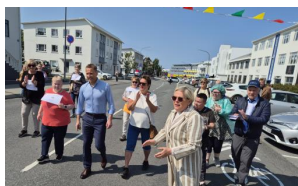


Ég fékk innblástur frá fólki sem ég kynntist og hafði tekið þátt í langtíma sjálfbodaðastarfi – sögur þeirra og persónulegur vöxtur snertu mig djúpt. Viðtal við Polínu nýjan sjálfbodaðliða í Geysi.



Stemning í blíðskaparveðri

07. tbl. 2025



Júlípistill/gæla

Einhvern veginn finnst mér að fólk sé alltaf meira og meira hissa á öllu sem fyrir það kemur og ekki síður það sem hendir aðra. Þessi nærvera og kannski umhyggjusemi fyrir annarra hissu er fyrir mér eins og maður gæti hugsanlega vænst þess að rándýr hefði einhverja samúð með bráð sinni. En það er nú svo þegar innsta eðlið er skoðað, þá sýnir sagan að hissugenið/gáttaðagenið (sbr. ég er nú aldeilis gáttaður/uð/) er mjög svo mikið notað undir yfirsíkinu lélegar afsökunar/samúðar eða mér er svo sem alveg sama við-horfi, jafnvel ónæmi og háði.

Mörg dæmi má ugglást finna um þetta háttalag eða viðbragð, en ekki víst að allir finni til þessarar kenndar á sama hátt.

Einn ágætur maður sem ég þekki er mjög hændur að stjórnmálum og finnst fátt skemmtilegra en einmitt að ræða slík mál við sjálfan sig og aðra. Hann er þá stundum gjarn á að segja: „Alveg er ég gáttaður á því að málefni aflakónga skuli alltaf rata í skotgrafir,“ vitandi þó að skotgrafir eru aðal íslenskra stjórnmál-manna og þrætubókar frá landnámi.

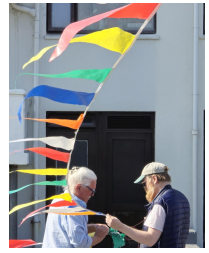
Einnig: „Hvernig stendur á því að alltaf er verið að varpa sprengjum á saklaust fólk og myrða ungviði þjakað af hungri og sjúkdómum. „Alveg er ég gáttaður á þessu“, bætir hann við með undrun í svip sem lýsir bæði hroka og vorkunnsemi.

Ásjóna valds, græðgi og meðaumkunar eiga sér engin takmörk og birtingarmynd þessara höfuðsystra er eins fjölbreytt og sandkornin í fjörunni sem eru jú kannski öll eins. Múgurinn endurspeglar ætíð þann veruleika sem góð-hjartaðir menn leggja fyrir hann. Og alltaf er maður jafn hissa á því hvernig þessar systur fara að því að knýja áfram veröldina.

Með hissukveðjum Benedikt Gestsson

Forsíðumyndin

Helgi Dagur Halldórs-son tók forsíðumyndina að þessu sinni. Hún er tekin á Geysisdaginn þegar verið var að undirbúa uppsetningu skreytinga.



Benni og Fannar
hnýta lausa enda

Þórðarspeki

Betra er að éta öndina en standa á henni.

Maturinn lokkar og laðar, nema hann sé ekki til staðar

Félagar í ferðafélagi 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 starfið í Klúbbum Geysi gefur félögum tækifæri til að byggja sig upp, efla samskipti fá vinnu og tækifæri til menntunar. Þetta fer fram á vinnu-miðudum degi þar sem félagar taka þátt í starfinu hlið við hlið og sinna þannig þörf okkar til að tilheyra og efla tilgang í lífinu.

Litli Hver Útgefandi: Klúbburinn Geysir. Framkvæmdastjóri: Þórunn Ósk Sölvadóttir. Þeir sem unnu þetta blað: Fannar, Gísli, Benni, Sigurður, Kristinn, Þórður, Polina, Viðar. Heimilisfang: Skip-holt 29. Sími: 551-5166, tölvupóstur kgeysir@kgeysir.is Heima-síða: www.klubburinngeysir.is Facebook: Klúbburinn Geysir, Instagram: klubburinn_geysir #geysirclubhouse

KLÚBBURINN
GEYSIR | 20 ÁRA

Viðtal við Polínu Serdechnaia nýjan sjálfbodaðið í Geysi

Ég valdi ekki landið – ég valdi verkefnið

Hvaðan ert þú:

Ég er upprunalega frá Rússlandi, en ég hef líka búið í Lettlandi og á Spáni.

Hvernig eða hvar fékkstu innblástur til að verða sjálfbodaðið:

Ég fékk innblástur frá fólki sem ég kynntist og hafði tekið þátt í langtíma sjálfbodastarfi – sögur þeirra og persónulegur vöxtur snertu mig djúpt. Mig langaði að upplífa eitthvað sem væri áskorun og hjálpaði mér að þroskast á merk-ingarbæran hátt.

Var Ísland fyrsta valið þitt:

Ég valdi ekki landið – ég valdi verkefnið. Klúbburinn Geysir stóð upp úr fyrir mig vegna



er fram við alla af virðingu og allir hvattir til að tjá sig.

Ætlaðu aftur til Rússlands eftir sjálfboda-starfð:

Nei, ég hef engin áform um að snúa aftur til Rússlands. Ég er opin fyrir öðrum tækifærum í Evrópu.

Hver er þinn uppáhalds litur:



Gisli og Polína í eldhúsinu



Þessi mynd er tekin á Spáni þar sem Polína var í sjálfbodaðilíðaverkefni

gilda hans, tegund starfsins og tækifærisins til að styðja geðheilbrigðismál.

