

Bls. 3 Viðtal við Giuliu, nýjan franskan sjálfboðaliða í Geysi. „Ég var heilluð af Íslandi og elskaði hugmyndina um Geysi.“



Bls. 7 Úr sagnahlöðu Gísla Richardssonar

„Ég var þá að passa eimingartæki, því við vorum að eima spíra.“



Litli Hver

01. tbl. 2025



Áramótapistill/gæla

Er blómlegt um sveitir og þéttbýli þessa heims í ljósi framlaga til geðheilbrigðismála undanfarinna ára? Er hernaðarvél heimsins í blóma ef litíð er til framlaga til hennar yfir sama tímabil? Eru íbúar þessa lands sífellt að nálgast meiri örbrigð og gæftaleysi þar sem fáir eiga allt og allir hinir minna og minna? Svari hver fyrir sig og meti út frá stöðu sinni og kannski ekki síður upplýsingaverksmiðjum samfélagmiðla sem virðist nú vera vitundarmiðja íbúa þessa heims. Í útópíu fjölmenningsríkisins væri gott viðurværi ef allir gætu verið fyrir sig, en reynist hins vegar öllum hið mesta erfiði og þraut þar sem ekki er pláss fyrir „út af fyrir sig“ en nóg pláss fyrir massann og múginn sem rekst svo ekki nógu vel í göróttum samtímanum. Mótsagnir eru ekki náttúrulögmál: Mótsagnir verða til fyrir skarpskyggni manna til þess að kljást við efann hið innra.

Ég hygg að ætíð hafi fólk verið fólk og skapað sitt líf og tæki og tól til þess að létta sér tilveruna og bæta lífsgæði, en sú bylgja meðvirkni og að kenna alltaf öllum öðrum um í nafni góðs ásetnings mun ekki skila bjartsýnum niðurstöðum. Að tölvan segi: „NEI“ er ekki það svar sem til stóð í upphafi held ég. Það svar er meðvitað skálkaskjól okkar sem bjuggum hana til og útfærðu svarið.

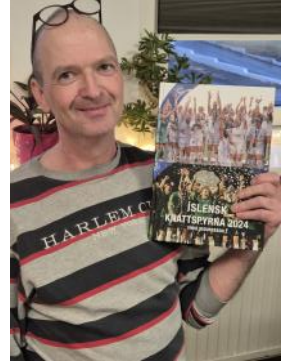
Eigum við að efla frið í heimi? „Nei,“ segir tölvan. Eigum við að auka vinsemd manna í millum? „Nei,“ segir tölvan.

Eigum við að flytja til Mars? „Já,“ segir Elon Musk og leggur enn eitt bitcoin inn á reikninginn sinn.

Gleðilegt árið/Benedikt Gestsson

Helgi Dagur og Íslensk Knattspyrna

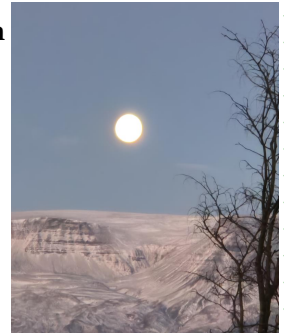
Helgi Dagur Halldórsson félagi í Geysi og áhugajósmyndari til fjölmargra ára og unnandi knattspyrnu ekki síður. Helgi tók á móti fyrsta eintaki af bókinni Íslensk Knattspyrna, þar sem hann á 19 myndir. Bókin hefur komið út í 44 ár en Helgi átt myndir í henni síðastliðin 3 ár. Félagar og starfsfólk klúbbsins óska Helga Degi hjartanlega til hamingju með þetta heimildastarf í þágu íslenskrar knattspyrnu.



Helgi Dagur hampar bókinni góðu glaður í bragði

Forsíðumyndin

Myndina á forsíðu þessa heftis Litla Hvers tók Benni af jólatungli yfir Esjunni. Mögnuð orka og fjölkynngi á slíkum heidum síðdegishimni í desember.



