

# Litli-Hver

Félagsleg dagskrá í  
febrúar 2025

Fimmtudagur 6. febrúar

Porrablót  
Húsið opnað kl. 18.00

Fimmtudagur 13. febrúar

Listasafn Reykjavíkur  
Hafnarhús Tryggvagötu  
Lagt af stað frá Geysi kl 14.45

Laugardagur 15. febrúar

Opið hús  
Upphitun fyrir Söngvakeppnina 2025

Fimmtudagur 20. febrúar

Perlan Öskjuhlíð  
Kaffihús

Fimmtudagur 27. febrúar

Opið hús í Geysi  
Nánar auglýst síðar

## Vottunarfundir hefjast

Klúbburinn Geysir mun fara í úttekt í júní á þessu ári. Því fylgir mikil vinna að undirbúa komu úttektarteymis. Við ætlum því að byrja á vottunarfundum þar sem farið er yfir stöðu klúbbsins til þess að fylla út sjálfskoðunarskýrslu fyrir úttektina. Félagar eru hvattir til að mæta og taka þátt í umræðum. Fyrsti fundurinn verður fimmtudaginn 4. febrúar kl. 14.00

8



Clubhouse International  
Creating Community: Changing the World of Mental Health

## Geðheilsa er líka heilsa

### Porrablót 6. febrúar



Myndin er frá Þorrablótinu 2023 og sýnir nokkra blótsgesti hlaða í askana

Þorrablót Klúbbsins Geysis verður haldið fimmtudaginn 6. febrúar. Að vanda verða glæsilegar veitingar sem byggja á fornum matarvarðveisluefðum þjóðarinnar, en einnig verður hægt að nærast á fæðu sem nýtur verndar nútíma geymsluaðferða. Hljómsveit hússins leikur veðurbarin lög við harðræðistexta. Húsið opnað klukkan 18.00 og borðhald hefst kl. 19.00.

## Frönskunámskeið Giulia



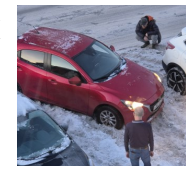
Giulia hlakkar til

Okkar góði franskí sjálfboðaliði Giulia ætlar að bjóða félögum og starfsfólki upp á undirbúningsnámskeið í frönsku. Fyrsti tíminn verður þriðjudaginn 11. febrúar kl. 14.00.

Mætum öll og eigum saman franska menningarstund. Næsti tími auglýstur síðar.

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

Bls. 3 Hjálparhendur í snjónum: Félagar hafa lagt hönd á snjóskófluna við að losa bíla af hryggnum sem hlóðst upp við bílastæði klúbbsins



Bls. 7 Áhugavert viðtal við Fannar Alberts-son félaga í Geysi. „Það má segja að lífið sé í rauninni loksins núna að byrja fyrir mér. Ég er á geðlyfjum sem hjálpa mér mjög mikið til að losna við paranoju og ranghugmyndir.“



# Litli Hver

02. tbl. 2025

## Febrúarpistill/gæla

„Við segjum ekki kerlingar,“ sagði ágætis vinkona mín um daginn. Það var í framhaldi af því að ég notaði þetta orð um kvenkyns einstakling sem ég hafði ágætis mætur á.

„Í eina tíð voru karl og kerling í koti sínu,“ svaraði ég

„Já en við lifum ekki í þjóðsögum,“ svaraði hún.

„Þessi karl og kerling áttu íðulega afkvæmi og í kotinu var nokkuð algengt að eitt þeirra væri talið heimskt og annað kannski yfirburða gáfað,“ sagði ég og bætti við að slíkt þætti ekki góð latína lengur samkvæmt ýmsum jafnræðishugmyndum.

„Í dag er framtíðin og nútíminn einn og sami staðurinn, við getum ekki verið að dröslast með eitthvað sem passar ekki inn í myndina sem afbakar hana og lýtur,“ svaraði vinkona mín.

