



Bls. 3 Sögur af sjónum:

Eitt sinn vorum við að toga á Hampiðjutorginu á grálúðu í blíðskaparveðri. Þetta var árið 1989 en ég var þá 18 ára gamall. Það var mofðiskirí á miðunum og öll skip að fiska mikið.

Bls. 6 Viðtal við Ken Zimmerman nýráðinn forstjóra Fountain House New York: Zimmerman sagði þáttöku félaga í ákvörðunum „mjög mikilvæga og umhugsunarverða“ og hann stýðist við jafningjakjörorðin „Ekkert um okkur án okkar“.



Litli Hver

Gleðilegt sumar



5. tbl. 2023



Hlaðtjöldin komin upp

Loksins! Loksins! Hlaðvarpsstúdíóið hefur núna fengið almennileg gluggatjöld úr gæða efni, þykk, mjúk og rauð í stíl við herbergið! Tóta Ósk, Fannar, Helgi og Krissa fóru í leiðangur til Ál nabæjar Síðumúla 32. Verslunin var grandskoðuð og urðu loksins þessi rauðu leikhústjöld fyrir valinu. Við þurftum að bíða í viku eftir að fá brautirnar, en Fannar sótti þær og setti þær upp með Benna. Viku seinna komu gluggatjöldin sem Fannar sótti og settu þeir félagar þau upp nokkrum dögum seinna. Þetta eru nýstárlegar brautir með nýstárlegum renniflötum (hjólum) sem eiga að endast mun betur. Andrúmsloftið er virkilega þægilegt og kósí núna þar sem gluggatjöldin gefa þennan lita tón og varma sem dugar til að klára lúkkið á hlaðvarps herberginu.

Skemmtileg staðreynd:

Fyrstu „gluggatjöldin“ sem sett voru upp voru búin til af Egyptum til forna, eða 3.100 f.k og voru þau úr dýraskinni og hengd upp með krókum í dyragættir.

Forsíðumyndin

Forsíðumyndin að þessu sinni er samsett úr þremur myndum sem Benni tók á dögnum. Í myndinni má sjá samspil náttúrunnar á ýmsum stigum, frá manngerðu til hins óreiðukennda í náttúrunni. All svolítið sumarlegt ef til vill. Óskum félögum og öllum velunnurum Klúbbsins Geysis gleðilegs sumars og ánægjulegra daga.



**Geysisdagurinn verður
10. júní 2023**

Ákveðið hefur verið að hafa Geysisdaginn 10. júní í ár. Undirbúningur er hafinn og eru félagar hvattir til að láta til sín taka við undirbúninginn, bæði við að móta dagskrána og finna álitlega listamenn sem vildu ljá deginum krafta sína. Dagurinn verður með nokkru hefðbundnu sniði, fatamarkaður, veitingar, tónlist og síðast en ekki síst Örþonið sem verður á sínum stað dag með áherslu á fjölbreytileika í aðferðum og hugmyndaauðgi í framsetningu. Í vikunni 5. til 9. júní verður heilsuvikan og er undirbúningur vegna hennar hafinn.

SPÁIN ER GÓÐ!!!

Mínum á að Geysisdagsfundur verður haldinn **þriðjudaginn 9. maí kl. 10.15**. Allir áhugasamir hvattir til að mæta.

Litli Hver Útgefandi: Klúbburinn Geysir.

Framkvæmdastjóri: Þórunn Ósk Sölvadóttir. Þeir sem unnu þetta blað: Helgi Halldórsson, Benedikt, Fannar, Kristinn, Addi, Guðmundur V. Heimilisfang: Skipholt 29. Sími: 551-5166, tölvupóstur kgeysir@kgeysir.is
Heimasíða: www.klubburinngeysir.is Facebook: Klúbburinn Geysir, Instagram: klubburinn_geysir

KLÚBBURINN
GEYSIR | 20 ÁRA

Sögur af sjónum

Einn góður Geysisfélagi til margra ára, Gísli Richardsson, fór ungur til sjós og hefur marga fjöruna sopið í ýmsum hildarleik á miðunum við Íslandsstrendur.



Gísli Richardsson

Hann er hafsjór skemmtilegra sagna og ævintýra frá sjóaraárunum, jafnt með gamansömum tóni og lífsháska. Við settumst niður með Gísli og báðum hann að segja nokkrar sögur af sjónum. Hann tók því ljúflega og eru birtar hér tvær sögur úr sagnabanka hans. Margar fleiri eru í handraða og verða birtar síðar á þessum vettvangi.

