

### **Bls. 7 Bogfimisetrið**

Kristinn og félagar fóru í Bogfimisetrið á dögunum.



### **Bls. 3 Hrekkjavaka 2023**

Nú líður senn að Hrekkjavökunni. Við ætlum að fönðra og skera út grasker þann 24. október til að undirbúa hrekkjavökuna sem verður 31. október.

# Litli Hver

10. tbl. 2023



# Kristjana hefur störf í Hraunbæ



Kristjana Guðmundsdóttir

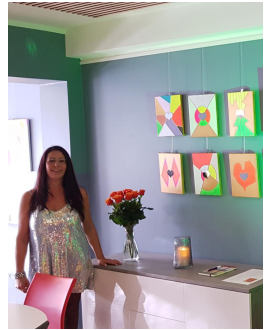
Kæru félagar,  
Kristjana heiti ég  
og ætla ég að segja ykkur frá því að ég  
hef fengið vinnu í búsetukjarna sem  
staðsettur er í Hraunbæ.

Ég hef störf þar 20. október n.k. og  
verður það mjög fræðandi og  
spennandi. Mín helstu störf verða að  
hvetja íbúana til að fara út í búð,  
bankann o.fl. Einnig að fara með einum  
íbúa, sem er félagi í Klúbbnum til að  
vinna í eldhúsinu. Ég er gríðarlega  
spennt og vonandi mun ég starfa þar  
sem lengst. Fyrsta daginn verð ég í eina  
klukkustund, svo tvær klukkustundir,  
og svo framvegis. Einnig verður þetta  
líka krefjandi og í leiðinni ábyggilega  
skemmtilegt. Hlakka til að starfa með  
öllu starfsfólkinu og kynnast því betur.  
Kær Kveðja!



## Forsíðumyndin

Forsíðumyndin að  
þessu sinni er tekin  
af Benna í Geysi.  
Ásta Olsen stillir  
sér upp við verkin á  
sýningu sinni  
„Hjartagleði“ í  
Geysi. Sýningin  
stendur til 1.  
nóvember. Félagar  
hvattir til að mæta og skoða sýninguna.  
Verkin eru til sölu.



## Krýsuvíkurrétt

Nokkrir Geysisfélagar  
fóru í Krýsuvíkurrétt  
laugardaginn 23.  
september. Það var  
margt um manninn  
og vel fram gengið fé  
og ekki síður fallega  
hyrnt. Rætt var við  
fjárbændur sem  
upplýstu að fé það  
sem réttad er í  
Krýsuvíkurrétt er fé  
tómstundabænda í  
Hafnarfirði. Deginum  
áður höfðum við  
smurt nokkrar  
samlokur sem runnu  
vel niður með  
réttarjarminu. Á  
heimleiðinni fórum  
við í Lindarbakarí á Völlunum og fengum  
okkur kaffi og skeggræddum undarlega legu  
sveitarfélaga á Reykjanesinu og réttinn til beitar  
á afréttum.



**Litli Hver** Útgefandi: Klúbburinn Geysir.

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

Facebook: Klúbburinn Geysir, Instagram: klubburinn\_geysir #geysirclubhouse

KLÚBBURINN  
**GEYSIR** | 20 ÁRA



## Hrekkjavaka 2023

Nú líður senn að Hrekkjavökunni (einnig nefnd Allra heilagra messa) og við ætlum að fönðra og skera út graskersfyrir hátíðina. Kannski verður gerð graskerssúpa eða graskersbaka. 24. október ætlum við að byrja á herlegheitunum og út mánuðinn fram að 31. Það geta allir tekið þátt. Ekki er krafist neinnar kunnáttu í fönðri, það geta allir gert eitthvað skemmtilegt og hjálpað til við að skreyta klúbbinn.

### Ferðaáhugafélagar athugið!

Gangið í Ferðafélag Geysis og látið utanlandsdraumana rætast. Áhugasamir tali við Fannar sem veitir frekari upplýsingar.



## Þórðarspeki



Sjaldan ropar svangur þá étíð er

Oft sjást föstudagar í hillungum

Betra er létt covid en covid óvit

## Úr sagnabrunni Gísla

### Sagan af trollinu dýra



**Ottó N. Þorláksson** Ljósmynd: <https://www.mbl.is/200milur/skipaskra/skip/1578/>

Einu sinni var ég á Ottó N. Þorlákssyni á úthafskarfaveiðum í flottroll. Veðrið var mjög fínt, varla hvítaði alda. Við vorum um 200 mílur SV af Reykjanesi. Það voru mörg skip þarna í góðri veiði og helvítis Rússarnir voru þarna líka. Við á dekkinu vorum búnir að segja Sigga skipstjóra að togvírarnir væru orðnir lélegir fyrir ofan 600 fadma.

