

Bls. 3 Sögur af sjónum: Gísli Richardsson lætur áfram flakka sögur af sjónum: „Við höfðum verið í siglingu túrinn á undan og falið bjór í tanki aftur vélinni.“



Bls. 6 Ráðstefna: Þörf fyrir samfélagsbreytingar? Kristinn og Ólöf Helga fóru á ráðstefnuna og skrifa dágóða grein um upplifun sína af téðri ráðstefnu. Mjög áhugavert og helsusamlegt efni til lesturs. Fyrsti hluti af þremur.

Litli Hver



6. tbl. 2023



**Heilsuvikan
5. til 9. júní**

Heilsuvikan verður 5. til 9. júní. Meðal þeirra sem ætla að mæta eru: Anna Hlín Sverrisdóttir sjúkraþjálfari, Lars Jessen íþróttافرæðingur, og Friðrik Agni Arnason þjálfari og athafnamaður. Ebba Guðný Guðmundsdóttir og Dóra Svavarsdóttir matreiðsufrumkvöðlar

**SPÁIN LOFAR
GÓÐU!!!**



ÁRUR OG KARAKTERAR
myndlistarsýning Guðrúnar Jóhannsdóttur opnar á Geysidaginn kl. 11.00



**Geysisdagurinn verður
10. júní 2023**

Geysisdagurinn verður 10. júní í ár. Undirbúningur hefur staðið yfir síðan í apríl og nú er undirbúningurinn á lokametrunum.

Dagurinn verður með nokkuð hefðbundnu sniði. Dagskrá hefst kl. 11.00 og lýkur kl. 15.00. Fatamarkaður, veitingar, tónlist og síðast en ekki síst – örþonið sem verður á sínum stað. Á Geysisdeginum er lögð áhersla á fjölbreytileikann, hugmyndaauðgi og skemmtilega framsetningu. Allir velkomnir. Í vikunni 5. til 9. júní verður heilsuvikan og margt fjölbreytt þar fyrir anda og efni.

Örþonið ræst klukkan 13.00

**Skráningargjald 1.500 kr.
Fritt fyrir yngri en 12 ára.
og Geysisfélaga í Geysi**



Tímavélin



Myndirnar hér að ofan eru teknar á fyrsta Geysisdeginum sem haldinn var 2013. Það var mikil og góð stemning. Órþonið gerði mikla lukku eins og alltaf. Nú líður senn að Geysisdegi hinum tíunda og við skulum eiga góða stund við fjölbreytta og skemmtilega dagskrá.

Úr sagnabrunni Gísla

Smygl í olíubaði

Einu sinn vorum við á þorskveiðum á Halanum. Það var komið að því að það þurfti að hífa svo ég kalla: „Hífop“. Mér fannst strákarnir eitthvað skrítnir



Gísli Richardsson

enda kom í ljós að þeir voru búnir að fá sér í tána. Við höfðum verið í siglingu túrinn á undan og falið bjór í tanki aftur vélinni. Það vildi ekki betur til en að olía komst í umbúðirnar og dósirnar urðu allar lörðarndi í olíu. Þeir tóku þá það til ráðs að bera bjórin fram í til þess að þurrka dósirnar og auðvita fengu þeir sér einn og einn í leiðinni. Skipstjórinn varð alveg brjálður og hótaði að reka þá alla, en af því varð samt ekki þó hótunin um brottrekstur hafi vomað yfir.



Þórðarspeki



Oft eru óumbeðnir greiðar til vansa

Ekki er alsæll sumarsnjórinn

Flýtir er ekki alltaf til fagnaðar, síðast en ekki síst á biðstöð strætó

Litli Hver Útgefandi: Klúbburinn Geysir.

