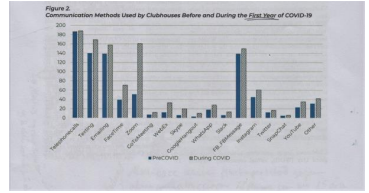


Bls. 3  
Víðistaða-  
gengið  
rölti um  
túnið.



Bls. 6  
Könnun á  
stöðu  
klúbbhúsa í  
covid.



# Litli Hver

08 töl. 2022





**Þessi ágæta kona mun heita Kristín og er við heyannir á Tómasarhaga 16 í Reykjavík**<https://www.flickr.com/photos/56754544@N00/56644319>

## Heyannir

„Heyannir er mánuður sá, sem sól hleypur um ljónsmerki. Nafn þessa mánaðar sýnir hvað þá skal iðja. Því nú er komið að því ábatasamasta verki hér á landi, sem er að afla heys og meta það flestir menn öðrum framfar. Sláttur byrjar venjulega að miðju sumri. Vökva menn plöntur einu sinni í viku, með sjóvatni en öðru vatni annars, ef miklir þurrkar ganga. Nú má safna Burkna, hann er góður að geyma í honum vel þurrum egg, rætur og epli, sem ei mega út springa, hann ver og mokku og fúa. Líka hafa menn brúkað ösku í hans stað. Kornsúru og kúmeni má nú safna. Mitt í þessum mánuði er sölvatekjutími.“

Sagði Séra Björn

Halldórsson í Sauðlauksdal (f. 1724 d. 1794) skrifaði í riti sínu *Atli* sem kom fyrst út í Hrapsey 1780 um Heyannir.

## Mynd á forsíðu

Myndin sýnir afrennslu úr Hagavatni við Eystri-Hagfellsjökul sem er í Langjökli og norðan við Jarlhettur. Allt frá 1996 eru til



ýmsar hugmyndir um stíflugerð við Hagavatn. Þar eru hugmyndir um stíflu til að hefta fok og landeyðingu uppí stíflu til orkunýtingar. Nú er hún Snorrabúð stekkur því ekki er vatnið svipur hjá sjón frá því sem áður var vegna þess hve jökullinn hefur hopað og því lítt girnilegur til annars en vera unaðsvara fyrir túrista. Benni tók myndina nú í sumar. Heimild: <https://kjarninn.is/skyring/2020-02-22-hagavatnsvirkjun-fra-storhugmynd-til-smavirkjunar/>

## Lokað 1. ágúst

Minum á að klúbburinn verður lokaður minudaginn 1. ágúst, frídag verslunarmanna. Opnum aftur 2. ágúst samkvæmt venju.

**Góða helgi !**

**Litli Hver** Útgefandi: Klúbburinn Geysir. Framkvæmdastjóri: Þórunn Ósk Sölvadóttir. Þeir sem unnu þetta blað: Helgi Halldórsson, Kári Ragnars, Benedikt, Sigga Nanna, Fannar, Heiða, Óðinn, Esther. Heimilisfang: Skipholt 29. Sími: 551-5166, tölvupóstur [kgeysir@kgeysir.is](mailto:kgeysir@kgeysir.is) [www.kgeysir.is](http://www.kgeysir.is). Facebook: Klúbburinn Geysir, Instagram: [klubburinn\\_geysir](https://www.instagram.com/klubburinn_geysir)

# Gengið um Víðistaðatún

## Félagar fóru í skemmtilega göngu í Hafnarfirði

Fjöldi félaga mætti í félagslega dagskrá á fimmtudaginn. Að þessu sinni var ferðinni heitið á Víðistaðatún í Hafnarfirði. Leiðangurstjórar voru félagarnir Fannar og Krissa. Félagar hittust við Víðistaðakirkju og þaðan lá leiðin niður á



**Klúbbfélagar í góðum gir í grasinu**

Víðistaðatún, þar sem verið var að slá upp búðum fyrir komandi feegurðarsamkeppni hunda. Félagar lögðu leið sína niður að tjörninni og stoppuðu til að kasta Folf diskum við nokkrar „holur“ í leiðinni. Enginn hitti í mark...

Þar á eftir skoðuðum við grill aðstöðuna og blómabeðin sem voru mjög skrautleg og falleg. Við hvíldum okkur í grasinu hjá listaverkinu við Tjörnina sem heitir Skjól fyrir vinda eftir Barböru Tieaho og tókum nokkrar myndir.