Við vorum að fiska með 700 fadma úti þegar allt í einu að stjórnborðsvírinn slitnaði en við náðum að hífa upp hlerann bakborðsmegin. Við reyndum að setja keðjuvasa á bakborðsvírinn en hann slitnaði líka og allt fór í sjóinn. Þarna fóru nokkrar milljónir fyrir lítið þrátt fyrir varnaðarorð hásetanna.

Þarna fór trollið með öllum græjum pokaum, pungunum (aflanemum), höfuðlínustykkinu höfuðlínukapal, togvírur flottrollshlerarnir. Má segja að við höfum komið í land með öngulinn í rassinum eða skottið á milli lappanna. Það átti að minnsta kosti við skipstjórnann.

# Matseðill fyrir október 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.
2 Tómatsúpa með hvítlauksbrauði	3 Steiktur fiskur í raspi	4 Kálböggjar	5 Hlaðborð	6 Kalkúnaleggir	7
9 Grjónagrautur með slátri og rúsinum	10 Fiskur í ofni	11 Kjöttbollur með brúnni sósu, grænum og rauðkáli	12 Hlaðborð	13 Burrito	14
16 Pastasalat að hætti Ítala	17 Fiskibollur með smjörfeiti og kartöflum	18 Spænskt a la Sabela	19 Hlaðborð	20 Pizza	21
23 Sveppasúpa og brauð	24 Soðinn fiskur	25 Hakk og spakk	26 Hlaðborð	27 Kjötsúpa	28
30 Stafasúpa	31 Hrekkjavöku matur				

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.

# Hljómsveitaræfing

Nafnlausu hljómsveitin



Fyrsta æfing hinnar nafnlausu hljómsveitar Geysis var haldin 19. september síðastliðinn. Stefnt er að því að halda æfingu einu sinni í viku á þriðjudögum kl. 15.00 Áhugsamir félagar sem vilja vera með mæti með hljóðfærið og/eða bara röddina.

## Sabela varð þrítug



Sabela okkar góði sjálfboðaliði varð þrítug 28. september síðastliðinn og við það tilefni kom hún með spænka köku sem byggir á aldalöngum hefðum. Félagar bjuggu til afmælskort handa henni sem afhent var við hátíðlega athöfn í Geysi. Til hamingju með afmælið Sabela og njóttu framtíðarinnar.

## Spurning mánaðarins

Ef þú ætti eina ósk hvers myndir þú óska þér?



# Alþjóðlegur geðheilbrigðisdagur 10. október

## Rétturinn til geðheilbrigðis er mannréttindi

Um gildi samvinnu og lykilinn að skrárgötum sálarinnar

Alþjóðlegur geðheilbrigðisdagur er alla jafna helgaður vitundarefningu fólks sem stríðir við geðrænar áskoranir og ekki síður hinna sem um veröldina ganga án veikinda-merkimiðans. Þar á vagni er og baráttan gegn fordómum og mismunun.



**Myndin sýnir undirbúning hádegisverðar í Klúbbnum Geysi**

Dagurinn er því mikilvægt tækifæri fyrir einstaklinga, samtök, heilbrigðiskerfi og stjórnvöld til þess að draga athyglina að málefni sem ekki er til margra fiska metið, nema jú á tyllidögum. Þar á meðal þessum. Þá vaknar samkenndin af dvala og hugrakkar hersveitir leggja á vígvöllinn til þess að rétta hlut þeirra er minna mega sín. Þannig eru stríð.

Klúbburinn Geysir hefur ekki farið varhluta af þessu brótti í tuttugu og fjögur ár og lagt baráttunni lið með þeim hætti að horfa til getu og styrkleika einstaklinga sem til klúbbsins leita til að bæta lífsgæði sín, forðast sjúkdómatal og efla áhuga á kraftinum sem þrátt fyrir allt er til staðar í öllu fólki.

Í Klúbbnum Geysi reynum við að smíða þá lykla sem ganga að skrárgötum sálarinnar. Þessi vinna fer fram með þátttöku starfsmanna og klúbbfélaga. Ekki þó fyrir hann sem viðfangsefni þeirra sem telja sig vita betur heldur klúbbfélagann sem geranda í sínum málum, því þegar öllu er á botnin hvolft þá veit félaginn oftast best hvað hann vill og hvernig hann getur nýtt sér þau tækifæri sem í boði eru. Því miður eru tækifærin íðulega hrifsuð frá honum með frelsissviptingum sem geta átt sér stað í pólitísku umhverfi, samfélagslegu óréttlæti eða bara innan þægindaramma uppjafar.