Vissir þú að...

... í Kúbbnum Geysi starfa félagar og starfsfólk hlið við hlið

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 #geysirclubhouse

KLÚBBURINN
GEYSIR | 20 ÁRA

Spjall við Giuliu nýjan sjálfboðaliða í Geysi

Bjóst við verra veðri og sakna sólarinnar

Giulia byrjaði sem sjálfboðaliði í Geysi 15. nóvember síðastliðinn. Hún er frönsk og kemur til Íslands á vegum AUS, Alþjóðlegra ungmennaskipta sem eru frjáls félagasamtök sem senda og taka á móti ungu fólki í sjálfboðaliðastörf. AUS hefur verið í samstarfi við Klúbbinn Geysi frá 2005.

Tíðindamaður Litla Hvers hittir Giuliu og spjallaði stuttlega við hana

Hvað heitirðu fullu nafni?

Giulia Catherine Marie-Claude Borelli Béteulieres

Hvaðan ertu?

Ég er frá Frakklandi, borg sem heitir Montpellier

Hvar fékkstu innblásturinn til að verða sjálfboðaliði?

Ég sá það á samfélagsmiðlum. Fólk var að tala um ESC European Solitary Corps sem er hluti ungmennaáætlunar Evrópusambandsins og ég taldi að það væri góð hugmynd til að æfa enskuna mína og læra eitthvað nýtt og komast út úr þægindarammanum mínum.

Var Ísland fyrsta valið þitt?

Já, ég var heilluð af Íslandi og elskaði hugmyndina um Geysi. En ég sótti um bæði Lappland og Ísland.

Hvernig líkar þér hér í þessu veðri?

Að svo stöddu er það í lagi. Ég bjóst við



Fannar og Helgi sýndu Giuliu húsið. Hér er hún á mynd með þeim heiðursmönnum

verra veðri... en ég sakna raunverulega evrópsku sólarinnar.

Hefur þú einhverntíma fagnað jólum í köldu snjópungnu veðri?

Nei, ég held ekki. Þetta mun verða ansi sérstök upplifun en það er erfitt að vera fjarri fjölskyldunni.

Hvað finnst þér um Klúbbinn Geysi?

Hann er eins og falleg fjölskylda, mjög afslappað, þú getur verið þú sjálfur/sjálfr og allir skipta máli.

Ertu að fara aftur til Frakklands þegar þessu sjálfboðaliðastarfi lýkur?

Já, ég held það. Eða kannski mun ég njóta þess svo mikið að vera hér. Míg langar að verða flugfreyja.

Viðtal: Fannar Þór Bergsson



Matseðill fyrir janúar 2025

Matseðill er birtur með fyrirvara um breytingar



Munið að panta samdægurs fyrir klukkan 10.00

Mán.	Pri.	Mið.	Fim.	Fös.	Lau.
		1. Nýársdagur LOKAÐ	2. HLADBORD	3. Lærissneiðar í raspi, grænar og rauðkál Eplagrautur	4
6. Lauksúpa	7. Fiskibollur með lauk og kartöflum	8. Pestopasta og	9. HLADBORD	10. Pizza Sveskjugrautur	11.
13. Kakósúpa með tvíbökum og þeyttum rjóma	14. Steiktur fiskur í raspi	15. Hakkbollur í brúnni sósu með grænum baunum og rauðkáli	16. HLADBORD	17. Hamborgari og franskar Blandaður ávaxtagrautur	18. Opið hús
20. Ommeletta	21. Fiskur í ofni með aspas	22. Sesarsalat	23. HLADBORD	24. Ungverskt gúllas Jarðaberjagrautur	25.
27. Sveppasúpa, ómaukuð	28. Soðinn fiskur og hrogn í potti með kartöflum	29. Lasagna og hvítlauksbrauð	31. HLADBORD	31. Súrsætur pottréttur 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. Hægt er að panta samlokur ef einhverjum hugnast ekki það sem er á matseðli

Vísindalegir fróðleiksmolar í samvinnu við ChatGPT



Sálfræði litarvals í hönnun er heillandi svið sem skoðar hvernig mismunandi litir geta vakið tilfinningar, haft áhrif á hegðun og mótað skynjun. Hönnuðir nota oft litasálfræði til að skapa sjónrænt aðlaðandi og tilfinningalega áhrifamikla hönnun.