Því næst skoðuðum við tjörnina og víkingasvæðið og fórum á ærslabelginn. Félagar stóðu sig vel í hoppi og skoppi og sumir sýndu glæsilega tilburði í stökkum.

Á leiðinni í Nettó til þess að fylla á tankinn, þá gengum við fram hjá hjólhýsasvæðinu, stoppuðum við almennings salernin og gengum á göngustígnum í gegnum hraunið



sem var vægast sagt ævintýrleg upplifun.

Á leiðinni til baka frá Nettó gengum við svo undir tengibygginguna við Víðistaðaskóla með gamla skólann á vinstri hönd og nýbyggingarnar á hægri. Samtals gengu félagar rúma fjóra kílómetra og er það vel að verki staðið!

**Fannar Bergsson**

# Matseðill fyrir ágúst 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. Lokað	2. Pulsuréttur.	3. Kjúklinga Burrito.	4. Hlaðborð	5. Kjúklingur í ofni með bökuðum kartöflubátum og kokteilsósu. Eplagrautur	
8. Rónasteik	9. Steiktur fiskur í raspi m/ kartöflum.	10. Spaghettí Bolgnese.	11. Hlaðborð	12. Íslensk kjötsúpa. Rabarbaragrautur	
15. Kjúklinga-salat	16. Soðin ýsa m/ kartöflum, og lauksmjöri	17. Lasagne	18. Hlaðborð	19. Kjúklingapottréttur a la Tóta Ósk. Ávaxtagrautur.	
22. Omiletta	23. Fiskur í ofni með rjómasósu og hrísgrjónum	24. Kjötbollur í brúnni sósu og kartöflur.	25. Klúbb-samloka	26. Svínasnitset með rauðkáli, grænum baunum, kartöflum og brúnni sósu. Bláberjagrautur.	
29. Blómkál-súpa	30. Plokk-fiskur	31. Kálböggjar			

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.



## Hugarflugsfundur 29. ágúst

Mánudaginn 29. ágúst verður haldinn hugaflugsfundur í Geysi með þátttöku félaga, starfsmanna og stjórnar. Fundurinn hefst kl. 14.00 og stendur til kl. 17.00. Tilgangurinn er að hrista saman félaga, starfsfólk og stjórn til þess að efla starfið, liðsandann og opna farvegi fyrir nýjar og ferskar hugmyndir. Allir áhugasamir er hvattir til að mæta og taka þátt í framtíðar stefnumótun og ekki síður að hafa áhrif á daglegt starf í klúbbnum. Fundur af þessu tagi var haldinn fyrir nokkrum árum og þótti takast mjög vel. Þess má geta að hugmyndin um að endurtaka slíkan fund kom frá stjórninni og ber að þakka það frumkvæði. Kaffi og veitingar fyrir þá sem taka þátt. Takið daginn frá og sýnum í verki hversu okkur er annt um klúbbinn.

## Risotto í eldhúsinu

Krissa tók sig til um daginn og eldaði eitt dýryndis sveppa-risotto sem gerði stormandi lukku. Hér leggja þær Krissa og Jacky húmorinn í verkið og hjartahlýju



## Spurning mánaðarins

Hvert er uppáhalds tyggjóið þitt?



**Will:** Ég nota ekki tyggjó.



**Þórður:** Wrigley's spearmint.



**Ásta:** Ég nota ekki tyggjó. Það er vont fyrir meltinguna



**Gísli:** Extra, en í gamal daga var til kúlutyggjó sem var mjög gott. Nú fæst það bara í sjálfssólum.



**Jóhann:** Ég nota ekki tyggjó



**Marta Sóley:** Hubba bubba með jarðaberjabragði

# Könnun um stöðu klúbbhúsa á fyrsta ári Covid 19.

## Svörun og mætingar

Starfshópur sem sinnir rannsóknum í samstarfi við Clubhouse International og UMass Chan Medical School stóð fyrir vefkönnun sem send var til allra framkvæmdastjóra klúbbhúsa til þess að kanna áhrif samkomutakmarkana á starf klúbbhúsa í covid.

