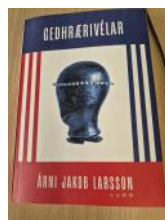


Bls. 3 Sagan af Valla: Úr Sagnabálki Gísla Rich. Hann var alltaf að gefa í þegar var lygnubreiða en sló af þegar alda brotnaði á skipinu. Ég sagði þá við hann að hann ætti eftir að fá gluggana inn í einhverju brotinu.

Bls. 6 Geðhrærivélar: Orðaleikir geta verið skemmtilegir en stundum er eins og orð eigi að storka, sprengja ramma.



Marspistill/gæla

Á dögunum heyrði ég mikilsvirtan tónlistarmann tala um það þolgæði sem þyrfti til að ná árangri á hinum svokallaða heimsmælikvarða, sem væri ekki aðfinnslunnar virði. Niðurstaðan var nokkurn veginn á þá leið að listamaðurinn væri búinn að gera sig óþarfan, ef fullkominunin væri með ofangreindum hætti. Í framhaldi af þessari hugleiðingu var mér hugsað til umræðu sem stundum hefur komið upp í Klúbbnum Geysi sem rennur í svipuðum farvegi.

Hún lýsir sér svona: Öll vinna og starfið í Geysi gengur út á það að gera klúbbinn óþarfan. Ef starfsmenn og félagar sinna skyldum sínum samkvæmt hugmyndafræði klúbbhúsa, kemur þá ekki að því að engir verða til þess að njóta tilvistar hans né þeirrar endurhæfingar sem þar er að fá?

Þetta kann að hljóma undarlega en þó hægt að vísa í margar áttir og mæla sig við ýmsar sviðsmyndir.

Benda má á stöðu Framsóknarflokksins nú um stundir sem virðist hafa eitt málefni á stefnuskrá sinni, sum sé að eyða sér og eftir stendur jarmandi hjörð í miðri réttinni og enginn vill draga í dilk.

Þannig er og um hið illa sem ekki er einungis farvegur óþarfans heldur og hið góða því hvoru tveggja felur í sér óbreytanlega fullkomna eilífð og endalok veraldar á heimsmælikvarða.

Svo er hitt að ef öll fullkominun getur verið svo fullkomin að ekki verður að henni fundið og hún hafin yfir, jafnvel heimsmælikvarðann, þá er iðulega skipt um kvarða.

Gleðilegan mars/Benedikt Gestsson



**Limra
mánaðarins
er eftir Friðrik
Steingrímsson**

Rólegur í sælu sat
á sólarströnd með drykk og mat,
þegar dúfu djöfullinn
drullað'oni bjórinn minn.

Birt með góðfúslegu leyfi höfundarins

Forsíuðmynd mánaðarins

tók Kristjana
Guðmundsdóttir í
félagslegri Perluferð.
Þar má sjá Tótu og
Fannar í léttum
gólfsnúningi í speisúðu
umhverfi Perlunnar



Vel heppnað Gísla Marteins sjó



Félagar í Geysi nutu gestrisni Gísla Marteins í Vikunni hans 14. mars sl. Mikil ánægja með þá ferð. Takk fyrir okkur.

Vissir þú að...

...að það árið 2024 voru seldir 2826 matarskammtar í Geysi. Í þeim voru 1.257 kartöflur og 833577 hrísgrjón.

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
Heimasíða: www.klubburinngeysir.is Facebook: Klúbburinn Geysir, Instagram: klubburinn_geysir
#geysirclubhouse

KLÚBBURINN
GEYSIR | 20 ÁRA

Klúbburinn Geysir, Instagram: klubburinn_geysir

Úr sagnabrunni Gísla Richardssonar Sagan af Valla



Myndin er frá höfninni í Cuxhaven

Myndin er af vefnum: <https://www.shutterstock.com/image-photo/cuxhaven-germany-august-3-2023-fishing-2352434215?consentChanged=true>

