

**Bls. 3** Abiezer David verkefnastjóri í eldhús- og viðhaldsdeild. Ég fæddist í litlum bæ sem heitir Valera. Við erum fimm í fjölskyldunni, ég á tvær systur og svo mömmu og pabba.



**Bls. 6** Alþjóðasamtök klúbbhúsa fagna 30 ára afmæli í ári. Ýmislegs verður að minnast í 30 ára sögu samtakanna á árinu. Við bíðum spennt.



Clubhouse International  
CELEBRATING 30 YEARS OF CHANGE

# Litli Hver

02. tbl. 2024

Klúbburinn Geysir  
verður 25 ára á þessu ári



# Úr sagnabrunni Gísla

## Ferðin upp á Skaga sem endaði á Akureyri



**Eðalvagn: Dodge Dart Sport árg. 1974**

### FYRSTI HLUTI

Einu sinni þegar ég var á Viðeynni og að koma úr siglingu frá Þýskalandi átti ég flottan Dodge Dart Sport tveggja dyra svo ég og tveir vinir mínir ákváðum að fara í ferðalag upp á Skaga. Við fylltum skottið af brennivíni, bjór og vindlum. Minnr að það hafi verið Tipparillo sem þá voru mjög í tísku með gulu munnstykki.



**Rakamælir**



**Loftmælir**

Þá voru göngin ekki komin og við urðum að fara Hvalfjörðinn. Friðrik heitinn var bílstjóri en ég og Tobbi drukkum brennivín, ég frammi og Tobbi aftur í. Þegar við vorum komnir upp á Skaga var eitthvað lítið við að vera, en komum samt auga á eitthvað sem líktist úrkomumæli í miðbænum. Þar sem við vorum ungir og kátir ákváðum við að hressa aðeins upp á rakastigið í bænum og migum í mælinn. Friðrik stjórnaði ferðinni og vildi fara upp í Borgarnes og við mótmæltum því ekkert. Bíllinn var á mjög lélegum dekkjum og kom

að því að það sprakk á bílnum á leiðinni í Borgarnes. Við settum varadekkið undir og héldum leið okkar áfram.

Í Borgarnesi hittum við stelpu á gangi og fórum að spjalla við hana. Henni var boðið um borð og þáði hún það en vildi ekki sjúss. Við héldum síðan á dekkja- verkstæði og á meðan var ég



**Úrkomu-  
mælir**

aftur í að kela við stelpuna. Eitthvað voru gaurarnir á verkstæðinu að velta því fyrir sér og höfðu orð á því að vel færi á með parinu í aftursætinu.

Ekki var stoppað lengi í Borgarnesi. Friðrik þekkti einhvern á Skagaströnd og hann ákveður að við skyldum heimsækja hann. Við vorum sammála um það. Við buðum stelpunni ekki með og héldum þrjár áfram til Skagastrandar. Ekkert markvert gerðist á leiðinni þar til við komum að Brú í Hrutáfirði. Þar var pósthús og símsstöð og við orðnir peningalausir. Ég hringdi því í mömmu sem símsendi mér peninga.

*Frambald í næsta blaði.*



**Áfengis-  
mælir**

**Litli Hver** Útgefandi: Klúbburinn Geysir.

Framkvæmdastjóri: Þórunn Ósk Sölvadóttir. Þeir sem unnu þetta blað: Addi, 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

Spjall við Abiezer David verkefnastjóra í eldhús- og viðhaldsdeild

## Myndi vilja fara í bíltúr um nákvæmlega alla íslensku náttúruna

Ég settist niður með nýja starfsmanninum okkar í Geysi,

Abiezer David og bað hann að segja svolitíð frá sjálfum sér. Hann er háttvís og talar reiprennandi ensku með syngjandi breskum hreim. Við erum mjög ánægð með að hafa fengið hann til okkar, því hann er fær kokkur, vel menntaður og býr að dýrmætri reynslu þó ungur sé. En gefum Abiezer orðið eða David eins og hann er kallaður í Geysi.

