

Bl. 3 Sögur af sjónum: Gísli heldur áfram að segja ævintýri af litríkum sjómannsferli sínum.

Bl. 6 Ráðstefna: Annar hluti frásagnar Kristins og Ólafar frá ráðstefnunni. „Þörf fyrir breytingar“

Litli Hver

7. tbl. 2023



Fótboltahelgi

Dugnaðarforkurinn, áhuga-, og sjálfstætt starfandi og atvinnuljósmyndarinn Helgi Halldórsson hefur aldeilis slegið í gegn og ljósmyndað hvorki meira né minna í heildina 95 knattspyrnuleiki í bestu og neðstu deildum auk yngri flokka í rúm tvö ár. Tíðindamaður náði tali af Helga.

„Hver er eftirminnegasti fótboltaleikur sem þú hefur ljósmyndað?“

„Ég verð nú að segja landsleikurinn á milli Íslands og Portúgal á Laugardalsvelli 20. júní síðastliðinn þar sem enginn annar en portúgalska knattspyrnugóðið Ronaldo spilaði og skoraði eina mark leiksins á dramatískan hátt í blá lokin.“

„Áttu þér eitthvað uppáhalds lið í íslenska fótboltanum?“

„Ég æfði og spilaði með Þrótti Reykjavík á mínum yngri árum og ber sterkar taugar til liðsins/félagsins.“

Helgi á sér þann draum að komast á Evrópukeppni karla í knattspyrnu (UEFA European



„Maður er nú oft á hnjánum með myndavélina,“ segir Helgi

Sumarsólstöður

Þessar áhrifamiklu mynd tók Sabela sjálfboðaliðinn okkar þegar hún fór í sumarsólstöðugöngu í Viðey þann 21. júní síðastliðinn. Hún sagðist nánast hafa orðið bergnumin og þótt mjög áhrifamikið að upplifa

sumarsólstöður í eyjunni. Hún myndi bera þessa minningu í hjarta sér um ókomna tíð.



Úr sagnabrunni Gísla

Fyllerí í Cuxhaven

Einu sinni vorum við úti í Cuxhaven í Þýskalandi á Viðeynni RE. Það var mikið fyllerí um

borð. Þegar við áttum að fara frá Þýskalandi voru allir fullir, meira að segja skipstjórinn. Ég og annar stýrimaður vorum hins vegar ófullir. Lóðsinn mat stöðuna þannig að við áttum eiginlega ekki að fá að fara frá bryggju útaf ástandinu um borð. Annar stýrimaður var búinn að vera skipstjóri í mörg ár og alveg eldklár í sínum verkum. Svo fengum við leyfi. Skipstjórinn hafði beðið mig um að vekja sig þegar lóðsinn átti að vera farinn frá borði, því hann ætlaði að kveðja hann. Þegar ég ætlaði að vekja skipstjórann var hann ekki í klefanum sínum og fór ég því að leita að honum. Ég fann hann svo í fremsta klefanum, þar sem elsti kallinn um borð var að dansa stripdans og ekki nokkur leið að fá hann upp að kveðja lóðsinn.



Þórðarspeki



Betra er að morgni kremkex en dagur sem fer í rex og pex

Oft er betri sumarvindur en ys og þys út af engu

Litli Hver útgefandi: Klúbburinn Geysir.

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

KLÚBBURINN
GEYSIR | 20 ÁRA

Stemningsmyndir frá Geysisdeginum 10. júní 2023



Jacky, Marta og Helgi



Örþreyttir og órglaðir Örþónspátttakendur skelltu sér í myndatöku



Gylfi Ægisson sló ekki af



Flottar veitingar að vanda til styrktar klúbbum



Frikki og Georg



Kristinn og Georg



Hörður Torfason ræsti örþónið og er hér á mynd með Benna



Sigurvegarar í Örþóninu ásamt dómnefnd. Talið frá vinstri: Ásta, Tóta Ósk, Hulda Ósk dómnefndarmaður, Begga, Hörður Torfason formaður dómnefndar og ræsari örþónsins, Marta Sóley, Kári Ragnars dómnefndarmaður og Kristjana

Matseðill fyrir júlí 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.	Þri.	Mið.	Fim.	Fös.	Lau.
					1
3 Mexíkósk súpa og brauð	4 Steiktur fiskur í raspi með lauksmjöri og kartöflum	5 Lasagne	6 HLADBORD	7 Kjúlli og sætar kartöflur Aprikósu-grautur	8
10 Pylsur með öllu	11 Plokk-fiskur með smjöri og rúgbrauði	12 Hakk og spaghettí	13 HLADBORD	14 Gúllassúpa og brauð Eplagrautur	15
17 Spænskur óvæntur réttur að hætti Sabelu	18 Saltfiskur með kartöflum og rófum	19 Burrito	20 HLADBORD	21 Snitsel með kartöflum og grænum baunum. Sveskjugrautur	22
24 Sumarsalaat	25 Fiski taco	26 Pasta Alfredo	27 HLADBORD	28 Svínakótilettur með kartöflum	29
31 Eggjakaka					

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.



