

Bláðið er að skrifað bæði á ensku og finnsku, en efnið varð til og unnið í tengslum við fjögurra daga vinnustofur.



**Bls. 6 Félagar tóku upp á því að heimsækja Árbæjarsafnið á félagslegum fimmtudegi.**  
Það rigndi að vísu þegar komið var á staðinn en enginn er verri þótt hann vökni.



# Litli Hver

06. tbl. 2025



Geysisdagurinn, fjölskyldu- og fjáröflunardagur Klúbbsins Geysis verður haldinn laugardaginn 14 júní. Þetta er í 12. sinn sem Geysisdagurinn er haldinn. Dagskrá er fjölbreytt að vanda, tónlist glens, grín og karnivalstemning við hæfi allrar fjölskyldunnar. Forseti Íslands mun heiðra okkur með nærveru sinni og taka að sér það skemmtilega hlutverk að ræsa Örþonið. Hvetjum alla til að mæta og taka þátt í skemmtilegri hátíð.

***Myndirnar sem hér má líta eru teknar á Geysisdaginn í fyrra.***

# Júnípastill/gæla

„Bil“ skemmtilegt orð og felur í sér margar vísanir, bæði í anda og efni. En kannski er orðið sjálft ekki svo ýkja merkilegt svona þessu. Hins vegar hvað er bil og hvað gerist í bili, hversu stórt eða lítið er það, jafnvel hvernig er það í laginu. Ég held að bil sé ekki löggild mælieining skilgreind samkvæmt stærðfræðilegum eða rúmfræðilegum kröfum og því ekki til eitthvert opinbert ríkisbil eins og til dæmis metrinn.

Samsetningar bils eru hins vegar ótúlega fjölbreyttar og nánast stjarnfræðilegt hversu hægt er að nota orðið jafnt á hulglæg sem hlutlæg fyrirbrigði.

Stundum er talað um bilið milli lífs og dauða og eins skemmtilegt og það nú er þá er engin útfærsla á því hversu breytt eða stutt það er og illmögulegt að bregða á það kvarða. Þannig er bil mjög svo trúlega einstaklingsbundin upplifun, nema hjá sósíalistum sem hugsanlega upplifa slíkt bil sem samfélagslegt hópefli.

En það sem er kannski áhugaverðast varðandi umrætt bil er hvað fer fram í því, hvernig er upplifunin að vera í stöðu þar sem sekúndubrotið getur verið ein eilífið og standa oftast en ekki frammi fyrir einhvers konar áskorun þar sem viðkomandi hefur engin tæk á að meta raunveru eða óraunveru ef það á annað borð skiptir máli í þessu samhengi.

Einn ágætlega þenkjandi vinur minn hefur þá kenningu að bil sé í rauninni svokallað portal eða hlið yfir í aðra vídd eða hliðstæða veruleika. Samkvæmt því þarf fólk ekkert endilega að standa frammi fyrir skapara sínum enda margur í óvissu með hlutverk hans í samhengisleysi tilverunnar. En kannski er hann bil í huga þeirra sem telja hann upphaf og endi alls.

*Gleðilegt bil Benedikt Gestsson*

# Forsíðumyndirnar

Forsíðumyndirnar að þessu sinni ervoru teknar á Geysisdaginn í fyrri. Góð stemning og magnað veður. Takið frá laugardaginn 14. júní og fögnum saman á Geysisdaginn í ár



## Svarta kannan

Hver er hún, hvaðan kom hún, hvert er hún að fara? Þessar spurningar hafa vaknað varðandi téða könnu, sem allt í einu birtist í kaffibollahillunni. Af einhverju ástæðum hefur enginn drukkið úr henni svo vitað sé. Nú virðist kannan hins vegar horfin og enginn veit hvert, hvenær né af hverju. En eins og sést náðist mynd af henni og er sá sem eitthvað veit um gripinn beðinn að gefa sig fram.



## Félagar í ferðafélagai Klúbbsins Geysis athugið.

Mínum á að frá og með 1. júní er komið að greiðslu árgjalds í ferðafélag Klúbbsins Geysis. Gjaldið er kr. 10.000

## Vissir þú

.... að fyrir hádegi elda félagar og starfsmenn mat í Klúbbum Geysis sem snæddur er í hádeginu. Máltíðin kostar 1.200 kr. Komdu og taktu þátt

**Litli Hver** Útgefandi: Klúbburinn Geysir. Framkvæmdastjóri: Þórunn Ósk Sölvadóttir. Þeir sem unnu þetta blað: Þórunn, Fannar, Gísli, Benni, Sigurður, Kristinn. 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

# Vottun festað

Vottunarheimsókninni sem fyrirhuguð var í byrjun júní verður að öllum líkindum frestað fram á haustið, vegna tæknilegra mistaka. Nánar verður sagt frá þessu í 7. tbl. Litla Hvers.