Ekki bleyta umbúðirnar

Eitt sinn var ég í borðsalnum að gera starkóng, sem er fléttaður hnútur. Þetta var líklega 1980. Þá kom einn skipverjinn úr vélarrúminu en hann hafði verið að leggja hnífinn sinn á og ætlaði að skera á starkónginn en skar í baugfingurinn á mér svo fletti af skinnið og sá inn að beini. Hann ætlaði bara að athuga bitið á hnífnum með þessum afleiðingum. Skipstjórinn varð alveg óður og skildi ekki hvernig hægt var að skera sig svona og það í borðsalnum. Fyrsti stýrimaður var kallaður til að sauma sárið en ekki var verið að hugsa um deyfingu í þá daga. Ég fór upp á Slysó þegar í land var komið og skipt um umbúðir. Ég óskaði eftir því að taka frí næsta túr en lækurinn á Slysó vildi ekki skrifa vottorð, en benti mér á að að passa mig á að bleyta ekki umbúðirnar. (Sjá mynd) →



Ekki beint frýnilegur kjaftur grálúðunnar, enda óttuðust Íslendingar þennan fisk eins og margan annan ófrýnilegan og ófríðan sjávarbúann og lögðu sér ekki til matar, heldur hentu í stórum stíl eða suðu í gúanó.

Stóra grálúðuhalið

Eitt sinn vorum við að toga á Hampiðjutorginu á grálúðu í blíðskaparveðri. Þetta var árið 1989 en ég var þá 18 ára gamall. Það var mokfiskirí á miðunum og öll skip að fiska mikið. Á þessum tíma fékkst ekkert verð fyrir grálúðu og hún fór meira eða minna í gúanó. Eitt sinn fengum við svo stórt hal að þegar bobbingarnir voru komnir á sinn stað var svo mikið í trollinu að það náði alveg uppúr rennunni. Við gátum ekkert gert og allt slitnaði aftan úr, örugglega meira en hundrað tonn. Þegar pokinn var kominn aftan úr hrópaði stýrimaðurinn úr brúarglugganum: „Hakið hann, hakið hann“ um leið og hann lagði upp að pokanum þar sem hann flaut um stund en sökk svo með öllu saman.



Eins og sést ber Gísli merki þessa atburðar

Matseðill fyrir maí 2023

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 Frídagur verkamanna	2 Fiskur í ofni með hrísgrjónum	3 Lasagne	4 HLAÐBORD	5 Lambalæris- sneiðar í raspi, grænar, rauðkál og brún sósa. Sveskjugrautur	6
8 Slátur og grjónagrautur	9 Steiktur fiskur, kartöflur og salat	10 Kindabjúgu, uppstúf, kartöflur og grænar baunur.	11 HLAÐBORD	12 Pizza Apríkósugrautur	13 Opið hús
15 Grænmetissúpa og brauð	16 Soðinn fiskur, kartöflur og brætt smjör	17 Píta	18 LOKAD Uppstigningar dagur	19 Teriyaki kjúklingur með hrísgrjónum og grænmeti. Makkarónusúpa	20
22 Eggjakaka	23 Plokkfiskur og rúgbrauð	24 Núðluréttur	25 HLAÐBORD	26 Grillað á pallinum ef veður leyfir	27
29 LOKAD Annar í hvítasunnu	30 Fiskibollur, kartöflur og salat	31 Kjöttbollur, kartöflur, rauðkál, grænar og sósa			

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.

Spænskunámskeið 23. maí

Þegar þú hugsar til Spánar þá er sól og hiti sennilega það fyrsta sem kemur upp í hugann, eyða deginum á ströndinni, flamenco dansinn og virkilega góður matur og drykkir.

Jæja, það síðasta er algjörlega satt, en yfir höfuð þá er ímynd fólks af Spáni ekki alltaf sönn.... Að minnsta kosti ekki í öllum hlutum landsins.

Norður Spánn og Suður Spánn eru mjög ólík. Þaðan sem ég kem, norðvestur hluta Spánar, er alls kostar ólíkt því sem fólk býst við að Spánn sé.

Þetta er einn af þeim stöðum þar sem rignir mest, veðrið er alltaf verra en á öðrum stöðum

landsins og hitastig stöðuvatna og sjávar er líka lægri. Annars er landslagið grænna, þökk sé rigningunni, fleiri fjöll og tré og þannig séð miklu mikilfenglegri en aðrir hlutar landsins.