Guðrún stolt hjá myndverkum sínum á sýningunni í Geysi

Myndlistarsýning Guðrúnar í Geysi

Guðrún Jóhannsdóttir félagi í Geysi opnaði myndlistarsýningu á Geysisdaginn 10. júní síðastliðinn. Þetta er mjög áhugaverð sýning en yfirskrift hennar er **ÁRUR OG KARAKTERAR**. Hvetjum félagi og alla áhugasama um myndlist að koma og skoða sýninguna. Sýningin mun standa út ágúst. Myndirnar eru til sölu á mjög viðráðanlegu verði.

Ferðafélagsfréttir

Stjórn Ferðafélags Geysis hefur samþykkt nýjar reglur fyrir Ferðafélagið sem eru eftirfarandi: Framvegis verður innheimt árgjald af þeim sem vilja ganga í félagið. Þetta er gert til þess að styrkja áhuga félagsmanna og vera hvatning til þess að þeir sinni fjáröflun og hlúi að félaginu. Einnig var samþykkt að ferðafélagar mættu í Geysi að minnsta kosti þrisvar í mánuði til að efla tengsl sín í milli. Við viljum hvetja áhugasama félagi til þess að setja sig í samband við félagið. Fannar Þór Bergsson er nýr formaður stjórnar og hægt að hafa samband við hann í Klúbbnum Geysi, Tótu framkvæmdastjóra eða Benna. Það fer eftir áhuga félagi hvort farið verður í ferð í haust. En eftir hálfan mánuð ætti að vera hægt að kynna ferðahugmyndir.

Spurning mánaðarins:

Ætlar þú í
druslugönguna
22. júlí 2023



Kristjana: Veit það ekki.



Helgi:/Freddi
Að sjálfsögðu og verð með myndavélina.



Fannar: Nei!
Alls ekki.



Tommi: Já.
Verð að standa með fólkinu.

Þörf fyrir samfélagsbreytingar?

**Annar hluti og framhald frá 6.
tbl. 2023 Litla Hvers**

Næst var fyrirlestur **Ann Mari Lofthus og Ragnhild Fugletveit** sem sögðu frá IPS Intentional Peer Support, (Bevisst likepersónsarbeid). Ann Mari sagði frá reynslu sinni af vinnu við doktorsverkefni og andlegum veikindum og hvernig hennar bati og reynsla tengdist IPS. Ritgerð hennar var hafnað og við tók erfiður tími sem leiddi til nýrrar innsýnar í andlega batavinnu og viðhorfsbreytingar í kjölfarið. Menningin í samfélaginu getur verið fólki fjötur um fót. Alls ekki er víst að meðferðarræði sem í boði eru, séu besta lausnin. Hér er í reynd um samfélagslega þróun að ræða, þar sem áherslan er á samskipti og félagastuðning. Viðhorfsbreytingin felst í að litið sé á fólk með geðrænar áskoranir sem styrk en ekki kostnað. Fókusinn er settur á kosti og styrkleika fólks. Mun meiri skilningur mætir fólki með andleg veikindi núna en áður fyrr. Þessi

þróun helst í hendur við aukinn fjölda klúbbhúsa eins og t.d. Klúbbsins Geysis og fleiri sem ekki eru ríkisrekin úrræði. Fólk sem hefur þurft að kljást við geðrænan vanda eða alvarleg áföll, hefur í auknum mæli tekið frumkvæði að því að hittast og fá stuðning hvort frá öðru. Dæmi um það var Geir nokkur sem fyrirlesararnir kölluðu upp til að segja frá slíkum hópi í Kongsberg í Noregi. Hann setti upp auglýsingu á facebook og höfðaði til þeirra sem voru á sama báti og hann, til að hittast og ræða andleg veikindi. Erfitt er að tengjast fólki með geðrænan vanda eða áfallastreitu, því skömmin er oft mikil. Skömmin fælir fólk frá því að tala um andleg veikindi, vanlíðan og erfiðleika. Staðinn kalla þau Möteplassen. Starfið í Geysi byggir einmitt á þessari hugmynd um félagastuðning. Þar eru hjálpartæki eins og Batastjarnan, stuðningur við féлага, samvera og samtal, verkefni og samvinna.