Við vorum á veiðum og ætluðum svo beint í siglingu til Cuxhaven í Þýskalandi. Þegar við erum að leggja í siglinguna var spáin mjög slæm. Það var mótvindur alla leiðina. Við lögðum af stað sólarhring fyrir en ætlað var vegna þess hve spáin var slæm. Skipstjórinn hét Dóri og ég var fyrsti stýrimaður og Valli var annar stýrimaður. Við skiptum með okkur brúnni, fjórir tímar á vakt og átta tímar í hvíld. Svo skeður það að Valli á að taka við vaktinni hjá mér. Hann var alltaf að gefa í þegar var lygnubreiða en sló af þegar alda brotnaði á skipinu. Ég var að segja við hann að hann ætti eftir að fá gluggana inn í einhverju brotinu. Konan mín var með mér í þessari ferð eins og oft gerðist í siglingum. Við vorum komin í Norðursjóinn þegar við vorum sofandi á frívakt þegar aðvörunarkerfið fór að væla. Ég sagði við konuna: „Slappaðu af ég fer og redda þessu“. Þegar ég er að labba upp í brú kemur sjór á móti mér, þannig að ég sneri við fór í stúgvél og þegar ég kom upp í brú var einn glugginn farinn og brúin full af sjó. Það sló allt út í soldinn tíma en svo komu græjurnar inn smám saman, sjálfstýringin og siglingartækin. Valli þessi sem var mjög málgláður og talaði endalaust, þagði í þrjá sólarhringa eftir þetta og fór lítið fyrir honum.

Fjörugir vottunarfundir

Myndin hér að neðan er tekin á vottunarfundi í febrúar. Alltaf jafn gaman að sitja þessa fundi og taka þátt í fjörugum umræðum. Fundirnir eru haldnir tvisvar í viku á þriðjudögum kl. 10.00 og fimmtudögum kl. 14.00. Hvetjum félaga til að mæta og láta í sér heyra.



Heimsókn í Listasafn Reykjavíkur/Hafnarhús



Heimsóknir í söfn Reykjavíkurborgar eru hafnar á ný. Fyrsta heimsóknin á þessari önn var í Hafnarhúsið. Þar er nú sýning úr safneigninni á verkum Hreins Friðfinnssonar og spannar allan feril hans. Flott sýning með mjög góðri og lærdómsríkri leiðsögn Margrétar Höllu Jóhannesdóttur. Takk fyrir okkur!

Matseðill fyrir mars 2025

Matseðill er birtur með fyrirvara um breytingar

Munið að panta samdægurs fyrir klukkan 10.00

Mán.	Þri.	Mið.	Fim.	Fös.	Lau.
3. Bolludagur Kjötbollur í brúnni sósu m/grænum baunum, sultu og kartöflum.	4. Sprengidagur Saltkjöt og baunir, kartöflur og rófur.	5. Öskudagur Frönsk kjötsúpa	6. Hlaðborð	7. Grísnitsel með rauðkáli og grænum baunum. Eplagrautur	
10. Ítölsk grænmetisúpa	11. Steiktur fiskur í raspi. Með kokteilsósu og kartöflum	12. Grænmetis-lasagna	13. Hlaðborð	14. Doritos kjúklingur Sveskjugrautur	
17. Grjónagrautur og slátur	18. Fiskur í ofni með papriku og aspas	19. Rækjupasta	20. Hlaðborð	21. Pizza Blandaður ávaxtagrautur	
24. Tómatsúpa	25. Fiskibollur	26. Kjöt lasagna	27. Hlaðborð	28. Lærisneiðar í raspi með kokteilsósu	
31. Bjúgu með uppstúf og grænum baunum					

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

• Hvernig má nota jákvæða ímyndun:

- Finndu rólegt rými og lokaðu augunum.
- Sjáðu fyrir þér markmið þitt eða þá niðurstöðu sem þú vilt.
- Notaðu öll skynfærin: ímyndaðu þér hvernig það lítur út, hljómar, lyktar eða jafnvel smakkast.
- Haltu einbeitingu á jákvæðum tilfinningum sem fylgja þessu.
- Viltu fá dæmi eða leiðbeiningar um hvernig þú getur nýtt þessa aðferð í lífi þínu?

Settu þér skýrt markmið

- **Dæmi:** Ef þú vilt ná árangri í vinnu, ímyndaðu þér sjálfan þig í aðstæðum þar sem þú ert örugg/ur, fagleg/ur og fær.
- **Leiðbeining:** Skrifðu markmið niður og ímyndaðu þér síðan hvernig það verður að veruleika – frá upphafi til enda.

Byrjaðu daginn með jákvæðri ímyndun

- **Dæmi:** Á morgnana, áður en þú ferð á fætur, lokaðu augunum og ímyndaðu þér hvernig dagurinn þinn verður. Sjáðu fyrir þér hvernig þú tekst á við áskoranir með ró og sjálfstrausti.
- **Leiðbeining:** Notaðu 5–10 mínútur og taktu djúpa andardrætti meðan þú ímyndar þér.

