

Skerpla og sólmánuður:

Hvort það er vindþurrkað á fæti eða verkunaraðferð í anda Færeyinga skal ósagt látið.



Fía fer á Laugarvatn: „Einna skemmtilegast var að fylgjast með hvernig rúgbrauð var bakað í heitum jarðveginum og étið á staðnum.“



Litli Hver

06. töl. 2022

Munum Geysisdaginn laugardaginn 11. júní

Skemmtun, grill, karnival, örþon og tónlist á heimsmælikvarða.

Frá 11.00 til 15.00

Skipholti 29

105 Reykjavík



Skerpla og sólmánuður

Nú er svo kmið að tveir fornir mánuðir verða teknir fyrir að þessu sinni þar sem þeir skarast við okkar maí og júní til hálfis. Skerpla 19. – 25. maí og sólmánuður 18. – 24. júní. Merking Skerplu er nokkuð óljós en talið að nafnið vísi til þess að gróður er skammt á veg kominn, en í Snorra Eddu kallað egg tíð og eða stekktíð. Allt um það vekur áhuga að orðið sé skylt skarpur (hvass) og skerpa sem þýðir vindþurkað kjöt sbr. skerpikjöt. Hvort það er vindþurrkað á fæti eða verkunaraðferð í anda Færeyinga er ósagt látið. Sólmánuður er einnig nefndur Selmánuður í Snorra-Eddu er þriðji sumarmánuður íslenska misseristalsins. Nafn hans sem er líklega úr gamla misseristalinu frá því fyrir landnám og að Sólstöður hafa ætíð skipað veglegan sess í tímatölum allt frá upphafi má leiða að því líkum að sú hafi verið hugsunin að baki tímasetningunni og nafninu.

Heimildir vísindvefurinn og Íslenskt almanak.

Mynd á forsiðu

Forsíðumyndina að þessu sinni tók hún Fía Dalhstrom sjálfboðaliðinn okkar frá Finnlandi. Hún var í þjálfun á Laugarvatnu í maí og tók þessa skemmtilegu mynd af félögum sínum hvar þær stika stórum í átt að gamla húsmæðraskólanum.



Hlaðvarpið málað



Röskir hlaðvarpsmenn hafa verið að mála stúdíóið undanfarna daga. Sér nú fyrir endan á því og farið að huga að hljóðvistinni á næstunni.

Geysisdagurinn 11. júní 2022

Geysisdagurinn verður nú loks haldinn hátíðlegur þann 11. júní næstkomandi. Geysisdagurinn hefur ekki verið haldinn síðan 2019 og því kominn tími til. Að vanda mun margt vera í boði. Hefðbundin atriði eins og Örþonið og markaðurinn verða á sínum stað, þó með þeirri breytingu að nú verður einungis fatamarkaður, en ágóði af sölu hans rennur í ferðafélagið. Einnig verður veitingasalan á sínum stað sem er fjáröflun fyrir klúbbinn. Skemmtiatriði með söng og tónlist verður á sínum stað, en ekki er enn allt staðfest þegar þetta er ritað, en margt í pípunum.

Heilsuvikan verður á sínum stað vikuna á undan. Þar mun hún Ebba Guðný sjónvarpskokkur, matreiðslubókaútgefandi og leikkona koma og elda með okkur fimmtudaginn 9. júní. Við hvetjum alla til sem hafa tök á að taka þátt í undibúningnum að mæta og ekki síður að mæta á Geysisdaginn með vinum og ættingjum að vera með og njóta dagsins. Posi á staðnum.



Bratti klúbbfélaginn



Myndin er eftir Rene Magritte og fengina af síðunni: <https://www.artsy.net/artwork/rene-magritte-la-trahison-des-images-cest-nest-pas-une-pipe>

Sagan segir af framtakssömum klúbbfélaga. Sá hyggst opna tóbaksverslun í Southampton. Hann á nefnilega ljúfar minningar úr hafnarborginni. Þar byrjaði hann á sínum tíma að reykja pípu. „Þetta er heljarinnar iðja að reykja pípu og ekki á færi allra að selja fólki lífstílinn.“ Kappinn er jafnframt byrjaður að skoða vindlaúrval frá Suður Ameríku. „Vissulega kreppir að í ljósi þess hve margir eru hættir að reykja. Hins vegar lifa hæfustu af í geiranum.“ Verslunin verður í Robins Next Emporium. Það er steinsnar frá Saint's Mary Stadium, heimavelli Southampton. „Ég má ekkert vera að því að elta eitthvert boltabull auk þess sem Southampton getur ekkert.“