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

KLÚBBURINN
GEYSIR | 20 ÁRA

Geysisdagurinn 10. júní 2023



Á Geysisdeginum í ár verða að vanda fjöldi skemmtiatriða, þar má nefna tónlist, söngur, auk uppákoma af ýmsu tagi að ógleymdu örþoninu sem hefur sinn heiðursess á þessum degi. Í undanfara Geysisdagsins er hin frábæra heilsuvika sem verður fjölbreytt og skemmtileg. Gestamatreiðslumenn og fyrirlesarar verða með ólíkar og áhugaverðar heilsunálganir. Friðrik Agni mun koma og loka heilsuvikunni með okkur með skemmtilegri Zumba dansi.

Gestakokkar og fyrirlesarar í heilsuviku 5. til 9. júní

Fyrirlesarar

Anna Hlín Sverrisdóttir sjúkráþjálfari
Lars Jessen íþróttafraeðingur

Danspartý

Friðrik Agni



Gestamatreiðslumeistarar

Guðný Ebba Guðmundsdóttir
Dóra Svavarsdóttir

Njótum, nærumst, lifum



Hörður Torfason ræsir
ÖRÞONIÐ kl. 13.00



Tónlist:

Kristinn og leynibandið
Gylfi Ægisson

Pilsur grillaðar, kaffi og
léttar veitingar til styrktar
Geysi. Gjörð svo vel!!



Stigahúsið málað

Eins og sagt hefur verið frá á miðlum Klúbbsins Geysis var hafist handa við að undirbúa stigahús klúbbsins fyrir málningu í maí og nú í júní hófst málningarathöfnin sjálf. Gert er ráð fyrir því að ljúka verkinu fyrir Geysisdaginn. Eins og sést á myndunum er liturinn heitur gulur sem minnir á sumarið og heita umföðmun um leið og komið er inn í húsið. Félagar hafa verið kröftugir við vinnuna og þeim þakkað, enda metnaður að klára verkið fyrir Geysisdaginn 10. maí.



Fannar mundar rúlluna
fagmannlega





Jacky ánægð með litinn

Matseðill fyrir júní 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 Hlaðborð	2 Kálböggjar og smjörfeiti	
5 Kjúklingasalat	6 Grænmetis lasagna	7 Gestakokkur Ebba Guðný	8 Gestakokkur Dóra Svavarsdóttir	9 Tartalettur að hætti Thelmu	10 Geysis Dagurinn Pylsupartý
		Heilsuvika			
12 Pastasalat	13 Steiktur fiskur	14 Hrossabjúgu, uppstúfur og kartöflur	15 HLADBORD	16 Kjúklinga-potrreitur	
19 Rónasteik deluxe	20 Fisksur í súrsætri sósu	21 Paprika með kjötfyllingu	22 HLADBORD	23 Kjöt í karrý, hrísgrjón og kartöflur	
26 Grjónagrautur og slátur	27 Fiskur í rjómasósu	28 Sænskar kjötbollar með kartöflum og sósu	29 HLADBORD	30 Grísakjöt í súrsætri sósu	

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.

Flott spænsku- og menningarnámskeið hjá Sabelu



Námskeið Sabelu okkar kæra sjálfboðaliða fór fram 23. maí síðastliðið og tókst frábærlega. Hún sagði okkur frá Spáni og þeim tungumálum sem þar eru tölud. Einnig fór hún yfir ýmis hugtök og orðasambönd sem gott er að eiga í handræða í þvísa landi. Síðast en ekki síst var fjallað um ýmsar goðsagnir, karaktereinkenni, venjur Spánverja og hversu mikið væri að treysta á þær. Sabela var flínk við kynninguna og reglulega sannfærandi í sínum málflutningi. Þökkum henni kærlega fyrir. Svo hitt að ef allt fer fram sem horfir verður hún enn á ný með sambærilegt námskeið 27. júní. Skorum á alla að taka frá daginn og taka þátt í gleðinni. Myndin hér að ofan er tekin á námskeiðinu og stendur Sabela fyrir miðri mynd með tungumálakort af Spáni.