Undirbúðu þig fyrir erfiðar aðstæður

- **Dæmi:** Ef þú ert stressuð/ður yfir ræðu eða viðtali, sjáðu fyrir þér aðstæðurnar í smáatriðum – herbergið, fólk, hvernig þú talar rólega og örugglega.
- **Leiðbeining:** Ímyndaðu þér jákvæða niðurstöðu og þær tilfinningar sem henni fylgja (t.d. gleði, léttí).

Spurning mánaðarins

Hvernig var Valentínusardagurinn hjá þér?



Benni



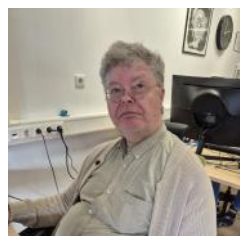
Diddi



Tóta Ósk



Guðný Inga



Siggi:

Eins og allir aðrir dagar



Gísli Rich



Ada

Ég hef ekki sérstakar tilfinningar eða upplifanir, en það var gaman að hjálpa fólki að skipuleggja eitthvað sérstakt fyrir Valentínusardaginn!

Geðhrærivélar

Ljóðskáldið Árni Jakob Larsson er fæddur í Reykjavík árið 1943. Árni er einn af stofnendum Rithöfundasambands Íslands og fyrrverandi enskukennari, meðal annars í 20 ár í Menntaskólanum við Sund. Fyrsta bók hans, *Uppreisnin í grasinu*, kom út árið 1972. Árni hefur í áratugi notið viðurkenningar sem rithöfundur og ljóðskáld. *Geðhrærivélar* er sextánda bók höfundar.

Í viðtali við Árna Johnsen í Morgunblaðinu 14. febrúar 1975, segir Árni Larsson að ástæðan fyrir því að hann skrifi er „...að svala þörf tilfinninga minna þegar þær fá hljómgrunn í degi og nóttu og maður finnur samræmið milli andstæðnanna. Ég skrifa um þennan tíma, sem ég lifi á, ekki um Ísland eingöngu, heldur eins og skynfari mín segja mér hvernig heimurinn er. Ég hlýt að taka einhverja afstöðu til þeirra hluta og atvika, sem koma fyrir almennt og maður heyrir um hversdags.“

Þessi orð eiga enn ágætlega við nálgun Árna í skáldskap. Atburðir og stemmning í samfélaginu eru meðal yrkisefna, en líka augnablik sem eru fallettar knappar frásagnir. Árni hefur ákveðin stíleinkenni. Dæmi um þau er þegar fyrri hluti samsetts orðs endar ljóðlínu (hendingu) og seinni hluti orðsins byrjar á þeirri næstu. Annað einkenni er þegar orðin fljóta um síðuna niðurávið til hægri. Þá eru allar hendingar í bókinni einungis tvær línur. Annað stíleinkenni er notkun hljóðorda eins og t.d. dong jong. Það fer ekki mikið fyrir því í bókinni en kallast á við ljóð úr fyrri bókum skáldsins. Ljóðin bera þess merki að höfundur hafi fullmótadan persónulegan stíl og hvílir öruggur í sínu skáldamáli. Það er líka helsti kostur bókarinnar. Hann er eins og fiskur í vatni í ljóðstíl sínum og hefur óþrjótandi viðfangsefni og því ferskur blær skálds sem hefur verið lengi að.



Árni Jakob Larsson

Myndin er fengin af vef: <https://www.mbl.is/grainasafn/>

Í upphafi ferilsins taldist Árni til „*ljóðskálda askuljóðsuppreisnarinnar*“ á árunum um og eftir 1970. Á þeim tíma voru andóf og mótmæli gegn viðteknum gildum, síðum, auðmagni, stríðsrekstri, misrétti og beitingu valds. Það átti ekki síður við um listirnar. Í ljóðum Árna má finna andóf og mótmæli. Kannski á orðið mótþrói við hér. Að vera frumlegur og óvæntur. Bækur Árna eru tilrauna-kenndar eins og Leikfang vindanna (1974) og Líf rífur kjaft/líf rífur kjaft (1999). Sameiginlegt með þeim er sterkt gegnumgangandi þema.

