

Bls. 3 Mér þykir mjög vænt um fólkið í Geysi: Kim er er verkefnastjóri í eldhús- og viðhaldsdeild. Hún er ættuð frá Taílandi eða Kohonaeu í Norðaustri en hefur búið á Íslandi í rúmlega 16 ár.

Bls. 6 Nokkrar áhugaverðar upplýsingar í ársskýrslu Clubhouse International 2023

Litli Hver

08. tbl. 2024

**Klúbburinn
Geysir
verður 25
ára í
september**



Forsíðumyndin að þessu sinni er tekin úti í Viðey fyrir framan Friðarsúluna (eða ljósaperustatífið) einn góðan veðurdag í sumar. Ferðin var hluti af félagslegri dagskrá í klúbbnum. Þar var grillað og veðurbliðunnar notið í hvívetni.



Sabela, David, Jakob, Maria og Gísli

Áhugamálið mitt: FLUG

Það verður ekki annað sagt en tilkomumikið sé að sjá Boeing 747 taka á loft.



Myndin er fengin á vefnum: **Wikimedia Commons, the free media repository**

Tignarleg drottning sem vegur 400 tonn.

Ótrúlegt en satt það er loft sem lyftir henni og heldur henni á lofti. Það verður hærri loftþrýstingur undir vængjunum en lægri yfir þeim þegar hún klífur loftið. Þessu mismunur á loftþrýsting yfirvegur þyngdaraflið og lyftir 400 tonnum upp í fleiri tugþúsunda feta hæð. Ég tók nokkra tíma í kennsluflugi þegar ég var unglingur en flaug aldrei einn. Hvort ég lenti einu sinni eða tvisvar, spurði kennarann hvort landingin hefði verið harkaleg sem sagði hana í lagi en menn hefðu nú lent svo harkalega að neyðarsendirinn hafi hrokkið í gang. Svo varð nú ekki meir af mínu flugnámi. Ég fór svo að nota flugherma þegar einkatölvur komu á markað og urðu öflugri. Þá fór maður að æfa landingar í tölvu sem betur fór. Það versta sem gat komið fyrir var að krassa þá flugvélinni og tölvunni samtímis ooops. En áhugamálið hefur aldrei krassað alveg fer í lægð af og til og önnur taka við á meðan, líkamsrækt í dag, þeir settu mig af stað Gísli og Benni.

Sigurður Guðmundsson


Ársskýrsla Klúbbsins Geysis 2023

Geðheilsa er líka heilsa



KLÚBBURINN
GEYSIR

 Clubhouse Europe
Changing the World of Shared Food.

 Clubhouse International
Creating Communities - Changing the World of Shared Food.

Ársskýrsla Klúbbsins Geysis er nú komin út, full af skemmtilegu og upplýsandi efni úr starfi klúbbsins árið 2023. Skýrslan er fánleg í klúbbnum á opnunartíma fyrir áhugasama, auk þess sem hún mun fara á heimasíðu klúbbsins; klubburinngeysir.is

Þórðarspeki

Betra er að borða hrökkbrauð en hrökkva þegar þú mátt stökkva.

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

Litli Hver Útgefandi: Klúbburinn Geysir.

Framkvæmdastjóri: Þórunn Ósk Sölvadóttir. Þeir sem unnu þetta blað: Þórunn, Fannar, Gísli, Benni, Sigurður Guðmundsson Heimilisfang: Skipholt 29. Sími: 551-5166, tölvupóstur kgeysir@kgeysir.is Heimasíða: www.klubburinngeysir.is Facebook: Klúbburinn Geysir, Instagram: [klubburinn_geysir](https://www.instagram.com/klubburinn_geysir) #geysirclubhouse

KLÚBBURINN
GEYSIR | 20 ÁRA

Viðtal við Kemiku Arunpirom verkefnastjóra í eldhús- og viðhaldsdeild

Mér þykir mjög vænt um fólkið í Geysi



Kim ásamt félögum við eldhúsverkin

Það er hún Kim okkar eða Kemika Arunpirom sem hefur starfað í eldhús- og viðhaldsdeild Klúbbsins Geysi síðan í nóvember á síðasta ári og líkar vel. Kim er ættuð frá Taílandi eða Kohonaue í Norðaustri en hefur búið á Íslandi í rúmlega 16 ár.

