdóttir**  
píanoleikari

*Töframáttur  
tónlistar*

Tónleikar á mánudögum  
**kl. 14:00**  
FJÖLNÓTASAL  
LISTASAFNS REYKJAVÍKUR  
TRYGGVAGÖTU 17 REYKJAVÍK

Stjorkorablar:  
Listasafn Reykjavíkur  
Öryktjafélagið Íslands  
Reykjavíkurborg  
Sorpa – Góði húðinni  
Tónlistarsjóður

Litramen: stjórnmál:  
**Gunnar Kvaran** sekkuleikari  
viðrafspjall:  
**Hrynhildur Aurbjargardóttir**

## Töframáttur tónlistar aftur af stað

Eftir hlé vegna covid og óeigingjarna baráttu Gunnars Kvaran guðföður töframáttar tónlistar við að koma tónleikaröðinni aftur á dagskrá hefur landi verið náð. Að þessu sinni munu tónleikarnir verða í Fjölnotasal Listasafns Reykjavíkur við Tryggvagötu, en eins og tónlistarunnendur vita hafa tónleikarnir verið á Kjarvalsstöðum til margra ára.

Fyrstu tónleikarnir verða 17. október kl. 14.00, en þar koma fram Hulda Jónsdóttir fiðluleikari og Ragnar Jónsson cellóleikari. Það besta sem við gerum nú er að mæta á tónleikana og sýna í verki stuðning okkar við þetta frábæra framtak Gunnars Kvaran.

## Spurning mánaðarins

Hvað er innri fegurð?



**Óðinn:** Ást og umhyggja fyrir náttúrunni



**Þórður:** Ljós heimsins



**Fannar:** Góð-mennskan í sálinni



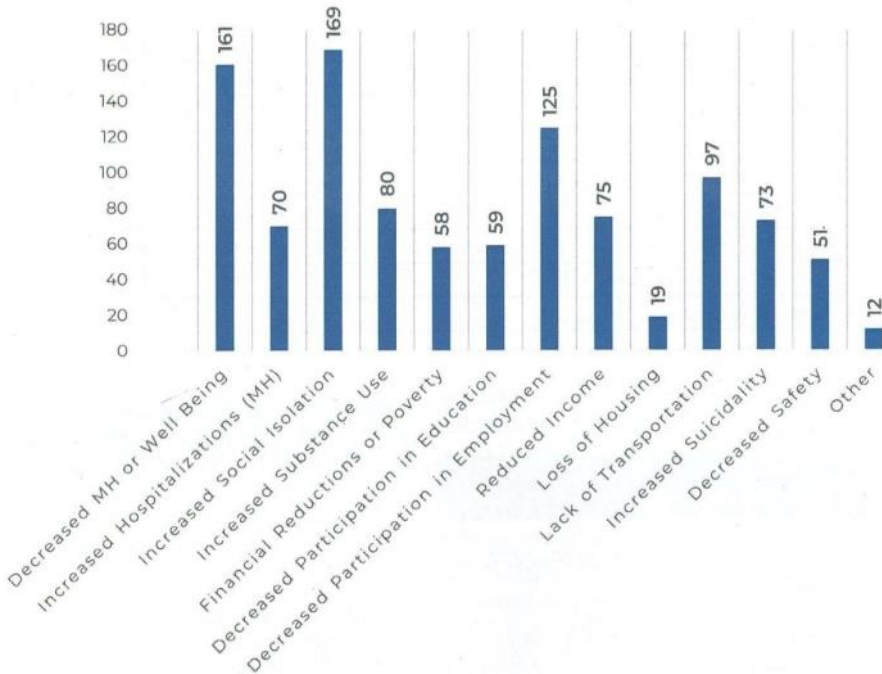
**Guðmundur:** Sanngirni og heiðarleiki



**Gunnar:** Guðsótti og góðir siðir

# Könnun á stöðu klúbbhúsa í covid faraldrinum: Áhrif covid-19 á félaga vegna lokana og samkomu- takmarkana

Figure 4.  
The Number of Clubhouses Reporting COVID Restrictions Affecting Members



Hér kemur önnur grein úr könnun sem framkvæmd var af starfshópi sem sinnir rannsóknum í samstarfi við Clubhouse International og UMass Chan Medical School. Framkvæmdastjórar 181 klúbbhúss svörðuð spurningum um áhrif lokanna á félaga. 95% sögðu að faraldurinn hefði haft neikvæð áhrif á geðheilsu félaga. Algengast var að takmarkanir og hömlur hefðu aukið félagslega einangrun 169=93%, lakari geðheilsa og lífsgæði 161=89%, og minni þátttaka í atvinnulífinu 125=69%. Auk þessa létust 89 félagar í 45 klúbbúsum meðan á faraldrinum stóð.

Fjórar lykilniðurstöður má lesa úr könnunni:

**1. Klúbbhúsin voru fær um að halda uppi starfsemi þrátt fyrir faraldurinn:** Mörg klúbbhúss tileinkuðu sér í auknum mæli samfélagsmiðla og fjarfundi til að halda uppi alþjóðlegum tengslum og tengslum við einstaka félaga. Þetta nýttist vel á vinnumiðudum degi við að ná til félaga, samhæfingu í samskiptum og félagslega dagskrá.