Klúbburinn Geysir verður lokaður miðvikudaginn 4. júní vegna útfarar okkar góða félaga Guðmundar Natans Harðarsonar. Hann verður jarðsunninn kl. 11.00 frá Lindakirkju. Blessuð sé minning góðs vinar og félaga.

## Einn Fiskur Minningarorð



Okkar kæri Einn Fiskur lést í byrjun maí. Elsku kallinn búinn að vera með okkur uppi á skrifstofu hátt í áratug. Við minnumst hans með hlýju og virðingu og vonum að hann hafi ratað í höfn á himnum. Hann var augnmyndi allra sem litu við og margir félagar gerðu sér sérstaka ferð upp í skrifstofudeildina til þess að ræða við hann. Hann var svo hændur að fólk að hann át mat af fingrum okkar.

Einn fiskur bar nafn með rentu, enda einfari og ekki alveg allra, allra sist annarra fiska sem boðið var að deila með honum húsakynnum hans. Hann háði og marga hildi og stundum svo að talið var að hann væri á síðustu metrunum. En hann reis alltaf upp á ný og var haft á orði að hann ætti ekki færri líf en köttur.

Hans líkamlega hylki var jarðsett í blómabeðinu fyrir utan Klúbbinn Geysi. Látlaus og falleg athöfn

Hvíl í friði. Þín er sárt saknaða.  
Félagar og starfsfólk Klúbbsins Geysis

# Raddir sjálfboðaliðanna



Forsíða blaðsins og upphaf viðtals við Benna og Sabrinn



Viðtalið við Fiu

1. tölublað Maailmanvaihtoa (Raddir sjálfboðaliðanna) 2025 er komið út. Tímaritið kemur út tvisvar á ári og er helgað málefnum sjálfboðaliða, deila reynslu og upplifunum þeirra. Í blaðinu má finna vital við Fiu Dahlström finnska stúlku sem var sjálfboðaliði í Geysi 2021 til 2022, auk þess er viðtal við Benedikt Gestsson aðst.framkv.stj. Geysis og Sabrina Olivia Meyns sem var sjálfboðaliði í Vin. Blaðið er skrifað bæði á ensku og finnsku, en efnið varð til og unnið í tengslum við fjögurra daga miðannarnámskeið og vinnustofur. Myndin á forsíðu blaðsins er einmitt af sjálfboðaliðum sem tók þátt í námskeiðinu.

# Matseðill fyrir júní 2025

## Matseðill er birtur með fyrirvara um breytingar

### Munið að panta samdægurs fyrir klukkan 10.00

| Mán.                                           | Þri.                                                                 | Mið.                                                      | Fim.                             | Fös.                                                                         | Lau.                                     |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 2.<br>Grænmetis-<br>súpa og<br>brauðbolla      | 3.<br>Ofnbakaður<br>fiskur með<br>papriku og<br>steinselju (bls. 27) | 4.<br>Pesto<br>Bolognese                                  | 5.<br>HLAÐBORD                   | 6.<br>Grísasnitse<br>l með grænum<br>og rauðkáli.<br>Jarðarberja-<br>grautur | 7.                                       |
| 9.<br><b>Annar í<br/>hvítasunnu</b>            | 10.<br>Grænmetislasgna                                               | 11.<br>Kryddaðar<br>kjötbollur og<br>blómkál<br>(bls. 43) | 12.<br>Gestakokkur<br>Helgi Sjan | 13.<br>Gestskokkur<br>Ebba Guðný                                             | 14. <b>GEY<br/>SIS<br/>DAGUR<br/>INN</b> |
| <b>H E I L S U V I K A</b>                     |                                                                      |                                                           |                                  |                                                                              |                                          |
| 16.<br>Grjónagrautur<br>með kanil og<br>slátri | 17.<br><b>Þjóðhátíðardagur<br/>íslendinga<br/>LOKAÐ</b>              | 18.<br>Pasta með<br>grískum<br>kjötbollum<br>(bls. 59)    | 19.<br>HLAÐBORD                  | 20.<br>Hamborgari<br>og<br>kartöflubátar.<br>Sveskju-<br>grautur             | 21.                                      |
| 23.<br>Heilsveppasúpa<br>með brauðkollu        | 24.<br>Steiktur fiskur í<br>raspi með lauk og<br>kokteisósu          | 25.<br>Hakk og<br>spaghetti                               | 26.<br>HLAÐBORD                  | 27.<br>Kjúklinga-<br>pottréttur.<br>Apríkósu-<br>grautur                     | 28.                                      |
| 30.<br>Heilblómkáls-<br>Súpa með<br>brauðkollu |                                                                      |                                                           |                                  |                                                                              |                                          |
|                                                |                                                                      |                                                           |                                  |                                                                              |                                          |

