

**Bls. 3 Dýrustu sígarettur í heimi.**

Til þess að bjarga málunum ákvað skipstjórinn að hringja í nálæg skip á svæðinu til að athuga með sígarettubirgðir þar.

**Bls. 7 Velferðarráð Reykjavíkur**

**afhendir styrki.** Styrkurinn til Geysis er tvímælaust viðurkenning á góðu og árangursríku starfi Klúbbsins Geysis.



# Litli Hver

04. tbl. 2025



## Aprílpistill/gæla

Oft er því haldið fram að ekkert sé að marka meðaltöl eða tölfræði yfirleitt. Meðaltöl/tal hvers sem er verði aldrei marktækt til að ná rökréttri eða haldgóðri niðurstöðu. Í besta falli geti meðaltöl hinsvegar verið leiðbeinandi vísbending um ákveðinn farveg eða hneigð tiltekinna fyrirbæra í mannlegu atferli og mannlegri tilveru, hafi jafnvel forspárgildi, væntingagildi eða jafnvel gildi sem eru handan minna hugmynda.

Spyrja má hvert sé meðaltal hamingjunnar, kærleikans og jafnvel hatursins. Hætt er við að meðaltal slíkra huglæggra fyrirbæra yrði seint eða aldrei fundið.

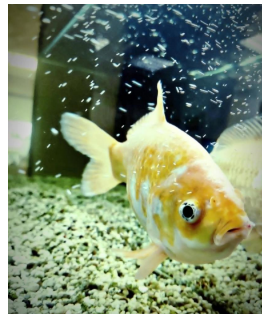
Nú ef ekki er heldur hægt að meta með vissu eða áreiðanleika hlutlæg fyrirbæri, hvers vegna er þá verið að nota slík gildi, sem reynast svo hjóm eitt og viðfangsefni vindhana.

„Þetta er nú bara meðaltal“, sagði einn ágætur vinur minn þegar hann var að útskýra fyrir mér niðurstöður úr verkefni sem fjallaði um heimshlýnun og búsetu á strandsvæðum. Í grófum dráttum yrði óbyggilegt, eða eins og hann orðaði það „ólandnámsfært“ að huga að byggð á láglandi, einkum við sjávarsíðuna í ljósi hnatthlýnunar, bráðnunar jökla og eyðingu regnskóga. Landnámsfærni væri að meðaltali 70 - 90 metrar yfir núverandi meðalþekju flóðs og fjöru. Þetta þýðir í raun að Gunnar Hámundarson á Hlíðarenda framtíðarinnar gæti ekki staðið á Markarfljótsaurum og sagt hin fleygu orð: „Fögur er Hlíðin,“ enda samkvæmt hinu margumtalaða meðalgildi væri Hlíðin löngu útreiknuð undir vatn og því vita gagnlaust að pæla í því. Gunnar á Hlíðarenda situr í Teslunni sinni ör væntingarfullur á toppi Stóru Dímonar og tautar fyrir munnni sér: „Þetta er nú bara meðaltal og bíllinn rafmagnslaus.“

*Með meðaltalskveðju, Benedikt Gestsson*

## Forsíðumyndin

Fannar Þór Bergsson félagi í Geysi tók forsíðumyndina að þessu sinni. Á myndinni er hinn heimsfrægi og aldradi gullfiskur klúbbsins í sínu náttúrulega umhverfi. Hann ber hið fallega nafn Einn fiskur. Hann kom í Geysi fjögurra ára gamall og hefur dafnað hér síðan og samkvæmt bestu vitund og útreikningum náð 12 ára aldri. Hann á sannanlega afmæli nú í byrjun apríl. Hann hefur marga fjöruna sopið og sagt að hann eigi að minnsta kosti ekki færri líf en köttur. Við sendum honum því góða afmælisstrauma og þökkum kærleiksríkt samstarf gegnum árin.



**Einn fiskur,  
kátur í ríki sínu**

## Afmælisveisla félaga í mars



Í lok hvers mánaðar, iðulega á síðasta þriðjudegi mánaðarins er haldið upp á afmæli félaga sem afmæli eiga þann mánuðinn. Þessi afmælisveisla hefur alltaf verið vel metin og þakklátt framtak. Myndin hér að ofan er tekin í veislu marsmánaðar og var vel sótt.