Hér er yfirlit:

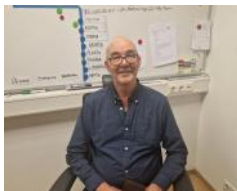
1. Tilfinningaleg og sálræn áhrif

Hver litur tengist ákveðnum tilfinningum og stemmningu. Þessar tengingar geta verið menningarlegar eða algildar:

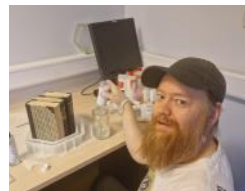
- **Rauður:** Tengist orku, ástríðu, spennu og skyndi. Hann grípur athygli og getur örvað matarlyst (t.d. notað í matvælamerkingum).
- **Blár:** Tengist trausti, ró og áreiðanleika. Oft notað af fjármálafyrirtækjum og tæknifyrirtækjum til að miðla stöðugleika.
- **Gulur:** Kallar fram gleði, bjartsýni og hlýju en getur einnig gefið til kynna varúð.
- **Grænn:** Táknað náttúru, vöxt, heilsu og ferskleika. Oft notað í umhverfis- og heilbrigðismerkingum.
- **Fjólublár:** Táknað lúxus, sköpunargáfu og vöxtu. Hann getur vakið dularfulla eða fagaða stemmningu.
- **Svartur:** Táknað gervingur valds, glæsileika og hátíðleika en getur líka gefið til kynna dularfullt eða sorglegt.
- **Hvítur:** Endurspeglar hreinleika, einfaldleika og hreinlæti, oft notað í naumhyggju.
- **Appelsínugulur:** Sameinar orku rauðs og gleði guls, sem gefur til kynna ákafa, hlýju og sköpun.

Spurning mánaðarins

Ertu búin(n) að leggja í súr?



Gísli Richardsson:
Nei.



Fannar Þór Bergsson: Fólki
leggur ekki í súr
lengur.



Ólöf Helga Gunnarsdóttir:
Nei.



Þórunn Ósk Sölvadóttir:
Það súrnar af og til.



Úlfur Ólafsson: Nei,
en ég borða súrmat.



Ásta Olsen: Nei geri
ekkert svoleiðis.



Þórður Ísaksson:
Ekki ennþá.



Ada: Nei ég hef ekki
lagt í súr, en væri
frábær hugmynd.

Myndir úr jólaveislu Klúbbsins Geysis



Jólaveisla klúbbsins fór vel fram við mikinn hátíðleik. Góður matur, hamborgarhryggur sem ALI bauð uppá og í eftirétt voru desерт rúllutertur sem Abiezer verkefnastjóri í eldhúsinu galdraði fram á listfengan hátt. Að sjálfsögðu var svo hefðbundið happdrætti með fjölda vinninga og síðan lék hljómsveit hússins nokkur lög þar sem Hulda Ósk og Gíslí héldu uppi forsöng.

Laufabrauðsútskurður í desember



Úr sagnabrunni Gísla Richardssonar

Ekki verður feigum forðað

Þegar ég var í Stýrimannaskólanum 23. ára gamall. Eiríkur hét maður sem ætlaði að taka við spítbát sem maður á Hornafirði hafði keypt.