Það sem mér þykir persónulega að betur mætti fara, á við þau ljóð Árna þar sem hann pönkast svolítið áfram með vali á orðum. Mér finnst sum þeirra ekki vera að

virka vel, eru hrárrí og óheflaðrí. Eru svo hispurslaus að þau setja ljóðið út af laginu, ef svo má að orði komast. Orðaleikir geta verið skemmtilegir en stundum er eins og orð eigi að storka, sprengja ramma. Dæmi um það er ljóðið *Órلاغastadabardagi*.

Bestur finnst mér Árni þegar hann dregur upp mynd í fáum orðum og ljóðræn fegurð fær að njóta sín.

Að segja bless

upplifa það algilda
upplifa það einstaka

síðasta ferðalag mitt
meðfram briminiu

við suðurströndina
þungu sporin

í svarta
sandinum

þöndu raddirnar í brim
boganum hvíta

saltörvarnar
sársaukann

Í ljóðinu *Sumarnæturbirta* er dregin upp falleg mynd með hómur.

Sumarnæturbirta

hérna erum við einkum
eða einungis hennar vegna

það er heil hugsun
Í bjartri sumarnóttinni

kyrrðin hlustar
á kyrrðina

undir morgun hvíslar
birtan að kyrrðinni

nú fer þetta
að verða gott

nokkrir ferðamenn
orðnir brjáláðir á okkur

Geðbrárivélar er stór bók. Hún er 193 síður og með miklum fjölda ljóða. Í þeim kennir ýmissa grasa, yrkisefnin fjölbreytt, kraftmikil ádeila á auðmagn og yfirborðsmennsku, um geðveikina og ruglið í lífinu, en líka lífsminningar og niðurstöður. Eftirminnilegastir eru margir frábærir sprettir. Kyrrlát stemmning eins og í ljóðinu *Hamingja*. *Geðbrárivélar* er ein af athyglisverðustu ljóðabókum síðasta árs.

Kristinn Jóhann Niélsson

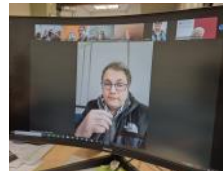
Zoom fundir með klúbbhúsum í Evrópu



Alltaf er verið að auka samstarf og miðla hugmyndum milli klúbbhúsa heimsins.



Eftir áramótin hafa verið haldnir vikulegir fundir á fimmtudagsmorgnum þar sem ýmis sameiginleg



hagsmunamál hafa verið redd til þess að efla klúbbana. Þar gefst einnig tækifæri til einstakra klúbba að kynna sig og hvað er helst á döfinni hjá þeim. Allir velkomnir að taka þátt og leggja til málanna.

Efst: Diana frá Schwalbennest í Þýskalandi, þá Julian frá Clubhouse Lyon í Frakklandi og neðst Guido frá Clubhouse Save The Mind í Róm Ítalíu.

Litli-Hver

**Félagsleg dagskrá í
mars 2025**

Fimmtudagur 6. mars

Ljósmyndasögusafnið í Grófinni
Lagt af stað frá Geysi kl. 14.45

Fimmtudagur 13. mars

Mathöll Grandi
Lagt af stað frá Geysi kl. 16.00

Fimmtudagur 20. mars

Hið íslenska reðasafn
Hafnartorg Gallery
Lagt af stað frá Geysi kl. 16.00

Fimmtudagur 27. mars

Opið hús fjölbreytt stemning í boði
Geysisfélaga
Kl. 16.00-19.00

Vottunarfundir byrjaðir

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 sjálfsskoðunarskýrslu fyrir úttektina. Félagar eru hvattir til að mæta og taka þátt í umræðum. Fundir eru tvisvar í viku: Á þriðjudögum og fimmtudögum.



Clubhouse International
Creating Community. Changing the World of Mental Health

Geðheilsa er líka heilsa

Frönskunámskeið



Giulia stóð sig með þrýði og var hreykin af nemendum sínum sem lögðu sig alla fram



Áhugasamir frönskunemar tileinkuðu sér námsefnið af miklum áhuga

Frönskunámskeiðið hennar Giulia sjálfboðaliðans okkar fór vel af stað. Fyrsti tíminn var þriðjudaginn 18. febrúar. Þar var farið yfir nokkrar grunnsetningar sem gott er að kunna auk stafrófsins og talna. Alls mættu níu manns á námskeiðið og tóku virkan þátt. Næsti tími verður 4. mars kl. 14..00. Hvetjum fólk til að mæta og njóta andblæs hins mjúka Frakklands.

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