## Vissir þú að...

... Litli - Geysir er til í Haukadal og  
... Klúbburinn Geysir er í Skipholti 29

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

**KLÚBBURINN  
GEYSIR | 20 ÁRA**

Facebook: Klúbburinn Geysir, Instagram: klubburinn\_geysir #geysirclubhouse

# Ljósmyndasýning: „Veðrun“



Félagar skelltu sér á ljósmyndasýningu 6. mars síðastliðinn. „*Veðrun*“: samsýning á verkum félaga í FÍSL – Félags íslenskra samtímaljósmyndara í Ljósmyndasafni Reykjavíkur. Sýningin er hluti af Ljósmyndahátíð Íslands 2025.



Félagar hlýða á leiðsögn Hlínar Gylfadóttur sem vakti upp margt forvitnilegt um galdur ljósmyndunarinnar.



Myndin er fengin af vefsíðunni <https://www.thisdaylive.com/index.php/2023/03/30/students-ask-nigerian-celebrities-to-stop-glamorising-tobacco/>

## Úr sagnabrunni Gísla Rich Dýrustu sígarettur í heimi

Íslendingar hafa nú loksins fengið nýtt hafrannsóknarskip, Þórunni Þórðardóttur HF 300, sem tekur við af Bjarna Sæmundssyni sem hefur sinnt rannsóknnum við Ísland frá 1970. Í tilefni þess rifjar Gísli nú upp sögu sem gerðist um borð í Árna Friðrikssyni (Nýji Árni eins og hann var alltaf kallaður og er reyndar kallaður enn), en þar var Gísli háseti. „Eitt sinn er við vorum í leiðangri kom upp sú skelfilega staða að ekki voru til sígarettur um borð. Við vorum fyrir austan land og ekki hægt um vik að skreppa í kaupfélagið að búnkera upp með tóbaki. Til þess að bjarga málunum ákvað skipstjórinn að hringja í nálæg skip á svæðinu til að athuga með sígarettubirgðir þar. Eitt skip svaraði kallinu. Við urðum þó að sigla í rúmlega klukkustund til þess að nálgast tóbakið. Eftirmáli þessa ævintýris var nú enginn, en skipstjórinn Guðmundur Bjarnason sagði þetta líklega dýrustu sígarettur í heimi.

# Matseðill fyrir apríl 2025

## Matseðill er birtur með fyrirvara um breytingar

### **Munið að panta samdægurs fyrir klukkan 10.00**

Mán.	Þri.	Mið.	Fim.	Fös.	Lau.
	1. Fyrsta apríl óvænt gabb	2. Hakk og spag- hetti	3. Hlaðborð	4. Kjúklingaréttur að hætti Tótu	
7. Blómkálssúpa	8. Fiskitaco að hætti Krissu	9. Rónasteik deluxe	10. Hlaðborð	11. Hamborgarar og franskar	
14. Pylsur í brauði með öllu og remúlaði	15. Steiktur fiskur í raspi með kart- öflum og kokteilssósu	16. Sperðlar frá Mývatni, með kartöflumús og uppstúfi	17. Skírdagur LOKAD	18. Föstu- dagurinn langi LOKAD	
21. Annar í páskum  LOKAD	22. Plokkfiskur og rúgbrauð	23. Pastasalat með skinku og alls konar	24. Sumardagur- inn fyrsti LOKAD	25. Kjúklingapíta að hætti hússins	
28. Vellingur með blóðmör og lifrarpylsu	29. Ofnbakaður fiskur með hrísgrjónum	30. Súrsætur grísapotröttur			

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



### Vorið – Upphaf nýrra ævintýra

Það er eitthvað óneitanlega sérstakt við vorið. Sólin byrjar að skína lengur, jörðin lifnar við, og allt í kringum okkur tekur á sig ferskan lit. Þetta er tíminn sem vekur okkur upp úr vetrardvala og minnir okkur á að það er alltaf nýtt tækifæri handan við hornið.

Fyrir okkur í Geysi er þetta tækifæri til að líta fram á veginn með bjartsýni og orku. Vorið er ekki bara endurnýjun náttúrunnar — það er líka fullkominn tími til að endurnýja sjálf okkur og klúbbstarfið. Það er kominn tími til að skipuleggja nýjar ferðir, prófa ný áhugamál og taka þátt í spennandi verkefnum saman.