Kim les mikið af Agatha Christie bókum og er hrifinn af krimmum. Af bíómyndum þá er Kim mest fyrir hryllingsmyndir eins og Conjuring og finnst þær bestar. Kim er matreiðslumeistari og er hrifin af sterkum mat. Það er Taílenskur réttur sem heitir papaia (eða somtum) sem er hennar uppáhald, einnig bakar hún mikið. Að lokum þá er Kim þakklát fyrir hversu vel henni hefur verið tekið.

„Mér þykir vænt um allt góða fólkið í Geysi og mun gera allt mitt besta fyrir fólkið í Geysi.

Viðtal: Arnar Laufeyjarson



Þessi mynd var tekin í tilefni á 24 ára afmæli Geysis. Benni tók myndina og geta glöggir séð hvaðan fyrirmyndin er fengin.

25 ára afmæli Geysis

Sjötta september næstkomandi verður klúbburinn Geysir 25 ára. Við ætlum að fagna þessum tímamótum með veislu föstudaginn 30. ágúst frá kl. 13.00 til 15.00. Veislan verðu haldin í húsi klúbbsins að Skipholti 29. Margt verður til fagnaðar og gleði í tilefni afmælisins. Tónlist, ræður, kaffi og og auðvitað afmælistaka. Þjóðum sértaklega velkomna félaga, aðstandendur og aðra velunnara klúbbsins.



Myndirnar hér að ofan eru teknar á 20 ára afmæli klúbbsins, sem haldið var á Hard Rock.

Matseðill fyrir ágúst 2024

Matseðill er birtur með fyrirvara um breytingar

Munið að panta samdægurs fyrir klukkan 10.00

Mán.	Þri.	Mið.	Fim.	Fös.	Lau.
			1. HLADBORD	2. Lambakjöt með karrísósu og grjónum	
5. Lokað Frídagur verslunarmanna	6. Steiktar fiskibollur með smjöri	7. Rónasteik deluxe	8. HLADBORD	9. Lasagna Ávaxtagrautur	
12. Brauðsúpa	13. Fiskur í raspi	14. Kálböggjar með kartöflum	15. HLADBORD	16. Schnitzel með grænum baunum og rauðkáli Jarðaberjagrautur	
19. Hrísgrjónagrautur	20. Soðin ýsa með kartöflum smjöri og rúgbrauði	21. Kjúklingapít a með frönskum	22. HLADBORD	23. Mexikósk grýta Rabarbaragrautur	
26. Slóvakískst gúllas	27. Fiskur og franskar	28. Kartöflu- og kjötréttur í ofni	29. HLADBORD	30. Paneer Tikkamasala Bláberjagrautur	

Hefur þú tillögur að skemmtilegri matseld og hugmyndir um aukna 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.

Vísindalegir fróðleiksmolar í samvinnu við ChatGPT

Gervigreindin var spurð hvort hún gæti látið okkur í té einhverja áhugaverðar vísindalega sannaða staðreyndarmola.

Stjörnufræði

Vetrarbrautin okkar: Mjólkurslæðan, okkar heimavetrarbraut, er u.þ.b. 100.000 ljósár í þvermál og inniheldur yfir 200 milljarða stjarna. Hver stjarna getur haft sitt eigið sólkerfi.

Stjörnur: Sumar stjörnur sem þú sérð á himninum eru svo langt í burtu að ljósið frá þeim hefur tekið milljónir ára að ná til okkar. Þannig að þegar þú horfir upp á stjörnuhimininn, ertu í raun að horfa aftur í tímann.

Líffræði

Erfðafræði: Mannlegt erfðamengi inniheldur um það bil 3 milljarða DNA-basapara. Ef þú myndir teygja út allt DNA í líkama þínum, myndi það ná frá jörðu til sólar og til baka um 600 sinnum!

Sjávarlíf: Hafið er enn að miklu leyti ókannað. Það er talið að meira en 80% hafsins sé enn ókannað og óskoðað af mönnum. Við kunnum því ekki að fullu allar lífverur sem búa þar.

Eðlisfræði

Tími: Samkvæmt afstæðiskenningu Einsteins, þá hægir á tíma þegar þú ferð nálægt ljóshraða. Þetta þýðir að ef þú gætir ferðast á ljóshraða, myndir þú í raun eldast hægar en þeir sem eru eftir á jörðinni.

Þyngdarafli: Þyngdaraflið er ekki bara kraftur sem dregur hlut niður. Það er í raun form rúms og tíma sem er sveigt af massa. Því stærri sem massinn er, því meira sveigist rúmið og tíminn í kringum hann.

Tunglið: Tunglið hefur áhrif á sjávarföll Jarðarinnar með þyngdarkrafti sínum. Sjávarföllin eru samt sem áður svo sterk að þau draga tunglið smám saman frá jörðinni um 3,8 cm á ári.