Orri gaf Klúbbnum Geysi konfektkassa



Orri Himarsson félagi í Geysi kom færandi hendi á afmæli félaga 3. maí síðastliðið. Orri hefur verið félagi í Geysi frá 2018 og hefur alltaf haft tengingu við klúbbinn síðan. Þökkum Orra góðan hug og þökkum kærlega fyrir gjöfina. A myndinni tekur Helgi við gjöfinni í málningargallanum úr höndum Orra.

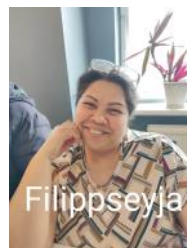
Spurning mánaðarins:

Hvert finnst þér skemmtilegast að ferðast?

Kári: „Þar sem ég get notað dollara.“



Jacky: „Til Filípseyja.“



Gunnar: „Hafnar í Hornafirði“



Kristinn: „Austurríkis.“



Sabela: „Anywhere really, it's fun to travel!“



Þörf fyrir samfélagsbreytingar?

Ráðstefnan „Þörf fyrir samfélagsbreytingar? – nýjar leiðir til þess að hugsa um geðheilbrigðismál“ fór fram dagana 27. og 28. apríl á Hilton Reykjavík Nordica. Þar var gestum boðið að kynna sér önnur sjónarmið en þau sem hafa verið ríkjandi í geðheilbrigðismálum undanfarna áratugi. Lögð var áhersla á notendamiðaða nálgun sem er farin að ryðja sér til rúms víða.

Ráðstefnan var samstarfsverkefni Geðhjálpar, Bevisst Likepersónsarbeid og Intentional Peer Support, en fyrirlesarar voru aðilar sem hafa beitt sér á alþjóðavettvangi fyrir breyttri nálgun í geðheilbrigðismálum. Auk þeirra leiddi fólk með reynslu af tilfinningalegri vanlíðan og/eða fíkn, vinnustofur.

Átta fyrirlestrar eða vinnustofur voru í boði fyrri ráðstefnudaginn og hægt að velja fjórar þeirra. Síðari daginn voru allir þátttakendur saman og hlýddu á fyrirlestra.

Fyrri dagurinn byrjaði á sálrænni atferlismeðferð eða Psycho

Drama, sem **Trausti Ólafsson** á um. Austurríski/ameríski sálfræðingurinn Jacob L. Moreno þróaði aðferðina með hliðsjón af leiklist. Hún er notuð sem tæki til að fást við sálræn veikindi og trauma. Aðferðina kallaði hann Psychodrama. Nafnið er grískt hugtak sem þýðir sálarvirkni. Aðferð Morenos var ein af þeim allra fyrstu í hópþerapíu. Þátttakendum á ráðstefnunni bauðst innsýn í þessa veröld og hvaða aðferðir eru nýttar þegar kemur að sálrænni atferlismeðferð. Trausti óskaði eftir sjálfboðaliðum til að segja hvers þeir væntu af vinnustofunni. Hvers vegna þeir höfðu valið hans vinnustofu. Ólöf Helga félagi í Geysi bauð sig fram og langaði að læra eitthvað um sjálfa sig og var forvitin um vinnustofuna. Fólk raðaði sér svo í hópa til sjálfboðaliðanna eftir því hvort það tengdi við það sem sjálfboðaliðarnir sögðu. Ég fór í hóp Ólafar og hún valdi mig sem sem talsmann hópsins. Allt fór fram á ensku og þetta var aðeins útfyrir þægindarammann. Fleiri hópamyndanir voru síðan í gangi og endaði þetta með því að Trausti

valdi einn sjálfboðaliða með orðin connection/cooperation eða tengsl/samband/samvinna. Það fór svo að alvöru psycho drama eða meðferð í gang, eitthvað sem Trausti hafði ekki gert ráð fyrir. Hann bað viðstadda að virða algera þagnarskyldu. Þessi stund var mjög lærdómsrík og gaf innsýn í heim sálrænnar meðferðar. Á öðrum degi ráðstefnunnar hittum við Ólöf Trausta sjálfan og borðuðum með honum hádegismat og áttum gott spjall.