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 gervigreindina Chat gpt og Klúbbinn Geysi



## Að endurheimta vald sitt

Smá hugleiðing: Stundum þegar við erum að kljást við erfiðleika – sérstaklega geðræna – þá liður manni eins og maður hafi ekkert vald lengur. Eins og lífið gerist bara fyrir okkur. Hugsanirnar, tilfinningarnar, líkaminn, allt verður að einhverju sem við erum bara föst í. Og þá er auðvelt að missa trúna. Ekki bara á bata – heldur á sjálfan sig.



Myndina tók Chat-gpt Ownership of content. As between you and OpenAI, and to the extent permitted by applicable law, you (a) retain your ownership rights in Input and (b) own the Output. We hereby assign to you all our right, title, and interest, if any, in and to Output.

<https://openai.com/policies/row-terms-of-use/>

En stundum gerist það að maður tekur einn lítinn hlut í sínar hendur. Mætir í viðtal. Tekur til í herberginu sínu. Hringir í einhvern. Fer út í smá göngu. Kannski sefur aðeins betur. Gerir eitthvað fyrir sjálfan sig – jafnvel þótt það sé bara eitt lítið andartak.

Og þá gerist annað: Maður fær smá vald aftur.

Ekki vald yfir öllu, ekki töfralausn – heldur vald yfir smá bita af lífinu sínu. Og það vald býr oft inni í ábyrgðinni. Ekki þeirri sem er sett utan frá, heldur þeirri sem maður velur sjálfur: „Ég ætla að sjá um þennan part í dag.“

Það má alveg vera erfitt og ringlað. Það má alveg klicka stundum. En með hverri lítilli ábyrgð sem þú tekur, þá styrkist eitthvað innra með þér. Þú verður þátttakandi – ekki bara þolandi. Og það, jafnvel þó það gerist hægt og smátt, er leið til að komast nær sjálfum sér aftur.

Því þú ert ekki veikindin þín. Þú ert manneskja – og þú átt skilið að hafa vald yfir þér, lífi þínu og þeirri von sem býr innra með þér.

## Spurning mánaðarins

Hvað ætlar þú að gera í sumar?



Krissa



Tóta Ósk



Benni



Siggí Guðmunds



Gísli Rich



Alex

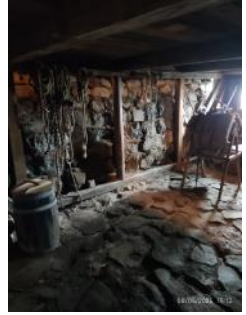
Verðlaunahafi spurningakeppni skjáfrétta í maí er Sigurður Björnsson  
Í verðlaun fær hann 10 miða kaffikort.  
Til haminjgu

## Heimsókn á Árbæjarsafn

Félagar tóku upp á því að heimsækja Árbæjarsafnið á félagslegum fimmtudegi.

Það rigndi að visu þegar komið var á staðinn en enginn er verri þótt hann vökni.

Það var vel tekið á móti hópnum sem samanstóð af sjö félögum. Leiðsögukonan gekk með okkur ysta hringinn í kring um Árbaðinn og fyrsta stopp var kapellan fræga. Síðan var gengið um og húsin skoðuð og sagan á bakvið bæinn og íbúa þess var sögð á leiðinni.



## Eru þetta brandarar

„Afhverju fara Hafnfirðingar alltaf með stiga úti búð (því verðið er svo hátt) „

„Þegar amma mín var 65 ára ákvað hún að labba 250m á dag.. núna er hún 83 ára og hún veit ekkert hvar hún er....“

“Kæri læknir.. Þegar kærastinn minn þrýstir á brjóstin á mér blotna ég alltaf í klofinu. Getur verið að ég sé með vatn í lungunum? !“



## Fróðleiksmoli

Af hverju er það kallað "að gefa selbita" þegar gefið er högg á kinn með víisifingri sem spyrt er frá þumli?