„Ég fæddist í litlum bæ sem heitir Valera. Við erum fimm í fjölskyldunni, ég á tvær systur og svo mömmu og pabba. Ég ólst upp í næst stærstu borg Venezuela, sem er heimaland mitt, og síðan flutti ég til stærstu borgarinnar, Caracas. Ég er þýðandi og menntaður í latneskum textafræðum. Ég hef mikinn áhuga á körfubolta og borðtennis. Það eru uppáhaldsþróttirnar mínar. Í átta ár spilaði ég á bassa í hljómsveit. Þetta var hljómsveit á vegum ríkisins og var haldið úti til að spila á hinum ýmsu opinberu viðburðum. Ég held að mér sé óhætt að segja að mín helstu áhugamál séu ljósmyndun, tónlist og



**Abiezer David**

tölvuleikir. Pabbi átti Atari tölvu og amma mín gaf mér Nintendo 64 þegar ég var sjö ára gamall. Á tíu ára tímabili hef ég búið í átta mismunandi löndum; Venezuela, Tékklandi, Frakklandi, Spáni, Ekvador, Argentínu, Chile og á Íslandi. Þetta er í fyrsta skipti sem ég myndi vilja búa lengi í ákveðnu landi. Í náinni framtíð myndi ég vilja fara í bíltúr um nákvæmlega alla íslensku náttúruna.

Um tveggja ára skeið vann ég fyrir breska sendiráðið í höfuðborginni Santiago í Chile. Þannig öðlaðist ég minn fallega breska melódíska framburð.

Uppáhaldsbókin mín heitir Rayuela og er eftir Julio Cortázar. Hún er einstaklega líflæg, því það er hægt að lesa hana á marga



**David stjórnar deildarfundum í eldhúsdeild**

ólíka vegu en samt gengur hún alltaf upp. Af tónlistarmönnum sem ég held uppá, langar mig að nefna Kendrick Lamar. Hann er rappari og jafnframt málsvari fyrir réttindi svartra. Það finnst mér mikilvægt og kann vel að meta.

*Viðtal Kristinn Jóhann Niésson*

# Matseðill fyrir febrúar 2024

## 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. HLAÐBORD	2. Kjúklinga Milanese með frönskum. Spánskt Quesillo	3.
5. Kjúklinga- núðlusúpa	6. Plokkfiskur og rúgbrauð	7. Tagliatelle með beikoni og sveppum	8. HLAÐBORD	9. Samloka með rifnu svínakjöti. Eplagrautur	10.
12. <b>Bolludagur</b> Fiskibollur og kartöflur	13. <b>Sprengidagur</b> Saltkjöt og baunir tókall	14. <b>Öskudagur</b> Djúpsteiktir kjúklingavængir	15. HLAÐBORD	16. Pylsur í brauði með öllu. Gulrótarkaka	17. Opið hús
19. Blómkálssúpa	20. Perúskt Cheviche	21. Kryddpysur með kartöflumús	22. HLAÐBORD	23. Kartöflugratin með nautakjöti. Berjagrautur	24.
26. Kjúklingasúpa	27. Fiskur í Paellu	28. Spagetti og kjötbollur	29. HLAÐBORD		

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.



# Tvö ljóð eftir Arnar Laufeyjarson

Dú hefur alla virðingu mína  
fyrir þolinmæði þína  
gagnvart þessu ljóði  
hvort sem þú lest það upphátt eða í hljóði

Gott er að eiga góðan að  
held að skáldið sagði það  
um góða heilsu ég Jesú það  
bænheyrta alltaf nema hvað

## Geðræktarátakið G-vítamín á Þorra



### GEÐHJÁLP

Landsamtökin Geðhjálp hafa ýtt úr vör hinu árlega 30 daga geðræktarátaki sem ber heitið **G-vítamín**. Í ár er fjórða árið sem samtökin standa fyrir þessu átaki á Þorranum.

Við þurfum öll að rækta og vernda geðheilsu okkar út lífið. Rétt eins og með líkamlega heilsu, þar sem öllum er ráðlagt að taka vítamín daglega, gerir margt smátt eitt stórt í geðrækt. Landsamtökin Geðhjálp bjóða því upp á 30 dagleg hollráð sem er ætlað að bæta geðheilsu yfir Þorrann. Þessir 30 skammtar af hollráðum eru kallaðir **G-vítamín**.

Markmið **G-vítamíns** er að styrkja geðheilsu landsmanna en um leið að fyrirbyggja mögulega bresti og verja okkur í mótbyr. Með daglegri inntöku **G-vítamíns** myndum við sterkara ónæmi.