Fanney Björk Ingólfssdóttir, Svava Arnardóttir, Sigurborg Sveinsdóttir ræddu síðan um nýja nálgun varðandi sjálfsmorð. Þær höfðu allar persónulega reynslu af að takast á við andlega erfiðleika, sjálfsvígshugsanir og sjálfsskaða. Saman skrifuðu þær bókina Boðaföll, sem fjallar um efnið. Góðir kaflar eru í bókinni um fjölskyldur og uppeldi. Þær stofnuðu Félagasamtök um sjálfsskaða, sjálfsvígshugsanir og -tilraunir án sjúkdómsvæðingar. Nálgun þeirra byggir á sjálfstyrkingu og að vera virkur í eigin forvörnum. Skipt var í hópa sem unnu m.a. við að raða orðum

á tré sem laufum (afleiðingum) og rótum (orsökum). Umræður voru innan hópanna um orðin/hugtökin. Áleitin spurning kom fram í fyrirlestri þeirra, hvort við værum að stinga hausnum í sandinn þegar kæmi að eigin skyldmönnum og vinum.

Kristinn Niels Jóhannsson starfsmaður í Geysi tók saman en hann fór á ráðstefnuna ásamt Ólöfu

ÁRUR OG KARAKTERAR,
myndlistarsýning Guðrúnar Jóhannsdóttur verður opnuð á Geysidaginn 10. júní



Fyrirmyndir sýningarinnar er olímynd mynd á striga sem ég málaði á unglingsárum. Það má segja að myndirnar sem ég sýni núna séu verklok útfrá unglingsáramyndinni. Síðan eru aðrar myndir undir áhrifum frá karakterum sem ég hef kynnst í gegnum tíðina, bæði í vinnu og einkalífi.



**Guðrún
Jóhannsdóttir**

Litli Hver

Geðheilsa er líka heilsa

Félagsleg dagskrá í júní

Fimmtudagur 1. júní
Kaffihús

Fimmtudagur 8. júní
Heilsuvikuátak

Laugardagur 10 júní
Geysisdagurinn

Fimmtudagur 15 júní
Kaffihús
Nánar auglýst síðar

Fimmtudagur 22. júní
Leikjadagur á Klambratúni

Fimmtudagur 29. júní
Píluferð í Skor



Afmælisveisla félaga sem eiga
afmæli í júní verður
haldin þriðjudaginn
27. júní kl. 14.00

Áhugamál félaga

Free Comic Book Day/
Ókeypis myndasögudagurinn 2023
var 6. maí síðastliðinn



**Segið svo að Spiderman sé uppspuni:
Helgi hitti hann á myndasögudeginum og hér
skoða þeir saman blað sem helgað er
hetjunni**

Þann 6. maí síðastliðinn var myndasögudagurinn haldin hátíðlegur í verslunni Nexus/Glæsibæ og í Bandaríkjunum. Þetta var annað árið í röð eftir að COVID-19 heimsfaraldurinn olli því að FCBD 2020 var aflýst, Free Comic Days voru haldnir á netinu og streymt pallborðsumræðum með myndasöguhöfundum og listamönnum. Helgi Halldórsson lét sig nú ekki vanta og var fyrsti maðurinn sem mætti klukkan 7:30. Það myndaðist ágætis röð en Helga fannst sjálfum hann hafa séð fleira fólk mæta á þennan hátíðisdag myndasögunnar frá því hann var haldin fyrst árið 2010. Viðburðurinn byrjaði kl. 12.00 og voru blöð gefin á meðan birgðir entust og enginn fór tómhentur heim.