Ólafur Davíðsson þjóðfræðingur flokkar leikinn "að gefa selbita" undir hrekkjabrögð og nánar undir fantabrögð (1887:167). Hann lýsir verknaðinum þannig:

Selbiti eða sölbiti er fölginn í því að fremsti liðurinn á laungutaung eða víisifingri er spentur við þumal fingurgóminn; er honum svo kipt fram af gómnum á höndina á þeim, sem á að verða fyrir skellinum, eða jafnvel framan í hann. Stundum eru bæði lángataung og víisifingurinn sett í spennuna í einu, og verður þá selbitinn tvöfaldur í roðinu (167–168).

<https://www.visindavefur.is/svar.php?id=6937>



Viðar Eysteinnsson og Ingvar Sigurðsson kjamsa á belgískum vöflum

## Vorferð Víðsýnar til Belgíu í maí 2025

Víðsýn er ferðaklúbbur sem haldið er úti af gestum sem sækja Vin. Viðar Eysteinnsson fór í eina slíka ferð í vor, en hann er einnig fálgi í Klúbbnum Geysis. Hann sagði stuttlega frá upplifun sinni.

Lagt var af stað í vorferð til Gent í Belgíu mánudaginn 5. maí. Gist var á hótél Graveestgen, staðsett í hjarta gamla bæjarins.

Kastali var 3 mínútna gang frá hótélínu og var farið þangað í skoðunarferð á fimmtudeginum.

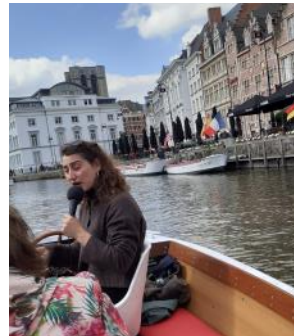
Sigt var um síkin í Gent, framhjá kastalanum og textílværksmiðju.

Við fengum okkur belgískar vöflur með miklum jarðarberjum og súkkulaði.

Eftir ferðina til Brygge borðuðum við á steikhúsi þar sem við fengum okkur nautasteik

Flogið var heim föstudaginn 9. maí eftir vel heppnaða ferð.

*Viðar Eysteinnsson tók saman*



**Síkjafararstjóri upplýsir um merka viðburði á síkjasiglingu í Gent. H'ún var mjög skemmtilegt en því miður höfum við ekki nafnið á henni**

# Litli-Hver

## Félagsleg dagskrá í júní 2025

### Fimmtudagur 5. júní

Heiðmerkurganga. Vífilstaðamegin.  
Lagt af stað frá Geysi kl. 16.00

### Fimmtudagur 12. júní

Heilsutengd dagskrá í tilefni heilsuviku.  
Nánar auglýst síðar

### Laugardagur 14. júní

Geysisdagurinn frá kl. 11.00 til 15.00  
Skemmtun fjör og karníval  
Allir velkomnir

### Þriðjudagur 17. júní

Þjóðhátíðardagur Íslendinga  
Félagar taka sig saman og hittast að eigin vali og áhuga

### Fimmtudagur 26. júní

Keila  
Nánar auglýst síðar

## Lokanir í júní

Minnum á að Klúbburinn  
Geysir er lokaður  
mánudaginn 9. júní annan í  
hvítasunnu og þriðjudaginn  
17. júní, þjóðhátíðardag  
Íslendinga.



Clubhouse International  
Creating Community: Changing the World of Mental Health

## Geðheilsa er líka heilsa

Halla Tómasdóttir forseti  
Íslands og Páll Óskar mæta á  
Geysisdaginn 14. júní



Geysisdagurinn verður haldinn hátíðarlegur laugardaginn 14. júní næstkomandi í tólfta sinn. Í gegnum árin hefur komist fastur bragur á dagskránnar og hefur gefist ágætlega. Hefðbundin atriði sem alltaf heilla eru Örþonið, sem Halla forseti mun ræsa í ár, einnig mun Páll Óskar skella í nokkra smelli af sinni alkunnu snilld.

Að venju verður grillað auk þess sem kaffiveitingar verða seldar til styrktar klúbbnum, flóamarkaður og verðlaunaafhending fyrir þátttöku í Örþoninu. Einnig er mögulegt að Geysisbandið taki nokkur lög til að hita upp fyrir daginn. Og síðast en ekki síst verður dagurinn sólríkur eins og undanfarin ár.

Við hvetjum alla til að taka daginn frá og og mæta. Dagskrá sem hefst kl. 11.00 og líkur kl. 15.00. Örþonið verður ræst kl.13.00

Afmælisveisla félaga sem eiga  
afmæli í júní verður haldin  
þriðjudaginn  
24. júní kl. 14.00