Ég ákvað að láta staðar numið í þessu tali þó ekki féllist ég sérstaklega á rök hennar. Velti fyrir mér hvort þjóðsögur yrðu bannaðar eða þjóðsagnasöfnunum slaufað nema farið yrði í einhverja málamiðlun og sleppt eitruðum orðum og heitum. Þetta minnti mig á aðra sögu sem ég heyrði nýlega. Kannski þjóðsaga framtíðarinnar:

Einu sinni voru lesbía og hommi í blokkaribúð í sveitarfélagi út á landi. Þau áttu tvö afkvæmi annað var trans en hitt ókyngreinanlegt þegar saga þessi gerist. Þar sem svo var komið fyrir afkvæminu sendu foreldrar þess það út í skóg í leit að samfélagi þar sem það fengi rétta greiningu og fengi notið jafnræðis. Það hefur ekkert til þess spurst síðan.

*Njótið Þorrans/Benedikt Gestsson*

## Forsíðumyndin

Þorinn reið í garð föstudaginn 24. janúar á súrum hval sem hvalverndunarsinnar hleyptu í gegn af gæsku sinni. Lengi lifi súrmetishefðin. Þorrablót Geysis verður haldið 6. febrúar næstkomandi. Hvetjum alla matgæðinga og unnendur tónlistar og texta þar sem fjallað er um harðræði og vosbúð þjóðarinnar fyrir á öldum að mata og eiga gleðistund. Forsíðumyndin að þessu sinni er tekin af vefsíðunni: <https://www.kjotbudin.is/vara/thorramatur-sott-10-manns/>



Svokallaður Þorramatur

## Grænlensk orð yfir snjó

Talið er að grænlenskan hafi hundruð orða yfir snjó og ís. Fjöldinn fer þó eftir því hvernig orðin eru talin, þar sem grænlenska er fjölmótáflekt mál (polysynthetic language), sem þýðir að hægt er að mynda ný orð með því að bæta við rötum og viðskeytum.

### Dæmi um orð yfir snjó í grænlensku:

Aqilut – nýfallinn snjór

Aput – snjór á jörðu

Qanik – snjókorn sem falla úr loftinu

Siku – ís, fryst vatn

Pukak – laus, fínkornótt snjókoma

Þetta eru aðeins nokkur dæmi, en vegna þess hve grænlenskan er sveigjanleg er í raun hægt að búa til fjölmargar afbrigðir eftir aðstæðum.

## Vissir þú að...

...samanlagður heildaraldur allra félaga í Geysi 533 er 28.940 ár

Viðtal við Fannar Albertsson

## Lífið er lokins núna að byrja fyrir mér

Fannar er Reykvíkingur, ólst upp á ýmsum stöðum í bænum og hefur búið víða um land. Áhugamál eru snjóbretti, líkamsrækt, bardagaíþróttir og ýmislegt fleira. Hefur farið nokkrum sinnum uppí Bláfjöll á snjóbretti með góðum félögum. World Class í Laugum er uppáhaldsstaðurinn minn. Þar get ég farið í Spa. Það er svo gott að fara í Spa eftir æfingu. Ég æfði júdó sem krakki og þá bjó ég úti á landi.

Vann silfur og brons á einhverju suðurlandsmóti á Selfossi. Ég hef verið svona 11 eða 12 ára. Ég æfði líka sund og fékk verðlaun í því. Æfði körfubolta og frjálsar íþróttir. Var mikið á línuskautum og fékk verðlaun fyrir besta trikkið á rampi og besta trikkið á stökkpalli. Þetta var á Selfossi og í Þorlákshöfn. Ég bý nú á Verndinni. Ég hlaut tæplega 9 ára fangelsisdóm og er nú að verða búinn með hann. Ég er að bíða eftir að losna í maí í vor.