Opinbert tungumál Spánar er spænska, en það er ekki eina tungumálið, þar sem í öðrum hlutum landsins eru önnur opinber tungumál sem eru jafnrétt há spænskunni:

- Galicia: Galician, Euskai: Euskeran, Catalonia: Catalan, Valencia, Valencian.

Með þetta í huga og til að læra meira um Spán og spænska tungu sérstaklega, þá verður vinnustofa í Geysi 14.00 maí þann 23. maí um málefnið, þar sem allir geta tekið þátt og lært grunn orð og setningar á spænsku, sem og friðað hugann frá efasemdum um málefnið.

!Nos vemos el 23! (sjáumst þann 23.!)

Sabela, höfundur er sjálfboðaliði í Klúbbnum Geysi



Meðaltals sólarstundir og regn á Spáni eftir landshlutum.

Spurning mánaðarins:

Hvert er uppáhalds dýrið þitt?

Jacky



Anna Kristín



Björg



Sabela



Helgi



Viðtal við Ken Zimmerman nýráðinn forstjóra Fountain House New York

Hugsuður og athafnamaður

Ken Zimmerman var skipaður framkvæmdastjóri Fountain House og tók hann við stöðunni þann 3. október 2022. Zimmerman er lögfræðingur og hefur sinnt fjölmörgum málefnum er varðar réttindabaráttu jaðarhópa, unnið að stefnumótun í opinbera- og einkageiranum og verið mjög ötull í félagslegum réttindamálum fanga og litaðra.

Í kjölfar andláts sonar síns, Jared, árið 2016 eftir baráttu sína við geðvanda, hefur Zimmerman beint athygli sinni að lélegri almennri geðheilbrigðisþjónustu sem þjóðinni býðst (Bandaríkin), sérstaklega hefur hann reynt að aðstoða góðgerðarstofnanir til að nýta sér þann meðvind sem nýjar nálganir í geðheilbrigðismálum njóta nú.

Viðtalið fór fram á Zoom í byrjun nóvember 2022. Auk spurninga minna lagði ég einnig fyrir hann nokkrar spurningar frá félögum í Fountain House, Cyrus Napolitano og Dan Frey. Fyrst spurði ég Ken hvernig hann hafi fyrst fengið áhuga á félagslegum réttindamálum. Ken segist vera Washingtonbúi sem ólst upp í einu af fáu hverfum borgarinnar þar sem búíð var að afnema kynþáttaaðskilnað. Þegar fjölskylda hans (sem er af gyðingaættum) fluttist í hverfið voru lög sem formlega bönnuðu bæði svart fólk



Ken Zimmerman nýr forstjóri FH, NY

og gyðinga. Jafnvel þó að löglega séð væri óheimilt að framfylgja þessum bönnum, og jafnvel þó að lögin hafi á endanum verið afnumin, gleymdi Zimmerman aldrei kaldhæðninni og óréttlætinu sem fjölskylda hans upplifði. Ég spurði Ken út í hans skilgreiningu á bataferli. Hann beindi spurningunni að mér og spurði mig um mína eigin skilgreiningu, af því að hann trúir á hugmyndafræði Fountain House um að félagar eigi að geta ákvarðað sitt eigið bataferli. „Samt sem áður. Það er sama hvernig lífi þú lifir og hvernig sem þitt bataferli hljómar, áttu rétt á að fá þann stuðning sem þú þarft til að geta lifað lífinu til fullnustu,“ sagði Ken.

Ég spurði svo nýja framkvæmdastjórnann hvaða framtíðarsýn hann hefði gagnvart Fountain House. Ken sagðist mundi styðja málstaðinn af ástríðu og koma breytingum til leiðar. „Ég hef reynslu sem leiðtogi og lofa að taka að mér erfið verkefni í víðara samhengi. Ég er með

umfangsmikið og dýrmætt tengslanet sem gæti komið Fountain House í fremstu röð. Ég mun leggja áherslu á að virkja félag og starfsfólk og tryggja stuðning við klúbbinn.“

Ég spurði Ken einnig að því hvort hann myndi fylgja eftir þeirri stefnu að klúbbhúsið væri fyrir alla. Ken svaraði:

„Ég er alltaf til í að hitta fólk og er spenntur fyrir gestum.“ Ken hyggst halda opna umræðufundi tvisvar í mánuði, og stefnir á að halda sérstaka fundi sérstaklega til að svara fyrirspurnum félaga. Hann hefur einnig lagt áherslu á að nota hluta dagsins til að ganga um klúbbhúsið og spjalla óformleg við félag og starfsfólk.