Lagt var upp með að könnunin varpaði ljósi á þá aðlögun sem klúbbhús þurftu að taka

á sig í faraldurinum til þess að halda starfsemi gangandi. Einnig var óskað eftir hugmyndum um hvernig klúbbhús geta haldið áfram að styðja félagi eftir faraldurinn.

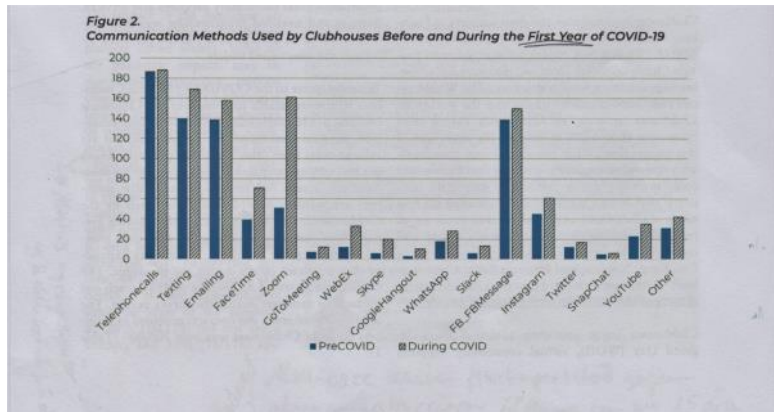
194 klúbbhús í 22 löndum og 33 ríkjum Bandaríkjanna svöruðu könnuninni þar sem svarhlutfallið var 60%. Könnunin náði til fyrsta ársins sem faraldurinn geysaði eða febrúar 2020 til febrúar 2021.

Flest klúbbhús eða 92.8% (180) svöruðu að klúbbhúsið sjálft hafi lokað og var engin þátttaka félagi í starfinu að einhverju leyti á tímabilinu sem rannsóknin náði til.

Nútiú þessara klúbba sögðu að klúbbhúsið hefði verið lokað oftar en einu sinni á tímabilinu. Að meðaltali gat eitt af hverjum þremur klúbbhúsum sem svöruðu haft opið fyrir vinnumiðaðan dag og helmingur þeirra sem mættu daglega tekið þátt í starfinu 1. febrúar 2021. Samt sem áður höfðu önnur 66 klúbbhús haft 10% eða færri að meðaltali daglegar mætingar tekið þátt á sama tíma.

## Áhrif á fjármögnun

Áhrif faraldursins á fjármögnun og/eða fjárhag var með ýmsum hætti. Hann gat stafað af ólíkum



## Samanburður á samskiptaaðferðum fyrir Covid og á fyrsta ári Covid. Í öllum samskiptaaðferðum fjölgar samskiptum á samfélagsmiðlum.

aðstæðum meðal annars staðsetningu ríkis, eða lands þar sem klúbbhúsið er og hvernig grunn fjármögnun er háttáð. Til dæmis klúbbhús í Bandaríkjunum sem að mestu eru fjármögnuð af Medicaid (Stofnun sem veitir fjárhagsaðstoð sem er fjármagnað bæði af Alríkisstjórninni og einstökum ríkjum). Þau áttu í erfiðleikum með að útfæra og senda reikninga fyrir þjónustu sem veitt var með stafrænum hætti.

Önnur klúbbhús bjuggu við sveigjanlegra fjárhagsumhverfi svo að hægt væri að halda áfram að veita þjónustu með stafrænum hætti eins og á samfélagsmiðlum. 22% klúbbhúsa (44/178) sáu lækkanði árleg framlög frá upphafi faraldursins, 26% (50/178) sáu enga breytingu og 39% (76/178) sáu aukningu á árlegu framlagi frá upphafi faraldursins. Um 38.7% klúbbhúsa sem svöruðu höfðu áhyggjur af lægri fjárfraumlögum. Þrátt fyrir þessar áskoranir gátu mörg klúbbhús haldið úti starfsemi með stafrænum hætti.

