

Harpa: Eins er hann (Hörpumánuður) nefndur yngismeyjardagur og þeim helgaður rétt eins og fyrsti dagur einmánaðar var helgaður sveinum og nefndur yngissveinadagur.

Tengslanet: Við þurfum að láta vita af okkur svo að fleiri geti nýtt sér úrræðið. Ein leið til þess er að efla tengsl.



Litli Hver

05. töl. 2022



Harpa

Snert hörpu mína... Nei ég ætla ekki að detta í gryfju Davíðs Stefánssonar og yfirskyggja með honum ímynd hörpunnar, með fullri virðingu þó fyrir því ágæta skáldi.

Harpa hefst á sumardaginn fyrsta, fimmtudag í fyrstu viku sumars og lýkur 25. maí. Hið forna heiti Hörpu er gauksmánuður eða sáðtíð 12. apríl til 11. maí.. Harpa er haldin hátíðleg sem sumardagurinn fyrsti nú á tíð.

Eins er hann

nefndur *yingismeyjardagur* og þeim helgaður rétt eins og fyrsti dagur einmánaðar var helgaður sveinum og nefndur *yingisveina-dagur*. ([https://is.wikipedia.org/wiki/Harpa_\(m%C3%A1nu%C3%B0ur\)](https://is.wikipedia.org/wiki/Harpa_(m%C3%A1nu%C3%B0ur))).

Rómantíkerar munu líklega vilja tengja mánuðinn hljóðfærinu hörpu og skáldlegum vessum á meðan aðrir vilja tengja það fellu manna og skepna, harðindavorum, vesöld og vosbúð og harpa því frekar skylt herpingi, sem merkir harka. Hvað sem því líður bjóðum við sumarið velkomið og njótum þess að eiga svo milt orð sem sumar er.

Benni

Mynd á forsiðu

Forsíðumyndina að þessu sinni tók Kristjana Guðmundsdóttir félagi í Geysi. Á myndinni er Gróttuvíti í öllu sínu veldi ásamt húsakynnum í Gróttu. Við fyrstu sýn virðist ekki vera margt að gerast á þessari mynd nema kyrrðin ein og stillan en ef nánar er að gáð virðist gámaskipið í baksýn vinstra megin vera á leið upp í kálgarð vitavardarins. Glöggir lesendur munu nú telja næsta öruggt að eitthvort vitafetish sé í gangi á ritstjórninni, og vísa þá í forsiðu aprílheftis Litla Hvers hver státaði líka vita. En svona skipast nú mál á stundum þegar fegurðin ein fær að ráða.



Hlaðvarpið málað



Hlaðvarpsmenn Íslands eru nú í óða önn að mála hlaðvarpsaðstöðuna í Geysi. Í framhaldi af því verki verðan settar upp hljóðvistarbeturumbætur og borð og vonir standa til að ný tölva bætist í tölvuflota klúbbsins. Frábært hjá öflugum liði

Tölfræði fáránleikans



<https://www.pinterest.com/adimaria227/beckenbauer/> Franz Beckenbauer hleypur boltalaus um völlinn, aldrei þessu vant.

Já það er harla athyglisvert að framan af átti stórveldið ekki svo ýkja marga fulltrúa á HM. Einungis einn þegar Þjóðverjar urðu heimsmeistarar í fyrsta sinn. Hins vegar voru kapparnir orðnir sjö þegar V-Þýskaland vann mótið í annað sinn tuttugu árum síðar. Í hin tvö skiptin, 1990 og 2014 hafa leikmenn Bayern verið sex og sjö auk þess sem þeir hafa átt sjö fulltrúa 2010 og 2018. Veit það á árangur að skipa marga leikmenn stórlíðsins?