Næst stigu á stökk þær **Nína Eck**,

Chris Hansen, Amanda Frances og Lisa Archibald og ræddu um IPS (Intentional Peer Support). Mutual relationship. – Chris Hansen uppgötvaði að hún gæti gert öðrum mikið gagn og það var það sem gaf henni kraft. Hún hafði áður verið lögð inn á deild, missti forræði yfir barni sínu og eiginmaðurinn skildi við hana. Hún vill meina að sjúklingur lærir að vera sjúklingur á stofnun. Það er hægt að endurskapa og endurmeta hlutina. Þeir þurfa ekki að vera niðurnjörvaðir í eitt skipti fyrir öll. Hún sagði frá myndskreiði á youtube frá götu í París. Fólk með geðsjúkdóma fór í mótmæla-/ stuðningsgöngu, ekki ósvipað gay pride, klætt skrautlega og með ýmiskonar tilvitnanir í sín andlegu veikindi. Láta vita að það sé til, vera sýnileg, falleg og virðingarverð flóra í mannlífinu. Gegnum IPS fær fólk með reynslu af geðsjúkdómum, sæti við borðið. Það er með í að ræða um sjálft sig og sín örlög. Þegar byrjað á Landspítalanum og yfirmenn kalla þetta framtíðina í geðlækningum. Áherslan er frá því að hjálpa og yfir í sameiginlega lærdómsferð. Frá einstaklingnum

og yfir í samband. Frá ótta og yfir í von og möguleika. Aðferðin byggir á fjórum meginhugtökum: Tengslum, lífsskilningi, gagnkvæmni, og sameiginlegum markmiðum. Aðaláherslan er á sjálft sambandið. Á svæðið milli tveggja einstaklinga. Það byggir á trausti og berskjöldun og að annar aðilinn sé ekki ráðandi, heldur að valdið sé beggja. Stundum rofnar sambandið en það er alltaf hægt að taka þráðinn upp aftur þó það geti bæði verið mjög erfitt og óþægilegt. Það er leiðin áfram. Að stefna að því að ná saman. Ræða um hluti sem eru mögulegir og það sem við viljum raunverulega í lífinu. Rætt um það sem við viljum en ekki það sem við viljum ekki, því orðið nei skapar neikvæða orku. Þau eru að vinna án þess gagnrýna önnur geðheilsuverkefni eða heilbrigðiskerfið. Telja það ekki gagnlegt og vilja því síður merkimiða á fólk eða sjúkdómsgreiningar.

Kristinn Jóhann Nielsson
starfsmaður í Geysi tók saman en hann fór á ráðstefnuna ásamt Ólöfu Helgu Gunnarsdóttur félagi í Geysi.

Litli Hver



Clubhouse International
Creating Community: Changing the World of Mental Health

Geðheilsa er líka heilsa

Félagsleg dagskrá í júlí

Fimmtudagur 6. júlí

Ganga og kaffihús

Lagt af stað frá Geysi kl. 16.00

(Nánar auglýst síðar)

Þriðjudagur 11. júlí

Bíóferð.

(Nánar auglýst síðar)

Laugardagur 15. júlí

Opið hús/ Útivera

11.00 til 15.00

(Nánar auglýst síðar)

Fimmtudagur 20. júlí

Gengið um Hólavallakirkjugarð

Lagt af stað frá Geysi kl. 16.00

Fimmtudagur 27. júlí

Opið hús/Útivera

(Nánar auglýst síðar)

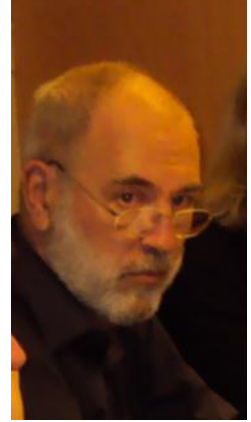
Matur og gos hækkar í verði

Frá og með 1. júlí hækkar verð hádegismáltíðar úr 800 kr. í 1000 kr. Kaffibollinn hækkar einnig úr 100 kr. í 200 kr. Lítil gosdós hækkar úr 100 kr. í 200 kr. Gos í plastflösku hækkar úr 200 kr. í 300 kr.

Afmælisveisla félaga sem eiga afmæli í júlí
verður haldin þriðjudaginn
25. júlí kl. 14.00

Andlát

Hallgrímur Gunnarsson verkfræðingur og stjórnarmaður í Klúbbnum Geysi lést sunnudaginn 25. júní. Hann verður jarðsungið frá Dómkirkjunni í Reykjavík mánudaginn 3. júlí kl. 13.00.



Félagar og starfsfólk Klúbbsins Geysis vottar fjölskydu hans innilegrar samúðar

Vegna útfararinnar verður klúbburinn lokaður mánudaginn 3. júlí.

Atvinna í boði

Klúbburinn Geysir auglýsir eftir verkefnastjóra í eldhús- og viðhaldsdeild. Óskað er eftir einstaklingi sem býr yfir samskiptahæfni í orði og verki. Á auðvelt með að vinna með öðrum, er framsýnn, traustur og hugmyndaríkur. Viðkomandi verður að hafa áhuga á matreiðslu og eldamennsku, vera lausnamiðaður og hæfur til að vinna undir álagi. Starfið er laust nú þegar. Nánari upplýsingar veitir Þórunn Ósk Sölvadóttir framkvæmdastjóri í síma 551-5166 og/ eða í tölvupósti tota@kgeysir.is