**G-vítamíni**n byggjast á Geðorðunum 10 og 14 Lífsorðum Héðins Unnsteinssonar og Þórdísar Rúnarsdóttur.

## Spurning mánaðarins

### Borðarðu Þorramat?



Kristinn



Helgi Dagur



Viðar



Kristjana



Gísli



Ásta

# Þrjátíu ára afmæli Alþjóðaklúbbhúsasamtakanna

Á þessu ári eru þáttaskil hjá Alþjóðaklúbbhúsasamtökunum (Clubhouse International), einu alþjóðasamtökunum sem starfa án fjárhagslegra arðsemis-sjónarmiða og sem ekki eru rekin undir forsjá ríkisins en hefur að markmiði að helga krafta sína varanlegum lausnum fyrir fólk með geðræn veikindi. Samtökin eru 30 ára í ár.



Clubhouse International  
CELEBRATING 30 YEARS OF CHANGE

Þessi áfangi er vitnisburður um samtök sem hafa staðfastlega og af ábyrgð unnið að bættum hag fólks með geðræn veikindi. Þetta hefur náðst með sameiginlegu átaki stuðningsmanna og fólks innan og utan samtakanna.

Síðustu þrjá áratugi hafa samtökin náð stórstígum framförum í að bæta skilning á geðrænum veikindum og auka batamiðaðan stuðning og þekkingu á heimsvísu.

## Árangur sem náðst hefur er meðal annars eftirfarandi:

- ◆ Með því að styðja við stofnun fleiri klúbbhúsa og auka áhrif klúbbhúshugmyndafræðinnar um heiminn - haldin hafa verið 3500 námskeið með þátttöku 8000 einstaklinga á þessum 30 árum.
- ◆ Klúbbhúsin hafa orðið sýnilegri og hugmyndafræðin notið viðurkenningar. Árið 2022 fengu klúbbhúsasamtökin viðurkenningu Pardes Humanitarian Prize in Mental Health fyrir störf að geðheilbrigðismálum. Verðlaunin eru stofnuð árið 2014 og nefnd eftir og til heiðurs heimsþekktum geðlækni dr. Herbert Pardes sem hefur verið

óþreytandi talsmaður fólks sem sem á við geðraskanir að stríða. Dr. Herbert Pardes er reyndar fyrsti handhafi þessarar viðurkenningar.

- ◆ Fjáraflanir – þar sem tekist hefur að safna að jafnaði um 200 milljón dollurum ár hvert jafnt hjá einkaaðilum sem og almenningi.
- ◆ Barist gegn fordómum sem hafa alla tíð hvílt á fólki með geðsjúkdóma og gefið þeim rödd í umræðunni.
- ◆ Alþjóðasamtök klúbbhúsa hafa verið brautryðjendur í að innleiða batamiðuð úrræði fyrir fólk með geðræn veikindi og verið virkir þátttakendur í bataferlinu. Margir sem búa við geðræn veikindi hafa enn ekki aðgang að gæðþjónustu sem svarar þörfum þeirra og réttinum til virðingar.

Hugmyndafræði klúbbhúsa byggir á samfélagslegri þátttöku og fjallar um margar af þeim áskorunum sem klúbbhúsin standa í á hverjum degi eins og að varðveita og miðla þekkingu og bjóða tækifæri varðandi atvinnu, menntun, heilsuefingu og félagslíf. Svo vitnað sé í orð Joel D. Corcoran aðalframkvæmdastjóra samtaka klúbbhúsa: Við skuldbindum okkur til að halda áfram að vera í forystu fyrir aðgengi að batamiðuðum tækifærum fyrir hvern þann sem býr við eða hefur haft reynslu af geðrænum veikindum. Reynslan hefur sýnt að þar sem einstaklingurinn er settur í

forgang virkar klúbbhúsamódelið vegna þess að í klúbbhúsinu verður til þekking sem eflir tengsl við lykilþætti samfélagsins varaðndi menntun, atvinnu og félagslegt öryggi. Framtíðarsýn okkar er að einn góðan veurdag verði amk eitt klúbbhús í öllum samfélögum.

Ef þú vilt leggja þitt af mörkum á þessum tímamótum vaxtar og um leið þá jákvæðu breytingu sem klúbbhúsa-satmökin hafa haft á fjölda fólks, þá leggðu þitt af mörkum til að efla starf klúbbhúsa um allan heim.

Um leið og við fögnum þessum áfanga er hægt að gera ýmislegt til að tengja okkur við starfið og efla það.