Hlutfall leikmanna Bayern Munchen í þýska landsliðinu

1934	21	1
1938	21	2
1954	22	1
1958	22	0
1962	22	1
1966	22	2
1970	22	3
1974	22	7
1978	22	3
1982	22	3
1986	22	4
1990	22	6
1994	22	3
1998	22	5
2002	23	4
2006	23	4
2010	23	7
2014	23	7
2018	23	7
	443	70
		16 %

Bratti klúbbfélaginn

London Calling



Mynd: <https://www.numisbids.com/n.php?search=pl&p=sale&sid=3274>

Sagan segir af ólseigum og öflugum félaga. Sá ætlar að leggja land undir og fót og opna sixpensaraverslun, í London. Verslunin verður ekki á Oxford Street. Þar er leigan helst til há og verður hún því á Bond Street. „Mér er alveg sama um þessa sixpensara, aðalatriðið er að búa í London og borða enskan morgunmat“ er haft eftir kappanum sem sér fyrir að vinna aðallega í fartölvunni og ráða vanan mann í verlsunina. Hann er búinn að kanna innkaupin ofan í kjölinn, hvað hann getur lagt á vöruna og hvað hann getur greitt í laun og leigu. Félaginn reidir sig á að talsvert mikið verði að gera. London er enda ein fjölmennasta borg í Evrópu. Allt frá unglingsárunum hefur sá bratti verið mikill aðdáandi pönkrokksbandins Clash. Meðan hann spælir sér egg á morngnana má búast við því að hann verði með plötuna Combat Rock á fóninum að hlusta á lagið Should I Stay or I go.

Matseðill fyrir maí 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.	Pri.	Mið.	Fim.	Fös.	Lau.
2. Pasta með kjötbollum	3. Steiktar kjötbollur með sósu sultu og mús	4. Hakk og spaghetti	5. Hlaðborð	6. Ofnbakaðar kjúklingabringur með hrísgrjónum, grænmeti og ostrusósu. Aprikósugrautur.	7.
9. Mexíkó-kjúklinga-súpa	10. Steiktur fiskur	11. Chilli sine carne carne	12. Hlaðborð	13. Pizza. Bláberjagrautur.	14. Opíð hús í Geysi
16. Eggjakaka	17. Djúpsteiktur gellur.	18. Lasagna	19. Hlaðborð	20. Grísnitsel með frönskum og brúnni sósu að hætti Andreu. Eplagrautur.	21.
23. Hrossabjúgu með uppstúf og grænum.	24. Soðin langa og meðlæti	25. Hamborgari og franskar	26. LOKAÐ vegna uppstigningardags	27. Grillaður kjúklingur, franskar og kokteilsósa. Sveskjugrautur	28.
30. Pylsur í brauði	31. Steiktar heimalagaðar fiskibollur				

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

Opnunartími og aðrar upplýsingar varðandi vinnumiðaðan dag og sóttvarnir

Öll starfsemi klúbbsins hefur verið með eðlilegu móti frá 2. febrúar eftir lokun og covidleiðindi í lok desember 2021 og janúar 2022.

Morgunmat er eins og áður frá kl. 8:30 til 9:15 og auðvitað kostar hann ekkert, hádegismatur verður eldaður, félagsleg dagskrá byrjar, auk hlaðvarps, tölvuvers og atvinnuleitarhóps.

Tölvuverið er á þriðjudögum kl. 11:15.

Atvinnleitarhópurinn er hálfsmánaðarlega á mánudögum kl. 14:00

Aðrir fundir verða á sama tíma og þeir hafa verið á. Við munum auglýsa alla fundi á heimasíðunni.

Við fylgum sóttvörnum og verðum áfram með grímur þegar við náum ekki að viðhafa eins metra regluna Handþvottur og spritt er eitthvað sem við kunnum að nota og við höldum áfram að sótthreinsa alla snertifleti.

Félagar eru minntir á það að koma ekki í klúbbinn ef þeir finna fyrir einhverjum einkennum s.s. kvefi, hálsbólgu, beinverkjum og ýmiss konar annari vanlíðan sem tengja má covid

Spurning mánaðarins

Trúir þú að Elon Musk muni vernda málfrelsi í heiminum eftir kaup sín á Twitter?