Styrkur samvinnu er því rötin að farsælu starfi í klúbbnum; að finna til ábyrgðar hjá sjálfum sér

og öðrum, að vera hluti af samfélagi sem metur fólk að verðleikum og finna traustið sem fylgir því að vera manneskja. Lykillinn er í okkar höndum og saman finnum við hvar hann passar. Stundum er sagt: Gefðu sjálfum þér tækifæri, því það getur enginn annar gert það. Þetta má til sanns vegar færa. Möguleikarnir eru hjá mér. Hins vegar er rétt að hafa í huga að aðstæður geta verið með þeim hætti að enginn vettvangur né umgjörð er til þess að grípa meint tækifæri og vinna með það. Stundum þarf ekki meira en landfræðilega staðsetningu eða forgangsbjögum til þess að gera líf fólks að helvíti.

Geðheilsa er ekki einkamál þeirra sem eru daglega í framlínunni. Geðheilsa er samfélagsins alls því allir hafa jú geð af einhverju tagi. Með alþjóðlegum geðheilbrigðisdegi 10. október á krafan um réttlæti og mannúð ávallt að vera í forgrunni.

Klúbburinn Geysir mun áfram berjast á þessum forsendum hvort heldur á tyllidögum sem og á öðrum dögum. Í klúbbnum er boðið upp á verkfæri og tól til þess að opna tækifæri til bata og bætts hags fólks sem af einhverjum ástæðum stendur frammi fyrir ögurstund lífs síns.

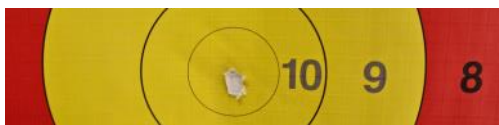
*Benedikt Gestsson aðst. framkv.stj. Klúbbsins Geysis*

# Bogfimi í Bogfimisetrinu 21. september 2023

Kristinn og félagar fóru í Bogfimisetrið á dögnum.

Skotgleðin leyndi sér ekki og voru félagar gjarnir á að sækja örvar sínar aftur til að skjóta þeim enn og aftur í skotmörkin. Sumir skutu líka uppblásnar blöðrur á spjöldunum og jafnvel gervidýr á standi.

Hægt var að fá öflugri boga í mörgum styrkleikum og leiðbeinandinn mælti með meiri þyngd fyrir suma sem áttu auðvelt með að hitta í mark með léttasta boganum. Þetta var mjög skemmtileg reynsla fyrir alla.



# Litli Hver



Clubhouse International

Creating Community: Changing the World of Mental Health

## Geðheilsa er líka heilsa

### Félagsleg dagskrá í október

#### Fimmtudagur 5. október

Listasafn Reykjavíkur  
„Kviksjá“ Íslensk myndlist á 21 öld  
með leiðsögn.

#### Þriðjudagur 10. október

Alþjóðlegur Geðheilbrigðisdagur  
Athöfn í Bíóparadís kl. 14.00

#### Fimmtudagur 17. október

Bíóferð. Nánar auglýst síðar.

#### Fimmtudagur 26. október

Kaffiboð hjá Kristjönu.  
(Krillukaffi)  
Lagt af stað frá Geysi kl. 16.00

### Fimmta námskeið Sabelu

Hin viðfrægu,  
áheyrilegu, frumlegu  
og skemmtilegu  
námskeið Sabelu  
sem haldin hafa  
verið í Geysi um  
menningu og  
tungumál  
Íberískagans, þó  
mest Spánar, mun  
verða fram haldið.  
Fimmta námskeiðið  
verður haldið 5.  
október. Félagar eru  
hvattir til að skrá sig  
og upplifa fjarlægjar  
strandir og hásléttur  
Spánar með stæl.



Sabela í essinu sínu  
við kennslu

### Dublin höfuðborg Írlands



Myndin er fengin á [mbl.is](https://mbl.is): Dublin. [mbl.is](https://mbl.is)/Pexels

Ferðaklúbburinn hefur ákveðið að fara til Dyflinnar í haust. Föst dagsetning er ekki ákveðin en gert ráð fyrir að nóvember gæti verið fýsilegur. Dublin er höfuðborg írska lýðveldisins og býr yfir margbrotinni menningarsögu að fornu og nýju. Áhugasamir hafi samband við Fannar um nánari upplýsingar.

## ÉG Á AFMÆLI

Afmælisveisla félaga  
sem eiga afmæli í  
október verður haldin  
þriðjudaginn  
31. október kl. 14.00