Þann 4. október í fyrra lenti ég í slysi. Ég var á Vespu að keyra yfir gatnamót, þegar bíll kemur á 65 km hraða og keyrir inn í hliðina á mér. Ég var fluttur með sjúkrabíl uppá neyðarmóttöku og var með brotið bringubein sem ver hjartað. Læknarnir höfðu áhyggjur af því að beinið hefði rekist í hjartað og því var ég fluttur á hjarta og lungnaskurðeild G12. Ég var þar í 5 sólarhringa ef þeir þyrftu að skera mig upp. Nú fer ég í sjúkraþjálfun tvisvar í viku. Ég tognadi mikið í slysinu og hálsinn, mjöðmin og bakið er í klessu og mikið sem þarf að laga áður en ég verð góður. Ég er með verki alla daga. Fer svo í sjúkranudd með tímanum og síðan að hitta bæklunarlækni. Aðalverkefnið mitt núna er að ná heilsu. Ég



Fannar í móttökunni í Geysi þar sem hann svaraði síma og sinnir öðrum tilfallandi störfum

var að vinna í Rauða krossinum en gat það ekki lengur og það leiddi til þess að ég byrjaði að vinna í Geysi í staðinn. Það var mjög fínt að vera í Rauða krossinum og finn félagsskapur, en ég get bara ekki unnið líkamlega vinnu lengur. Mér finnst gaman að ferðast og hef t.d. farið til Berlínar, Færeyja, Danmerkur og Noregs, en ég á ennþá eftir að prófa að fara til sólarlanda. Ég fer líklegast til Suður-ameríku eða Asíu í janúar 2026. Ég verð líklegast í Geysi fram til í maí. Nú gengur mér mjög vel, er búinn að vera edru í 5 ár og búinn að slíta mig alveg frá þessum undirheimum og fíknihemi. Ég hef snúið baki við öllu þessu gamla lífi mínu. Þekkti ekkert annað frá því ég var krakki, í neyslu og eiturlyfjum þangað til ég var 33 ára og endaði á því að fara í fangelsi. Það má segja að lífið sé í rauninni loksins núna að byrja fyrir mér. Ég er á geðlyfjum sem hjálpa mér mjög mikið og til að losna við paranoju og ranghugmyndir. Þær koma stundum upp en ekki eins mikið. Það er bjart framundan. Við þökkum Fannari kærlega fyrir spjallið og óskum honum velfarnaðar.

*Viðtal Kristinn Jóhann Niésson*

**Litli Hver** Útgefandi: Klúbburinn Geysir. Framkvæmdastjóri: Þórunn Ósk Sölvadóttir. Þeir sem unnu þetta blað: Þórunn, Fannar, Gísli, Benni, Sigurður Guðmundsson, Kristinn. Heimilisfang: Skippholt 29. Sími: 551-5166, tölvupóstur kgeysir@kgeysir.is Heimisíða: www.klubburinngeysir.is Facebook: Klúbburinn Geysir, Instagram: klubburinn\_geysir #geysirclubhouse

KLÚBBURINN  
**GEYSIR** | 20 ÁRA

## Svipmyndir úr félagslegri dagskrá

Níunda janúar var farið á veitingastaðinn East Gate (miðausturlenska bakaríð). Góð var mæting og létu félagar vel að veitingum og salarkynnum



Árlega útsöluferðin í IKEA var farin í janúar og mörg skemmtileg unaðsvaran fór í innkaupakörfuna. Á myndinni til hægri má sjá féлага stilla sér upp hjá IKEA bjöllunni/ekki geitinni áður en lagt er í gósenlandið.



## Úr sagnabrunni Gísla Richardssonar Með allt í skrúfunni

Þegar ég var á Húnaröstinni RE 550 sem gerð var út á troll á sumrin, en loðnu á vetrum. Eitt sinn vorum við á Vestfjarðamiðum á trolli. Skipstjóri sem þá var hét Hákon, en ég var fyrsti stýrimaður. Hann var af gamla skólanum eins og stundum er sagt. Við vorum að láta tollið fara, þegar skipstjórinn kom niður á dekk. Pokinn var kominn út í sjó og við vorum að kríulappa skverinn sem kallað var (að gera við smá göt á pokanum.) Ég sagði við Hákon að einhverjir skipstjórar væru orðnir brjálaðir að bíða eftir svona vitlesu. Ég var varla búinn að sleppa orðinu þegar trollið fór í skrúfunu. Báturinn gekk ekki nógu hratt og trollið fór undir bátinn og í skrúfunu. Það var hægt að keyra mjög hægt og við náðum inn á Patrö þar sem kafari skar draslið úr skrúfunni.