Andrea: Ég vona það en ég trúi ekki að það verði, en fylgist með.



Gísli Rich: Veit það ekki



Ásta: Ég kann ekkert á þetta, hef enga skoðun á þessu.



Óðinn: Já ég trúi því.

Samtök evrópskra klúbbhúsa: Að breyta viðhorfum til geðheilbrigðis

Mikilvægi tengslaneta (fyrri hluti)

Á heimsráðstefnu klúbbhúsa fyrir nokkrum árum kom fram að klúbbhús virtust vera heimsins best geymda leyndarmál og það er nokkuð sem okkur líkar ekki – algerlega þvert á móti. Við þurfum að láta vita af okkur svo að fleiri geti nýtt sér úrræðið. Ein leið til þess er að efla tengsl.

Evrópusamtök klúbbhúsa hafa gengið til liðs við þrenn samtök til að geta eftt tengslanet á Evrópuvísu og ná til annarra hagsmunaaðila í geðheilbrigðisgeiranum. Samtökin eru Mental Health Europe, The European Association for the Education of Adults og World Psychiatric Association.

Mental Health Europe (MHE) eru óháð og sjálfstætt starfandi evrópsk samtök staðráðin í að styðja jákvæð viðhorf til geðheilsu. Þau stefna að því að fyrirbyggja andlegar þjáningar, bæta meðferð, berjast fyrir því að fólk sé ekki útilokað félagslega, vernda réttindi fyrrum notenda og notenda fólks með geðrænar áskoranir innan heilbrigðiskerfisins, fjöldskyldur þeirra og aðstandenda.

Mental Health Europe vinnur náið með evrópskum samtökum og alþjóðlegum stofnunum að efla umræðu um að geðheilsa sé sjálfsgöð og eigi að vera hluti af annarri heilbrigðisþjónust og binda enda á skömmina sem fylgir geðsjúkdómum.

Mental Health Europe er fulltrúi samtaka og einstaklinga í geðheilbrigðisgeiranum þar á meðal notenda, fagmanna, þeirra sem veita þjónustu og sjálfbodaliða. Ásamt samstarfsaðilum sínum, skipuleggur MHE og er ráðgefandi í stefnumörkun til að þróa nærgætna geðheilsustefnu. MHE setur notendur geðheilbrigðisþjónustunnar í forgang til að tryggja að rödd þeirra sem



Clubhouse Europe

Changing the World of Mental Health

glíma við geðrænar áskoranir heyrir í Evrópu.

The European Association for the Education of Adults (EAEA) er rödd þeirra sem ekki hafa formlega menntun í Evrópu. EAEA eru frjáls evrópsk félagasamtök sem samanstanda af 120 samtökum í fjórtíu og þremur löndum. Þau eru fulltrúar fyrir fleiri en sexítu milljón nemendur út um alla Evrópu.

EAEA er evrópsk frjáls félagasamtök og tilgangur þeirra er að tengja saman og vera fulltrúi evrópskra samtaka sem eiga beina aðild að fullorðinsfræðslu. EAEA kynnir möguleika í fullorðinsfræðslu og aðgengi og þátttöku í óformlegri menntun fyrir alla, sér í lagi fyrir þá sem eiga á brattann að sækja.

EAEA er í samstarfi við mörg frjáls félagasamtök og stofnanir sem á sviði fullorðinsfræðslu og nær tengslanet EAEA til meira en 130 samtak um alla Evrópu.

Þýðing: Kári og Benni

Framhald í næsta töl. Litla Hvers



EUROPEAN ASSOCIATION FOR THE EDUCATION OF ADULTS



WPA
World Psychiatric Association



fjaran

á ferð okkar um fjöruna
finnum við marglita steina.

við handleikum þá
stóra sem smáa,
suma færum við ögn úr stað
aðra látum við liggja
svo öldur
megi brjóta þá niður
í tímans rás.

á morgun koma
börnin okkar í fjöruna
og steinarnir
hvíslast á um okkur.