Matseðill fyrir júní 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.
		1. Fylltar paprikur með kinoa.	2. Hlaðborð	3. Tikka masala kjúklingur með hrísgrjónum og grautur með rjóma.	4.
6. Lokað annar í hvítasunnu.	7. Plokkfiskur og rúgbrauð	8. Grænmetis lasgna.	9. Ebba Guðný kemur og eldar.	10. Hlaðborð	11.
13. Kjúklinga-salat með tortillu	14. Steiktur fiskur í raspi með kartöflum og salati.	15. Gúllas að hætti Benna	16. Hlaðborð	17. Lokað vegna Þjóðhátíðardags. Skundum á Þingvöll og skjótum upp fána	18.
20. Tómat-súpa og brauð	21. Ýsa í kókóssósu með kartöflum og salati	22. Kjúklinga-núðlur	23. Hlaðborð	24. Kjötbollur í brúnni sósu með kartöflumús og hrásalati	25.
27. Pastasalt	28. Fiskur í ofni með hrísgrjónum	29. Kinda-bjúgu með uppstúfi, kartöflum og grænum	30. Hlaðborð		

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.

Ljóð eftir Óðinn Einisson

Það er kalt

Napur nærðir norðanvindur,
nístir inn að beini.

Æðir áfram ónuglyndur,
með óhljóðum og veini.

Hvín í knerri, hriktir í stoðum,
hjáróma er mitt ákall enn.
Brimið hamast á skerjum og boðum,
bátar farast, drukkna menn.

Sterkum tönnum í holdið sekkur,
skynjar bragð og návist dauða.
Hungraður, hjartablóðið drekkur,
Þann heita vökva, fagurrauða.

Norðangarra fylgir frostið,
er fjötraða sál mína molar.
Brátt er lífsins mynstur brostið,
blóðlausu líki að landi skolar.

Hamförum að lokum lægir,
ligg ég þar á mjúkum þara.
Veðráttá þessi engu vægir,
mín votu augu til himins stara.

Blíðlega Ægir yfir mig breiðir,
blauta sængina færir að gjöf.
Sjávargyðja tóna fram seiðir,
og spilar yfir minni votu gröf.



Munum
Geysis-
daginn
11. júní.
Fjör og
karnival

Spurning mánaðarins

Verður sumarið gott?

Tommi: Það
verður held ég
mjög gott.



Björg: Sumarið
verður
æðislegt.



Gísli: Ertu að
tala um
Reykjavík-
svæðið?



Einar: Apabóla,
apaheilar.



Ester: Alveg
glæsilegt
sumar. Ég hef
góða tilfinningu
fyrir því.



Ólöf Helga:
Það verður gott
há mér.



Hlusta meira tala minna

Framhald greinar sem birtist í síðasta tölublaði Litla hvers þar sem fjallar er um tengslanet.

The World Psychiatric Association eru heimssamtök 145 geðlæknafélaga í 121 landi þar sem saman eru komnir meira en 250.000 geðlæknar. Tengiliður CE inn í félaginu er Afzal Javed. Hann er mjög öflugur stuðningmaður klúbbhúsamódelisins er er með 35 ára reynslu af því að vinna með klúbbhúsum í Lahore í Paksitan og verið virkur í að kynna módelið á heimsvísu.

Þess vegna hefur CE haft möguleika á að kynna klúbbhúsamódelið til fleiri viðtakenda með því að taka þátt í verkefnum sem hafa verið skipulögð af þessum samtökum. Samt sem áður getum við ekki sinnt þessu ein. Rödd klúbbhúsanna og sér í lagi félagsins er mjög mikilvæg. Það er hugmynd okkar að útnefna sendiherra klúbbhúsa í öllum Evrópulöndum.

Hvað er tengslanet? Það er nærandi langtíma hagsmunasamband sem allir aðilar sem hittast geta hagnast á. Tengslanet er mjög mikilvægt til þess að deila hugmyndum og öðlast nýja þekkingu. Tengslanet gerir okkur kleift að skiptast á skoðunum og öðlast nýja innsýn með samtali. Tengslanet fjallar um óeigingirni og að deila tækifærum sem geta nýst öðrum.

Að taka þátt í reglulegu samstarfi er góð leið til að halda utan um upplýsingar. Tengslanet mun vafalaust skila sér í tækifærum, en þeir sem nýta sér



Clubhouse Europe

Changing the World of Mental Health

tengslanet á virkan hátt eru líklegri til að ná velgengni um leið og sjálfstraustið eykst og tækifæri birtast.

Samböndin sem við myndum gegnum tengslanet gera okkur sýnilegri og vekja athygli á okkur.