1. Deildu sögu þinni: Ef klúbbhús hefur haft merkingarbæran þátt í lífi þínu eða einhvers sem þú þekkir viljum við gjarnan heyra þá sögu.
2. Deildu: Hjálpaðu okkur að ná til fleiri með því að deila afmælispóstum á samfélagsmiðlum. Þú getur notað millumerkið #clubhouseinternational30 og tekið þátt í umræðunni
3. Aflaðu þér upplýsinga á heimasíðu <https://clubhouse-intl.org/> eða <https://klubburinngseysir.is> Fylgstu með uppfærslum með tölvupóstum og á samfélagsmiðlum

Saman getum við haft viðvarandi áhrif á geðheilbrigði og við hlökkum til samstarfsins í framtíðinni

*Þýtt og staðfært: Benni*

## Mikilvægir dagar í febrúar

- 12. febrúar BOLLUDAGUR
- 13. febrúar SPRENGIDAGUR
- 14. febrúar ÖSKUDAGUR
- 14. febrúar VALENTÍNUSARDAGUR
- 25. febrúar KONUDAGUR
- 29. febrúar HLAUPAÁRS DAGUR

## Úr þjóðháttá- og sagnabrunni Mariu



### Hér má sjá Slóvakíu í hjarta Evrópu

Sum ykkar vita það nú þegar og aðrir munu komast að því með lestri þessa greinarstúfs. Fram til 1993 var landið betur þekkt sem Tékkóslóvakía en á síðasta ári fögnuðu landsmenn 30 ára sjálfstæði. Eins og stundum er sagt - þú ert 30 ára en lítur út fyrir að vera 20 ára, eða á besta aldri.

En hvar er Slóvakía? Stutta svarið er: Í hjarta Evrópu og á ekki landamæri að sjó sem kannski er ágætt því þá getum við ferðast víðar. Slóvakía á landamæri að fimm löndum; Tékkneska lýðveldinu, Póllandi, Úkraínu, Ungverjalandi og Austurríki.

Kannski hafa einhver ykkar ennþá efasemdir: Erum við að tala um Slóveníu eða Slóvakíu. Reyndar er auðvelt að muna þetta. Í landinu sem ég er frá er **k** í nafni eins og í kaffi. Ég elska kaffi svo ég hlýt að vera frá Slóvakíu. Slóvenía hefur aðgang að sjó og við öfundum þá ekkert.

*Framhald í næsta blaði*

*Benni sneri eftir Mariu*

# Litli Hver

## Félagsleg dagskrá í febrúar

### Fimmtudagur 1. febrúar

Ásmundarsafn með leiðsögn kl. 15.00.  
Ásmundur Sveinsson og Carl Milles

### Fimmtudagur 8. febrúar

Þorrablot Geysi  
kl. 16.00 til 20.00  
Þjóðlegur matur,  
tónlist, grín og gaman



### Laugardagur 17. febrúar

Opið hús í Geysi  
Nánar auglýst síðar

### Fimmtudagur 15. febrúar

Pool. Nánar auglýst síðar

### Fimmtudagur 22. febrúar

Skemmtisvæðið í Smáralind kl. 16.00

### Fimmtudagur 29. febrúar

Opið hús í Geysi  
Nánar auglýst síðar

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



Clubhouse International  
Creating Community: Changing the World of Mental Health

## Geðheilsa er líka heilsa

### Þorrablotið verður 8. febrúar kl. 16.00

Að vanda mun verða haldið Þorrablot í Klúbbnum Geysi eins og undanfarin ár. Að þessu sinni verður það fimmtudaginn áttunda febrúar og hefst klukkan 16.00 til 20.00. Ýmislegt mun verða til skemmtunar og hátíðabrigða. Hjómsveit hússins mun leika vinsælustu Þorraslagarana. Flutt verður minni karla og kvenna og ýmislegt annað mun á óvart koma. Auk þess að innbyrða hinn geysiöfluga og þróaða Þorramat sem reyndist betra en ekkert á hungurvökum vetrarharðinda fyrr á öldum, verður eitthvað óvænt líka. Verðbólga mælist lítil í Geysi og verður þess vegna hægt að hafa sama verð og í fyrra eða kr. 4000. **Vekjum athygli á því að blótið hefst klukkan 16. og borðhald hefst 17.00**

#### Forsíðumyndin:

Myndin er tekin í Laugardalnum í Reykjavík. Í miðju myndar rís Áskirkja við Vesturbrún



#### Ljósmynd:

Kristjana  
Guðmundsdóttir



## Þórðar- speki



Betri er snjór á þurru en snjór á svelli.  
Snjór er fallegur þangað til þú festir  
bílinn þinn.