Spurning mánaðarins

Hver er rómantískasti mánuður ársins?



Sigurður Bjarni



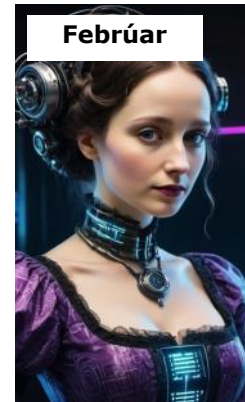
Guðný Inga



Kristjana



Siggi Guð



**Gervigreindar
gyðjan Ada**



Tóta Ósk

Úr sagnabrunni Gísla Richardssonar

Sextán ára stjórnar skipi | Þegar ég var búinn

með gaggó, 16 ára fór ég á sjóinn í fyrsta sinn þá um vorið 1978. Ég fór á línubátinn Dofra BA 25 frá Patreksfirði. Þetta var 160 tonna bátur og var á honum í eitt og hálf ár. Seinna um veturinn gerði brjáláð veður og togararnir komnir í var á Patreksfirði. Við vorum reyndar á leiðinni á miðin en skipstjórinn ákvað að sigla í var hjá togurunum og fór við svo búíð niður að sofa. Ég var skilinn eftir einn í brúnni og rúntaði um á milli togaranna til að skoða þá. Togararnir lágu ekki við akkeri heldur dóludu þarna hver um annan. Ég hef stundum hugsað það hvort 16 ára unglíngi hefði verið leyft að stjórna skipi með sex manna áhöfn og allir sofandi. En þetta gekk allt saman vel.



Kynslóðabilið

Einu sinni fórum í við í slipp í Hafnarfirði.

Þegar við vorum komnir upp í slippinn var skipið skakt á undirstöðunum. Þá var ekki annað að gera en að slaka dallinum út aftur. Þá sagði ég: „Er ekki hægt að láta hann renna í gang.“ og vakti þetta mikinn hlátur og kátínu. Um kvöldið plataði ég áhöfnina til þess að fara á myndina

Grease sem þá var í sýningum í Háskólabíó. Skipsfélagar mínir tóku vel í að fara þó að þeir hafi verið 10 árum eldri en ég. Mér fannst myndin góð en



Myndin er af Dofra BA 25 í slipp en ekki er víst hvaða slipp. Myndin er fengin af vefsíðunni: <https://www.shipsnostalgia.com/media/dofri.159274/> Á myndinni fyrir ofan er Gísli sjálfur

þeim fannst hún hundleiðinleg. Þarna var einhver birtingarmynd kynslóðabils, en maður fann aldrei fyrir því þegar við vorum við störfin um borð.

Byggjum betri framtíð

Árið 2023 var mjög mikilvægt á margan hátt.

- Sett voru af stað tvö mikilvæg verkefni sem eiga að taka þrjú ár. Með stuðningi og mikilvægi mannúðarsjónarmiða að leiðarljósi. Annað er tilraunaverkefni til að styrkja hugmyndafræðina í Suður Carolínu. Hitt er nýtt frumkvöðlaverkefni til þess að auka atvinnutækifæri í amerískum klúbbhúsum.
- Aukið var samstarf milli samtaka klúbbhúsa og samvinnusamtök viðleitni til að halda áfram að styrkja tengsl klúbbhúsa.
- Sett var met í þátttöku félaga á ráðstefnu í Salt Lake City.
- Þróuð var metnaðarfull aðgerðarætlun til að styrkja samtökin, grípa tækifærin og hraða uppbyggingu klúbbhúsa.

Þess má geta að rausnarskapur einstaklinga, fyrirtækja, stofnana og mannúðarsamtaka hafa gert þetta mögulegt, en rúmlega 60% af aflafé CI er framlag einstaklinga, ýmissa samtaka og fyrirtækja