Rúnar Einarsson

Sumarnámskeið Fjölmenntar

Fjölmennt-Gedraekt er nú farin
að huga að sumarnámskeiðum og
verða þau haldin á tímabilinu 18. maí til
30. maí og er **umsóknarfrestur til 6.
maí.**

Námskeið í boði eru eftirfarandi:
Frisbíggolf, ganga í náttúrunni og jóga,
nestíbiti í lautarferðina, rafþóttir -
tölvuleikir, stafganga - göngum inn í
sumarið, vísindasmiðja. Hvetjum alla til
þess að kynna sér námskeiðin á
heimasíðu Fjölmenntar: [https://
www.fjolmennt.is/is/namskeid/
flokkur/sumarnamskeid-gedraekt](https://www.fjolmennt.is/is/namskeid/flokkur/sumarnamskeid-gedraekt)

Pósturinn

Hæ hæ elskur.

Mikið er nú gaman að finna að vorið
er að koma og ástarlíf náttúrunnar er
komið á fullt.

Það er algjörlega á hreinu að vorið
virkar vel á mig og kæró.

Baðbomburnar slóu í gegn og vitið þið
það að kæró það mín þetta kvöld og
auðvitað sagði ég JÁ. Brúðkaupið er
ekki ákveðið en ég læt ykkur kærú vinir
vita. Mig langar svo að kanna hvort
þið eigið góða uppskrift af
Rabbabarasultu því nú ætla ég að verða
góð húsmóðir og sulda og búa til kæfu,
slátur og allt.

En elsku vinir ef þið lumið á góðri
uppskrift að rabbabarasultu þá
endilega sendið hana á mig í næsta
blaði.

Bæ bæ ykkar vinkona

Dódó á Dalatanga



Dalatangi. Myndin er fengin á síðunni: [https://
www.researchgate.net/figure/The-picture-shows-
Dalatangi-which-is-the-outermost-point-between-
Mjoifjoerdur-and_fig1_273123767](https://www.researchgate.net/figure/The-picture-shows-Dalatangi-which-is-the-outermost-point-between-Mjoifjoerdur-and_fig1_273123767)



Félagsleg dagskrá í maí

Fimmtudagur 5. maí: Listasafn Reykjavíkur Erró

Fimmtudagur 12. maí: Ljósmyndaganga um miðbæinn

Laugardagur 14. maí: Opið hús í Geysi

Fimmtudagur 19. maí: Farið í bíó

Lokað á uppstigningardag
fimmtudaginn 26. maí

Góð heimsókn í Ljósmyndasafnið



Fimmtudaginn 7. apríl síðasliðinn héldu nokkrir galvaskir félagar í Ljósmyndasafn Reykjavíkurborgar í Kvosinni, þar sem haldin var sýning blaðaljósmyndara undir yfirskriftinni Myndir ársins. Mjög áhugaverð sýning eins og ávalt í Ljósmydasafninu. Á myndinni er Hlín Gylfadóttir lengst til vinstri. Hún tók mjög vel á móti hópnum og leiðsagði félögum um sýninguna. Mjög vel heppnuð heimsókn og frábærar móttökur.

Afmælisveisla félaga sem eiga afmæli í
maí verður haldin
þriðjudaginn 31. maí kl. 14:00

Nýr starfsmaður



**Andrea glaðleg á
svipin í vinnunni**

Nýr starfsmaður hóf störf í Klúbbnum Geysi um miðjan apríl síðastliðinn. Hún heitir Andrea Mannhardt. Hún er næringarráðgjafi og kökugerðarkona. Hún lítur á matargerð sem listgrein og finnst gaman ef fólk nýtur sín við að elda og að borða. Hún er mikill náttúruunnandi og finnst gaman að ferðast jafnt innanlands sem utan. Andrea segir að henni líði mjög vel í Geysi og finnst hún vera mjög velkomin og vaknar brosandí á hverjum morgni og hlakkar til þess að fara í vinnuna. Við bjóðum Andreu velkomna til starfa.