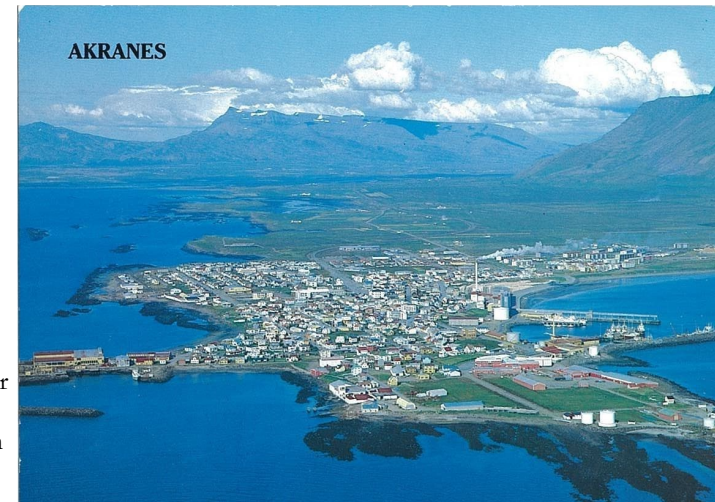
## Fullbókað í VIKUNNI með Gísla Marteini



Félögum í Klúbbnum Geysi hlaut sú ánægja að vera í sal við upptöku á VIKUNNI með Gísla Marteini. Nú líður að þessu mikla ævintýri og allir farnir að hlakka til og búa sig sínu fínasta pússi. Þessi viðburður hefur verið auglýstur og skráningarlisti uppi í klúbbnum sem fylltist nánast um leið. Þannig eitt orð um það: Fullbókað. Vonum að allir skemmti sér vel.

## Póstkort mánaðarins I

Alltaf á nú Skaginn pláss í hjarta voru. Þessa ljósmynd tók sá ágæti ljósmyndari Jón Karl Snorrason af Akraneskaupstað í flugsýn í austur. Akranes hefur verið annálaður menningarskagi og ekki minni maður en Steinar Sigurjónsson frumkvöðull í sagnagerð og Óli Palli tónlistaráhugamaður og rásar 2 stjóri til margra ára eru þaðan. Póstkort mánaðarins er úr fórum Helga Dags Halldórssonar, sem hann fann í tiltekt heima hjá sér á dögnum.



## Alltaf til í að ljá hjálparhönd



Það er ekki að efast um vilja féлага til að rétta fólki í veseni hjálparhönd. Þannig var með stúlkuna sem reyndi að koma bíl sínum úr bílastæði við klúbbinn. Eins og venja er á vetrardögum ekki síst þegar snjóalög eru mikil í Reykjavík ryðja snjóruðningstækin upp stórum hryggjum sem stundum er aðeins fleygum fært að komast yfir. Þó eru dæmi þess að bílstjórar meti aðstæður sér í hag, en var ekki að gera sig í þessu tilfelli með ádurgreindum afleiðingum. Bíllinn festist á snjóhrygg og bílstjórinn bar sig ekki illa en var svona að meta stöðuna, þegar ungir og gjörfulegir

klúbbfélagar sáu hana og voru ekki lengi að kalla til fleiri. Auðvitað reddaðist málið og mátti sjá þegar þeir komu sveittir inn aftur að dáðaverkið var vel metið og þakkað af brosandri stelpunni.