Rísum upp, vinnum og vöxum saman

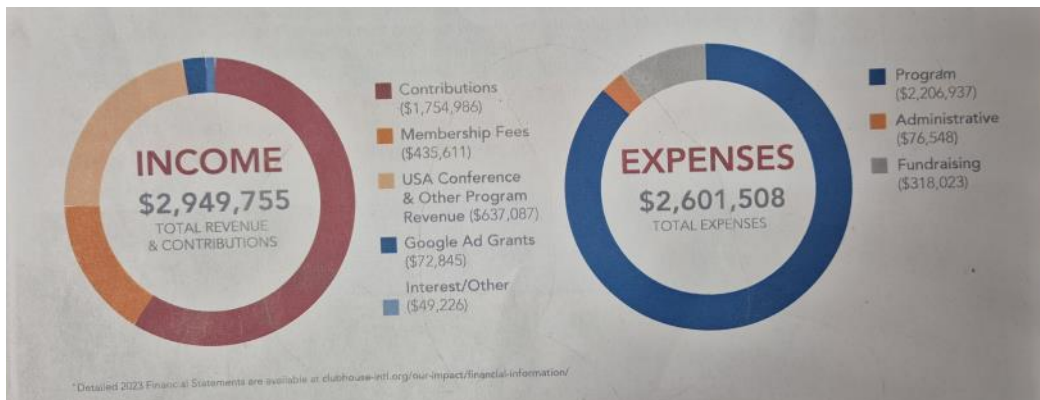
Ýmsar upplýsingar úr nýjustu ársskýrslu Clubhouse International. Í skýrslunni kennir ýmissa grasa og fróðlegra upplýsinga. Hér á eftir verður tónt til ýmislegt áhugavert úr skýrslunni.

Vottuðum klúbbum fjölgar

Sautján ný klúbbhús voru boðin velkomin í Clubhouse International árið 2023. Tvö frá Noregi og Frakklandi. Eitt frá Svíðþjóð 12 frá Bandaríkjum, Washington (4), Florida (2), Massachusetts (2), North Carolina, Ohio, Pennsylvania and Wyoming (1 each).

Lögð er áhersla á gæðastarf

Ráðgjafaráð Clubhouse International hefur lagt áherslu á að svara aukinni ósk um vottun klúbbhúsa og hefur aukning úttekta aldrei verið meiri eins og árið 2023. Um helmingur þeirra sem eru í vel þjálfaðu ráðgjafaráðinu og taka út hús til vottunar er fólk sem hefur glímt við geðræn veikindi.



Myndin sýnir tekjur og útgjöld Clubhouse International 2023

Litli Hver

Félagsleg dagskrá í ágúst

Fimmtudagur 1. ágúst

Kaffi Flóra í Laugardal
Lagt af stað frá Geysi kl. 16.00

Fimmtudagur 8. ágúst

Fjölskyldu- og húsdýragarðurinn
Lagt af stað frá Geysi kl. 16.00

Fimmtudagur 15. ágúst

Út að borða
Nánar auglýst síðar

Fimmtudagur 22. ágúst

Gengið út í Gróttuvita

Föstudagur 30. ágúst

Haldið upp á 25 ára afmæli Geysis.
Tími: 13.00 til 16.00

Reykjavíkumaraþon 2024



Hluti þeirra sem skokkuðu 2023

Reykjavíkumaraþonið hefur að geyma ótal sögur og ástæður fyrir því að fólk reimar á sig hlaupaskóna. Hlaupurum í Reykjavíkumaraþoni Íslandsbanka gefst kostur á að hlaupa til styrktar góðs



Clubhouse International
Creating Community: Changing the World of Mental Health

Geðheilsa er líka heilsa

málefnis. Áheitasöfnunin fer fram á hlaupastyrkur.is og er hægt að velja á milli fjölmargra góðgerðafélaga. Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka fagnar 40 ára



Að loknu skokki 2023

afmæli í ár! Hlaupið fer fram 24. ágúst og má gera ráð fyrir metþátttöku.

Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka er fjölmennasta götuhlaup á Íslandi og hlaupið er víðsvegar um stíga og götur borgarinnar. Allar vegalengdir hefjast í Sóleyjargötu og enda á Lækjargötu fyrir framan Menntaskólann í Reykjavík. Í ár munu Ásta Olsen, Helgi Dagur og Benni verða fulltrúar Klúbbsins Geysis í 3 km skemmtiskokkinu og safna áheimum fyrir klúbbinn auk þess með miklum stuðningi félaga og starfsólks. Fyrir átta árum, nánar tiltekið 2016, ræstu þær Þórunn Helga og Þórunn Ósk framkvæmdarstjóri þetta með stæl og síðan þá hafa þær verið góðar og miklar fyrirmyndir fyrir aðra félaga sem hafa tekið þátt og hefur síðan verið árlegur viðburður. Svo er nú líka leikurinn gerður til þess að hittast og gera daginn skemmtilegan. Og svona rétt í lokin! Oft er talað um að við eigum bara einn líkama og eigum því að hugsa vel um hann alla ævi. Hlökkum til að sjá ykkur öll í stuðningsliðinu 24. ágúst.