Eiríkur ætlaði sumsé að koma bátnum til Hornafjarðar með því að sigla honum þangað en kaupandi vildi bara láta senda sér hann með skipi. Eiríkur og ég höfðum verið með hann í láni og fórum stundum út á Faxaflóann að skjóta fugl.

Eiríkur vissi ekkert um sjómennsku og báta svo ég sá um skipstjórnina í á þessum fuglaveiðum.

Þegar hann ætlaði að fara með bátinn til Hornafjarðar reyndi hann að ná í mig til að sigla með honum til Hornafjarðar.

Ég var þá að passa eimingartæki, því við vorum að eima spíra. Pabbi þekkti Eirík og sagði það glapræði að sigla bátnum þessa leið. Pabbi hringdi í mig og ég bað hann að segja Eiríki ekkert hvar ég var því ég vildi ekki fara þessa ferð.

Eiríkur fékk því einhvern annan með sér og héldu glaðir af stað. Þeir höfðu fyrst viðkomu í Vestmanna-

eyjum. Þar var sagt við þá að halda ekki lengra vegna þess að spáin var slæm.

Eiríkur hlustaði ekkert á það og hélt ferðinni áfram. Hann var farinn að nálgast Hornafjörð þegar báturinn hreinlega sprakk á öldunni og sökk. Þeir héngu á björgunarbátnum, því þeir gátu ekki blásið hann upp. Eiríkur drukknaði þarna er hinn



Þessi mynd er tekin af Stýrimannaskólanum út um gluggann á Klúbbnum Geysi í hlýjundunum í desember. Í myndinni speglast Gísli sjálfur um leið og hann sagði: „Maður fór nú oft upp í þennan turn.“

í örvæntingu á síðustu stundu gat blásið björgunarbátinn upp og bjargaðist. Sú saga gekk hins vegar að ég hefði farið þess ferð og farist með bátnum og urðu skólabræður mjög undrandi þegar ég mætti í skólann á mánudagsmorgninum.

Litli-Hver

**Félagsleg dagskrá í
janúar 2025**

Fimmtudagur 2. janúar
Félagsleg dagskrá fellur niður

Fimmtudagur 9. janúar
Kaffihús. Auglýst síðar

Fimmtudagur 16. janúar
Farið í IKEA.
Lagt af stað frá Geysi kl. 16.00

Laugardagur 18. janúar
Opíð hús. Auglýst síðar

Þriðjudagur 21. janúar
Farið í bíó. Auglýst síðar

Fimmtudagur 30. janúar
Opíð hús. Auglýst nánar síðar

Álfabrenna

Ef nægur áhugi er fyrir hendi verður farið á álfabrennu á þrettándanum 6. janúar. Staður og tímasetning auglýst síðar. Skráning í Geysi.



**Afmælisveisla félaga sem eiga
afmæli í janúar verður haldin
þriðjudaginn 28. janúar kl.
14.00**



Clubhouse International
Creating Community: Changing the World of Mental Health

Geðheilsa er líka heilsa

Skötuveislan á Þorláksmessu

Klúbburinn Geysir heldur í jólahefðir, þar á meðal er skötuveisla á messu heilags Þorláks á vetri. Messa heilags Þorláks markar lok jólaföstu. Leitt til þess að vita að heldur fækkar aðdændum skötunnar, þó reynt sé að koma til móts við skötuleiða og bjóða upp á saltfisk. En samt ilmurinn af kæstri skötu eflir alltaf jólaandann. Skatan og saltfiskurinn voru að þessu sinni í boði Þjóðbjargar fiskbúðar í Mjódd og var dæmalaust góð til bragðs og ilms.



Skatan á leið í sólgna belgi skötuaðdænda

Við áramót

Á áramótum gleðjast gumar galsafengnir heiðursmenn. Bíða þess að sætast sumar sólríkt heitt nú komi senn.

Slíkt má einnig um aðra menn segja með forliðnum kven. Að loknum áramótum senn eftir efninu langt aaameeen.

Benni