**2. Klúbbhúss juku ýmsa samskiptamöguleika til að halda tengslum við félaga:** Notkun fjarfundarbúnaðar jókst til muna, t.d. Zoom og Webex. Sum klúbbhúss útveguðu félögum spjaldtölvur og farsíma, auk þess að nota textaskilaboð, tölvupóst, og samfélagssíður til að félagar gætu haldið sambandi sín á milli.

**3. Klúbbhúsin juku á marktækan hátt notkun tölvupósts, farsíma, og fjarfundarbúnaðar:** Meira en 700.000 samskipti eru skráð hjá 149 klúbbhúsum. Margir óvirkir félagar endurnýjuðu kynni sín af klúbbhúsinu á þessum tíma.

**4. Fjarlægðartakmarkanir vegna faraldursins höfðu áhrif á félaga á ýmsum vettvangi, þar á meðal aukna einangrun, lakari heilsu og lífsgæði.** Einnig jókst notkun vímugjafa, sjálfsvíg og sjúkrahúsinnlagnir. Félagar misstu úr námi og vinnu, sérstaklega ráðningu til reynslu. Einnig varð þjónusta almenningssamgangna verri.

# Alþjóðlegur geðheilbrigðisdagur 10. október

## Setjum geðheilsu og heilbrigði í forgang um veröld alla

### Alþjóða Geðheilbrigðisdagurinn 2022

BÍÓ ★ PARADÍS



Mánudaginn 10. október  
Bíó Paradís, salur 1  
Hverfisgötu 54  
101 Reykjavík

**Bjarni töframaður**  
kynnir og grínir

**Einar Þorsteinsson**  
Dís

Dagskrá hefst 14:00  
Ókeypis aðgangur  
Kleinar og kaffi

**Páll Matthíasson**  
**Heiða Halls**

**Guðni Th.**

**Formaður dagsins**  
**Omnipus**



**Styrktaraðilar:**  
Reykjavíkurborg  
Velferðarráðuneytið  
Bók Garðars Sólva

Dagskrá alþjóða geðheilbrigðisdagsins 10. október næstkomandi hefur verið verið birt. Hátíðardagskrá fer fram í Bíó Paradís að þessu sinni. Dagskráin er fjölbreytt að vanda og margur góður maður sem leggur sitt af mörkum að gera hátíðina bæði skemmtilega og áhugaverða. Hvetjum alla til að mæta og njóta dagsins í sameiningu og styðja um leið mikilvægt málefni.

## List án landamæra

Listgjörningurinn og listahátíðin List án landamæra verður haldinn í Reykjavík 15. til 30. október. Fjöldi atriða verða í boði, tónlist, myndlist, leiklist og viðburðir í

Gerðubergi, Hafnarborg, menningarhúsunum í Kópavogi og Ráðhúsi Reykjavíkur. Auk þess sem listmarkaður verður í Ráðhúsinu laugardaginn 29. október frá 13.00 til 17.00. Þess má og geta og Fannar Þór Bergsson félagi í Geysi verður með sýningu á verkum sínum í Gerðubergi. Við hvetjum alla listunendur til að sækja viðburði hátíðarinnar sem að vanda er stórglæsileg.



# Litli Hver

## Geðheilsa er líka heilsa

### Félagsleg dagskrá í október

#### Fimmtudagur 6. október

Listasafn Reykjavíkur

Kjarvalsstaðir.

Sýning Guðjóns Ketilssonar Jæja  
með leiðsögn kl.15.00

#### Mánudagur 10. október

Alþjóðageðheilbrigðisdagurinn í  
Bío Paradís kl 14.00

#### Fimmtudagur 13. október

Keila Auglýst síðar

#### Laugardagur 15. október

Opnunarhátíð Listar án landamæra  
kl. 13.00 í Borgarþókasafni  
Gerðubergi

#### Fimmtudagur 20. október

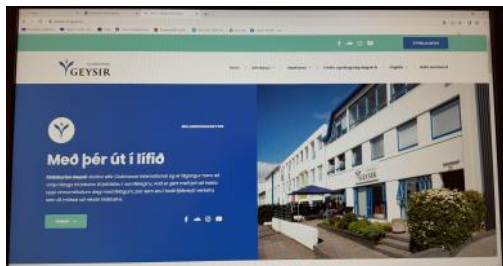
Kaffihús. Nánar auglýst síðar

#### Fimmtudagur 27. október

Sundlaug Áftaness

Nánar auglýst síðar

## Ný heimasíða klúbbsins Geysis



**Svona lítur forsíða klúbbsinsgeysis.is út í dag. Við hvetjum félag og áhugasama um að skoða síðuna og kynna sér efni hennar.**

Um langt skeið hefur blundað löngun til að endurnýja heimasíðu Klúbbsins. Hún hefur í gegnum tíðina verið haldið úti með ýmsum hætti og ekki síst með góðri þekkingu félaga á heimasíðum og heimasíðugerð. Nú var hins vegar svo komið að illa gekk orðið að uppfæra síðuna og tími kominn til að setja hana í nútímalegt samhengi og tengja betur öðrum samfélagsmiðlum.

Með það í huga gengum við til samstarfs við vef- og markaðsstofuna character.is en þar ræður ríkjum Birna María Björnssdóttir. Samstarfið við Birnu hefur verið einstaklega gott og skilað góðum árangri. Kærar þakkir.

Afmælisveisla félaga sem eiga afmæli í október verður haldin þriðjudaginn 25. október kl. 14:00



**Frá einum af fundunum sem við áttum með Birnu vegna heimasíðunnar.**