Ef á snjóhrygg í sorgum ert og sálarlífið einiskisvert  
Þá í skafli  
rammur að afli  
kemur andinn Engilbert

Í þig blæs hann englamóðu  
elexír af bruggi góðu  
kærleika og hjartahlýju  
endurnýjast allt að nýju  
í blíðu brosi rjóðu.

*Benni*

## Matseðill fyrir febrúar 2025

### Matseðill er birtur með fyrirvara um breytingar

**Munið að panta samdægurs fyrir klukkan 10.00**

Mán.	Pri.	Mið.	Fim.	Fös.	Lau.
3. Tandurtær grænmetissúpa	4. Steiktur fiskur í raspi með kartöflum og laukfeiti	5. Kjúklingapott- réttur	6. Hlaðborð í hádeginu/ Þorrablot kl. 18.00	7. Hamborgarar og franskar. Sveskjugrautur	
10. Sveppasúpa með heilum sveppum	11. Fiskur og franskar með kokteilsósu	12. Franskt quiche Lorraine Guðrún Dóra eldar	13. Hlaðborð	14. Kjúklingur með steiktum hrísgrjónum. Jardarberjagrautur	15. Opið hús Euro- vision upphitun
17. Pylsur í brauði með ýmsu og öllu	18. Plokkfiskur og rúgbrauð	19. Hakkbollur og spaghettí	20. Hlaðborð	21. Hvíttaður kjúklingur með hrísgrjónum og fjölbreyttu grænmeti.	
24. Grjónagrautur með blóðmör og lifrarpylsu	25. Ofnbakaður fiskur, kartöflur og grænmeti	26. Lasagna með hvítlauksbrauði og salati	27. Hlaðborð	28. Kjöt í karrý með kartöflum og hrísgrjónum.	

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



Mátturinn í jákvæðri ímyndun

Mátturinn í jákvæðri ímyndun (e. positive visualization) er oft tengdur hæfni okkar til að móta hugsanir og skynjun á jákvæðan hátt, sem getur haft mikil áhrif á líkamlegt, andlegt og tilfinningalegt ástand. Hér eru nokkur atriði um kraft jákvæðrar ímyndunar:

### 1. Eykur sjálfstraust og sjálfvirkni

Þegar við ímyndum okkur jákvæðan árangur, sendum við skilaboð til huga okkar um að við séum fær um að ná markmiðum okkar. Þetta styrkir trú okkar á eigin getu.

### 2. Dregur úr streitu

Að sjá fyrir sér rólega og jákvæða atburðarás getur hjálpað til við að draga úr kvíða og streitu. Líkaminn svarar jákvæðum hugsunum með því að framleiða minna af streituhormónum eins og kortisóli.

### 3. Bætir árangur

Íþróttamenn, listamenn og frumkvöðlar nota oft jákvæða ímyndun til að æfa sig í huganum áður en þeir framkvæma í raun. Þetta eykur líkur á að þeir nái árangri í raunheimum.

### 4. Eflir sköpunarkraft

Með því að sjá fyrir sér nýjar lausnir eða leiðir í huganum geturðu fundið nýjar hugmyndir og nálganir á verkefni eða áskoranir.

### 5. Styður við bata

Jákvæð ímyndun getur verið hjálpleg í lækni meðferð og bataferli. Sumir sérfræðingar benda á að hugurinn hafi áhrif á líkama með því að örva heilbrigðari viðbrögð, svo sem betri ónæmiskerfisvirkni.

## Spurning mánaðarins

Hvernig verður sumarið í ár?



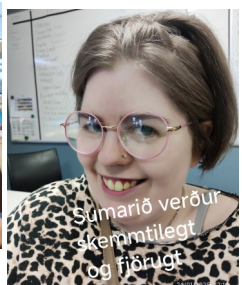
Gísli



Gummi K.



Tóti Ósk



Krissa



Siggi Bjöss



Sólveig



Í stuttu máli má segja: Útlit er fyrir frekar þurr og hlýtt sumar 2025, með mögulegum misskiptingum eftir landshlutum.