Til þess að gera sem mest úr tengslum okkar er mikilvægt að muna að þegar við nálgumst samstarfsfélaga og viðskiptavinum á tengslaráðstefnum/ viðburðum er að hlusta meira en við tölum.

Þumal fingursregla í þessu sambandi er að hlusta 80% af tímanum og tala og bregðast við hin 20%. Hluti af því að vera virkur hlustandi er að læra á hvern hátt maður tekur þátt þannig að fólkið í kringum þig finnur stuðning. Í klúbbúsinu erum við mjög meðvitund um hversu mikilvægt það er.

Emely Adamberry Olivero

Emely er í stjórn Clubhouse Europe og framkvæmdastjóri Clubhouse Gibraltar

Þýtt og staðfært Benni og Kári



EUROPEAN ASSOCIATION FOR THE EDUCATION OF ADULTS



WPA

World Psychiatric Association



Mental Health Europe

Heppin að fá að starfa í Geysi

Ég fór í tveggja daga miðannarþjálfun á Laugarvatni dagan 19. til 20. maí á vegum Rannís. Þar var ég ásamt sex öðrum sjálfboðaliðum. Í þjálfuninni lögðum við mat á þann tíma sem við höfum verið á Íslandi og ræddum um þau fjölbreyttu verkefni sem við vorum þátttakendur í. Í raun komst ég að því hversu mikið ég hef lært á þessum átta mánuðum og hversu mikils ég met þann tíma. Ég tel mig hafa verið mjög heppna að fá að taka þátt í starfi Geysis og vera með því góða fólki sem þar starfar. Við fengum að slaka á í Fontana heilsulindinni og vaða í vatninu. Einna skemmtilegast var að fylgjast með hvernig rúgbrauð var bakað í heitum jarðveginum og étíð á staðnum. Einstök upplifun sem ég mun vafalaust aldrei upplifa aftur. Það var mjög endurnærandi að fá að dvelja utan Reykjavíkur með vinum mínum og hugsa um reynslu mína á Íslandi. Og borða hverabakað rúgbrauð.



Fía hampar rúgbrauði í potti.

Myndina tók Karla Johnson en hún er sjálfboðaliði hjá Rauða krossinum.



Ný uppþvottavél komin í hús

Svo sviplega vildi til um miðjan maí að uppþvottavél eldhússins ákvað að hætta að draga andan og þar með ljúka áralangri þjónustu við óhreint leirtau og sambærilega hluti. Þar af leiðandi varð að bregðast skjótt við og kalla til nýja vél að annast áður nefnd verkefni. Nú er hún í húsi og búið að tengja hana þegar þessi Litli hver berst í hendur þínar lesandi góður.



Félagsleg dagskrá í maí

Fimmtudagur 2. júní:

Sumarganga í Gróttu kl. 16.00

Fimmtudagur 9. júní:

Leikjadagur á Klambratúni kl. 16.00

Laugardagur 11. júní:

Geysisdagurinn kl. 11.00 til 15.00

Allir að mæta

Fimmtudagur 16. júní:

Bæjarrölt. Hitum upp fyrir Þjóðhátíðardaginn

Fimmtudagur 23. júní:

Ganga um sögslóðir síðari heimstyrjaldarinnar og skoðum kannski Hof Ásatrúarfélagsins.

Fimmtudagur 30. júní:

Opið hús í Geysi. Klukkan 16:00 til 19.00

Stemning og Stuð utan sem innan

Minum á að Klúbburinn er lokaður mánudaginn 6. annan í hvítasýnnu og á Þjóðhátíðardegi Íslendinga 17. júní.



Afmælisveisla félaga sem eiga afmæli í júní verður haldin þriðjudaginn 28. júní kl. 14:00

Sjálfbodaliði kveður



Fia Dahlström

Fia Dahlström hefur verið sjálfbodaliði í Klúbbnum Geysi frá lokum september 2021. Nú fer að líða að þeim þungbæra tíma að hún heldur aftur til Finnlands. En hún mun verð í Geysi út júní.

Við náðum tali af henni og vildum vita hvernig dvölin hafi verið. Hún segist hafa haft ánægju af dvölinni, en stundum hafi verið erfitt og stundum mjög gaman. „Ég mun sakna Geysis og félaganna en fer með góðar minningar frá Íslandi“

Hvað ætlar nú Fia að gera þegar hún kemur til heim: „Mig langar í nám. Ég hef áhuga á að læra veitinga- og hótélrekstur, en kannski fer ég að vinna fyrst um sinn eftir að ég kem heim til þess af afla mér peninga fyrir náminu.“