Í vor getum við velt því fyrir okkur: Hvaða ævintýri bíða okkar sem við höfum ekki enn þorað að stíga út í? Hver er draumurinn sem hefur setið á hakanum of lengi? Við í Geysi höfum einstakt tækifæri til að styðja hvort annað og ýta okkur út fyrir þægindarammann. Hvort sem það er að fara í lengri ferð, læra eitthvað nýtt eða einfaldlega eyða meiri tíma saman úti í náttúrunni, þá er vorið rétti tíminn til að byrja.

Nýju upphafi fylgir alltaf smá óvissa, en í félagsskap góðra vina verður hvert skref auðveldara og skemmtilegra. Nú þegar dagarnir verða bjartari og lengri, höfum við tækifæri til að skapa minningar sem endast út árið — og jafnvel lengur.

Látum vorið leiða okkur inn í nýtt tímabil af ævintýrum og samveru. Hver veit hvað bíður handan við hornið ef við tökum fyrsta skrefið saman?

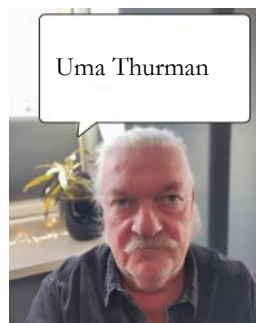
Gleðilegt vor, kærur félagar í Geysi!

## Spurning mánaðarins

Hver er uppáhalds  
leikarinn þinn?



Gísli



Benni



Giulia



Siggi Bjarni



Gunni Gess



Kristinn

Minnum á spurningu mánaðarins í skjáfréttum. Dregið 1. apríl. Í verðlaun er lítið kaffikort. Spurning mánaðarins er: Hvaða íslensku leikarar leika í True Detective. Fjórdu þáttaröð. Nefnið tvo. Lausnir skilist í lausnakassa í matsal.

# Málþing um brjáluð fræði haldið í Norræna húsinu 1. mars síðastliðinn

## Fræði sem njóta æ meiri virðingar innan akademíunnar

Mjög áhugavert málþing um viðhorf geðsjúkra til geðheilbrigðis og geðheilsu kennt við „mad studies“ eða „brjáluð fræði“ var haldið í Norræna húsinu 1. mars síðastliðinn. Mad studies eru þó ekki bara viðhorf geðsjúkra heldur og lifuð reynsla.

Sú reynsla af geðrænni áskorun sem notuð er til að öðlast bæði skilning og koma með annað sjónarhorn en hinni klínísku og viðteknu. Hugtakið „mad“ öðlast því nýja merkingu þar sem brjálæði þótti áður skömm hefur nú komið stolt. Hópurinn sem tjáði sig á málþinginu talaði um hugtak í mótun, en notuðu brjáluð fræði í sínum framsögum.

Mad studies hefur sterka tengingu við grasrótahreyfingar sem berjast fyrir rétt-



Frá málþinginu. Frá vinstri Steindór J Erlingsson, Gunnhildur Una Jónsdóttir, Fanney Björk Ingólfssdóttir, Nina Eck og táknmálistúlkur (sem við höfum því miður ekki nafnið á)

indum fólks sem merkt hefur verið sem „geðveikt“, auk þess að tengjast réttlætis-hreyfingum sem byggja á samfélagslegum grunni.

Það eru margir hópar sem fjalla um Mad studies á alþjóðavísu og er í vaxandi mæli viðurkennt sem akademísk fræði við háskóla og þá í deildum er kenna sig við fötlunarfræði, félagsfræði, félagsráðgjöf og mannfræði. Þannig er fræðasviðið að fóta sig sem fræðigrein upp úr hugmyndafræði sem verður til í grasrótinni og á sér rætur í mannréttindabaráttu átt-



Steindór J. Erlingsson í pontu

unda áratugarins þar sem minnihluta-hópar og jadarsettir risu upp til að berjast fyrir virðingu og réttlæti.

Á málþinginu flutti Nína Eck félagsráðgjafi, teymisstjóri jafningja á LSH og jafningjaþjálfari áhugavert erindi um innleiðingu jafningja-stuðnings í geðþjónustu LSH. Gunnhildur Una Jónsdóttir meistaranemi í fötlunarfræðum fjallaði um uppruna brjáláðra fræða og bóka sem byggja á reynslu höfunda með geðrænar áskoranir. Fanney Björk Ingólfssdóttir meistaranemi í ritlist fjallaði um bókina Boða-föll og Steindór J. Erlingsson vísindasagnfræðingur fjallaði um tilurð bóka sinna *Lífð er staður þar sem bannað er að lifa* og las úr væntanlegri ljóðabók sinni *Hreinsunareldur*. Allir þessir fyrirlestrar fjölluðu um málefnið út frá lífaðri reynslu og miðluðu fyrirlesarar jákvæðum og neikvæðum upplifunum sínum af því að glíma við geðrænar áskoranir um leið og reynt er að breyta kerfi sem ekki er tilbúið að ljá máls á nýjum viðhorfum átakalaust. Gömul saga og ný um steinrunnin kerfi sem vilja varðveita sjálf sig og þá sem þar eru innmúraðir.