**Meira efni úr könnuninni verður birt í næstu tölublöðum Litla Hvers**

**Benni tók saman**

# Mikill áhugi á vélum

spjallað við Willam Farrow sjálfboðaliða í Geysi

William Farrow hóf að starfa sem sjálfboðaliði í Geysi 22. júní síðastiðinn og verður í sjö vikur en hann flýgur aftur til Bandaríkjanna þann 10. ágúst. Hann er frá Missouri í Bandaríkjunum og er 18 ára gamall. Hann á tvær eldri systur, önnur þeirra býr í Missouri og hin býr í Arizona. Hann er að læra vélfræði með áherslu á smærri báta. Núna er hann á milli menntaskóla og háskóla og notar tímann til að skoða Ísland. „Ég hef mikinn áhuga á að vinna við vélar og allt þeim tengdum. Margir vina minna höfðu áhuga á vélum voru að grufna í slíkum tæknimálum og fékk áhugann út frá því.“

Hvernig stóð á því að þú komst til Íslands?  
„Ég er á póstlista hjá National Honor Society og fékk tölvupóst gengum NSH frá United Planet sem er umboðsaðili sjálfboðaliða sem þeir senda um allan heim. Ég ákvað að sækja um, en ég hafði heyrt um Ísland og kynnt mér landið. Þannig kom það til að ég ákvað á sækja um og hér er ég.“

Will segir að honum líki vel á Íslandi og kann mjög vel við fólk. „Íslendingar eru með verulega hlýlegt og gott viðmót, svo ég hlakka til að eyða þessum tíma á Íslandi en ég hætti í Geysi 9. ágús“.



*Will með vösku liði í eldhús- og viðhaldsdeild*

Í framhaldi af því er ekki úr vegi að spyrja hvort honum finnist einhver munur á Íslendingum og Ameríkönnum og þá segir hann að honum finnist Íslendingar ganga mun meira en Amerikanarnir og segir að þeir noti meira bílinn!



*Will eins og hann er kallaður slakar á milli verka*

Hver er uppáhalds tónlistin þín?

Ég hlusta mikið á tónlist og er mest fyrir rokk.

Uppáhalds maturinn þinn?

Fiskur, mér finnst allur fiskur góður.

Uppáhalds kvikmyndin þín?

Lord of the Rings.

Uppáhalds bókin þín?

Ég hef gaman að lestri bóka, en er ekkert mjög mikið fyrir skáldsögur, kýs mun frekar sannsögulegar bækur og fræðslubækur.

Will segir að hann sé mikill náttúruunnandi og finnst náttúra Íslands alveg einstaklega falleg.

Að lokum er Will spurður hvar hann sjái sjálfan sig eftir 10 ár. „Ég verð örugglega að vinna við vélar og sennilega búa í Ameríku með fjölskyldu og hund. Ég er mikill hundakall. Og, já vonandi verð ég bara mjög hamingjusamur!“

*Viðtal: Esther og Benni*

# Litli Hver



Clubhouse International  
Creating Community: Changing the World of Mental Health

## Geðheilsa er líka heilsa

### Félagsleg dagskrá í ágúst

#### 4. ágúst

Út að borða.

Lagt af stað frá Geysi kl. 16.00

#### 6. ágúst

Gleðigangan

#### 11. ágúst

Ganga í Kópavogi

Lagt af stað kl. 16.00 frá Geysi

#### 18. ágúst

Kaffihús.

Lagt af stað frá Geysi kl. 16.00

#### 20. ágúst

Reykjavíkumaraþon

#### 25. ágúst

Opið hús í Geysi

Karóki



Minum á Reykjavíkumaraþonið og hlaupastyrkis. Þar sem heita má á á hlaupara Geysis. Allir með.

Félagi mánaðarins er Ólöf Helga Gunnarsdóttir



Ólöf Helga hefur verið félagi í Geysi síðan 2008. Hún hefur verið dyggur félagi, þó að á stundum hafi erfiðleikar stöðjað að. En hún hefur staðið upprétt eftir hverja raun.

Hún hefur verið í eldhúseildinni en einnig tekið þátt í störfum annara deilda og ekki legið á liði sínu ef svo ber undir. Þrátt fyrir að haf flutt yfir heiði og gegnum þrengsli (Þorlákshöfn) þá mætir hún mjög reglulega og leggur til starfsins eftir mætti.



Myndin að ofan er tekin síðasta föstudag í júlí þar sem verið er undirbúa morgunmatinn. Iuðulega þá er haft nokkuð við á föstudagsmorgnum, því þá er boðið upp á egg og beikon og annað fineri.

Afmælisveisla félaga sem eiga afmæli  
í ágúst verður haldin  
þriðjudaginn 30. ágúst kl. 14:00