Ég spurði Ken hvort hann ætli að endurskoða núverandi framkvæmdaáætlun Fountain House. Hann sagði að hann væri bundinn af núverandi áætlun í heild, en muni íhuga að þróa hana í samstarfi við lykilmann og hann vilji deila áætluninni í stærra samhengi.

Ég spurði Ken út í hlutverk félag Fountain House í framtíðinni er varðar ákvarðanatökum. Hann sagði þátttöku félaga í ákvörðunum „mjög mikilvæga og umhugsunarverða“ og hann styðjist við jafningjakjörorðin „Ekkert um okkur án okkar“. Hann tók fram að „félagarnir væru okkar helsti styrkur. „Ég býð velkomna leiðsögn og aðkomu þeirra og ég er opinn fyrir því að læra af þeim.“

Ég spurði Ken hvort hann sæji Fountain House sem leiðandi innan klúbbhúsa hreyfingarinnar og ef svo, hvernig hann muni fá önnur klúbbhús í lið með sér.

„Við erum óneitanlega í leiðtogahlutverki og við munum leitast við að mynda tengsl og auka samstarf.“

Til dæmis voru fultrúar frá Clubhouse International og öðrum samstarfsaðilum inna hreyfingarinnar viðstaddir í móttöku sem haldin var þegar ég hóf störf.

Svo ég snúi mér að félagsaðildinni: Ertu opinn fyrir „novel ideas“ nýhugmyndum félaga. Hann var fljótur að svara „Já! Ég mun vera virkur í klúbbhúsinu, ég mun ganga um húsið, hitta fólk, taka þátt, og er spenntur fyrir því að láta góða hluti gerast. Ég er staðráðinn í því að gera allt sem ég get til að styrkja klúbbhúsið og efla forystuhlutverk þess í náinni framtíð.“

Viðtalið tók Craig R. Bayer og birtist það í nóvemberhefti Fountain House Times. Hlynur og Benni þýddu. Viðtalið er nokkuð stytta

Tóta Helga fékk eggíð



Tóta Helga vann litla páskaleikinn í Litla Hver. Fjöldi lausna barst og var dregið úr réttum lausnum. Tóta Helga bar sigur úr býtum og óskum við henni til hamingju með sigurinn og öllum þeim sem þátt tóku þátt í leiknum. Á myndinni tekur Tóta Helga við verðlaunaeggini úr höndum Krissu.

Litli Hver

Geðheilsa er líka heilsa

Félagsleg dagskrá í maí

Fimmtudagur 4. maí

Borgarsögusafn/Ljósmyndasafn
Myndir ársins Blaðljósmyndarafélag
Íslands

Fimmtudagur 11. maí

Ganga kringum Vífilstaðavatn Lagt af
stað frá Geysi kl. 16.00

Laugardagur 13. maí

Opið hús í Geysi frá 11.00 til 14.00
Nánar auglýst síðar

Fimmtudagur 18. apríl

Lokað vegna uppstigningar

Fimmtudagur 25. apríl

Opið hús í Geysi
Nánar auglýst síðar

Frídagar í maí og klúbburinn lokaður

1. maí: Alþjóðlegur baráttudagur verkalyðsins.

Syngjum Nallann í kröfugöngum
dagsins

18. maí: **Uppstigningardagur.**

Hann er helgidagur kristinna til
minningar um himnaför Jesú. Á
uppstigningardag, tíu dögum
fyrir hvítasunnu samkvæmt Biblíunni,
var Drottinn „upp
numinn til himins“
að lærisveinunum
ásjáandi og „ský
huldi hann sjónum
þeirra“.



Uppstigningin Ein af
fáum myndum sem
náðist af viðburðinum
eftir Il Garofaro

19. maí: **Annar í hvítasunnu.**

Hann er frídagur því Íslendingar þurfa
að hafa annað í öllu eða flestu.
Hvítasunnu er minnst sem þess dags
þegar heilagur andi kom
yfir lærisveinana og aðra
fylgjendur Jesú eins og lýst er
í Postulasöggunni. Fram til ársins 1770
var þriðji í hvítasunnu almennur frídagur,
en það ár var hann afhelgaður.



Þórðarspeki



Ekki eru öll spakmæli spök

Afmælisveisla félaga sem eiga
afmæli í maí verður
haldin þriðjudaginn
30. maí kl. 14.00