#### Samantekt Benedikt Gestsson

Byggt á bæklingi sem afhentur var á málþinginu Bækur og brjáluð fræði. Auk þess stuðst við grein í Disability Studies Quarterly: <https://dsq-sds.org/index.php/dsq/article/view/7848/5882>

## Velferðarráð Reykjavíkur afhendir styrki

Föstudaginn 21. mars voru afhentir styrkir velferðarráðs úr borgarsjóði til velferðarmála fyrir árið 2025. Styrkirnir voru afhentir í Tjarnarsal Ráðhúss Reykjavíkur. Það var Sanna Magdalena Mörtudóttir formaður velferðarráðs sem flutti stutta ræðu og afhenti styrkina ásamt Guðnýju Maju Ríba. Styrkurinn til Geysis er tvímælalaust viðurkenning á góðu og árangursríku starfi Klúbbsins Geysis. Félagar, starfsfólk og stjórn klúbbsins þakkar kærlega fyrir sig.



Frá vinstri: Guðný Maja Ríba fulltrúi í velferðarráði, Gísli Ritchardsson félagi í Geysi, Þórunn Ósk Sölvadóttir framkvæmdastjóri Klúbbsins Geysis, Ásta Olsen félagi í Klúbbum Geysi, Kristinn Jóhann Nielsson verkefnastjóri í atvinnu- og menntadeild Klúbbsins Geysis og Sanna Magdalena Mörtudóttir formaður velferðarráðs.



Á myndinni hér að ofan eru fulltrúar fleiri úrræða og félaga sem þádu styrk úr velferðarráði þennan góðviðrisdag í Tjarnarsalnum.

# Litli-Hver

**Félagsleg dagskrá í  
apríl 2025**

## Fimmtudagur 3. apríl

Listasafn Reykjavíkur, Ásmundarsafn  
Lagt af stað frá Geysi kl.14.45

## Fimmtudagur 10. apríl

Ganga í kringum Vífilstaðavatn Lagt  
af stað frá Geysi kl. 16.00

## Lokanir um páska og í apríl

Klúbburinn Geysir verður  
lokaður um páskana. Frá **17. apríl**  
til **21. apríl**.

Opnum **22. apríl**.

Á sumardagurinn fyrsta **24. apríl**  
verður klúbburinn lokaður.

Á alþjóðlegum degi verkalýðsins  
**1. maí** verður klúbburinn  
lokaður.

**Afmælisveisla félaga sem  
eiga afmæli í apríl verður  
haldin þriðjudaginn  
29. apríl kl. 14.00**



Clubhouse International  
Creating Community. Changing the World of Mental Health

## Geðheilsa er líka heilsa

### Vottunarfundir ganga vel

Vottunarfundir hafa gengið ágætlega frá því hafist var handa við þá. Við byrjuðum í byrjun febrúar og héldum síðasta fundinn um miðjan mars. Ágætis þátttaka var á fundunum og rétt að þakka öllum þeim sem lögðu vinnu í verkið. Næst liggur fyrir að prófarkalesa og færa inn nokkur tölu- leg gildi. Einnig á stjórn klúbbsins að fara yfir nokkur atriði er varðar hana sérstaklega. Við skilum svo niður- stöðum þessarar sjálfsskoðunar í byrjun maí til Clubhouse International.

### Dagsferð í Borgarfjörðinn

Laugardaginn  
5. apríl verður  
farin dagsferð í  
Borgarfjörðinn.  
Ætlunin er að  
fara í Húsafell  
og meðal

annars heimsækja Pál Guðmunds-  
son myndhöggvara á Húsafelli og  
skoða Barnafossa. 13. sæti eru í  
boði og fyrstir koma fyrstir fá.  
Ferðin er í boði Eskimos ferða-  
skrifstofu.



ESKIMOS  
ICELAND