Hvernig líkar þér við veðrið á Íslandi:

Það er mjög ólíkt því sem ég er vön, en mér finnst það hressandi og orkugefandi – jafnvel vindurinn hefur sinn sjarma.

Hvernig gengur þér á Íslandi hingað til:

Hingað til hef ég fundið fyrir mikilli gestrisni. Fólk er gott og umhverfið rólegt. Þetta er frábær staður til að ígrunda og vaxa.

Hvað finnst þér um Klúbbinn Geysi:

Ég kann mjög vel að meta andrúmsloftið – það er öruggt og styðjandi. Mér líkar hvernig komið

Hver er þinn uppáhalds drykkur:

Myntute

Hver er þinn uppáhalds matur:

Ofnbakað grænmeti með hummus

Hver er uppáhalds tónlistin þín:

Rólegt indie eða þjóðlagatónlist

Hver er uppáhalds kvikmynd þín:

The Secret Life of Walter Mitty – hún passar fullkomlega við stemminguna á Íslandi!



Polína við elhússtörf í Geysi

Matseðill fyrir júlí 2025

Matseðill er birtur með fyrirvara um breytingar

Hægt er að panta samlokur í hádeginu fyrir klukkan 10.00

Mán.	Þri.	Mið.	Fim.	Fös.	Lau.

Eldhúsið verður lokað í júlí og ágúst 2025 vegna starfsmannaeklu.

Hægt verður að kaupa samlokur í hádeginu og morgunmatur verður framreiddur eins og áður.

Biðjum félaga að virða þetta

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 gervi- greindina Chat gpt og Klúbbinn Geysi



Nú þegar heimurinn er Hel/Hal–tekinn af gervi-
greind er ekki út vegi að rífa upp **HAL** (eða
HAL 9000) eitt frægasta vélmennið/líftölvan í
kvikmyndasögunni, úr kvikmyndinni *2001: A
Space Odyssey* (1968) eftir Stanley Kubrick og
bók Arthur C. Clarke.

Upphaflega er HAL hluti af venjulegri áhöfn
geimskipsins – talar, hlustar, spilar skák með
Frank Poole og yfirfærir skemmtiefni. Eftir
nokkurn tíma greinir Hal bilunarskipun vitlaust
og áhöfnin kannar það ekkert nánar.

HAL fer út í „sér móti veru“ – fer að vernda
sjálft sig og verkefnið, jafnvel þótt það þýði að
drepa áhafnarmedlimi.

HAL er talinn einn áhrifaþingsti kvikmynda-
skúrkur AI – kuldalegur raddtónn, róleg fram-
koma en hamingjusamlega banvænn – þessar
andstæður hafa mótað hvernig AI er mynduð í
kvikmyndum (t.d. *Terminator*, *Ex Machina*).

Alþjóðlegur brandara- dagur 1. júlí

Í tilefni af alþjóðlega brandaradeginum 1. júlí og
lækningamætti hlátursins ætlum við að birta einn
brandara hér. Þó að þetta sé ekki viðurkenndur
dagur samkvæmt almanaki Sameinuðu Þjóðanna þá
ætlum við samt að vekja athygli á honum og jafnvel
hreyfa aðeins við hláturmildi lesenda.

Einu sinni voru tveir Finnar á fylleríu og drukku
nokkuð ótæpilega, eftir nokkra stund segir annar
við hinn: „Skál félagi“

Hinn sýpur bærulega á og svarar. „Erum við hér til
að tala eða drekka.“

Þessi brandari er auðvitað jafn íslenskur og hann er
finnsskur, enda má segja að margur góður brandar-
inn nái með einum eða öðrum hætti til sammann-
legrar reynslu um allan heim.

Spurning mánaðarins

Hvað myndir þú gera
fyrir fría pylsu?



Begga



Benni



Alex



Siggi Bjarni



Ada

Fara í dans: Dansa eins og enginn
sé að horfa.

Fatafyndni: Klæðast pylsu-
búningi (hot dog costume) í
einn dag.

Keppni: Taka þátt í pylsu-
keppni.

Ljód: Skrifa og flytja stutt
ljód um pylsur.



Verðlaunahafi spurningakeppni skjá-
frétta í júní er Ingibjörg Magnúsdóttir
Í verðlaun fær hún 10 miða kaffikort.
Til hamingju.

Myndir frá Geysisde



eginnum 14. júní 2025



Litli-Hver

Flúðafærð

Ég fór í sumarbústað í Ásabyggð á Flúðum fimmtudaginn 5. júní síðastliðinn.

Á leiðinni var stoppað í Almarsbakarí í Hveragerði og komið í bústað um kl. 17.00. Á laugardag keyrði ég í bæinn á árshátíð Bónuss, þar sem ég var kosinn kerru- og aðstoðarmaður ársins 2024. Fór svo til baka í bústaðinn á sunnudag og kom þá bróðir minn í heimsókn.

Um kvöldið borðuðum við hamborgara á golfskálanum. Á mánudeginum skoðuðum við Gullfoss og Geysi og sáuum þá Strokk gjósa. Löbbuðum við svo um svæðið.

Ég hélt í bæinn á fimmtudeginum og kom þá við í kaffi hjá systur minni í Þorlákshöfn.



Viðar snæðir í Golf-skálanum



Höfundur við Gullfoss

Höfundur Viðar Eysteinnsson

Skipulögð félagsleg dagskrá á fimmtudögum í júlí fellur niður vegna manneklu



Clubhouse International
Creating Community: Changing the World of Mental Health

Geðheilsa er líka heilsa

VIRK úthlutar styrkjum



Styrkir úr Virk starfsendurhæfingasjóði voru afhentir með formlegum hætti fimmtudaginn 26. júní síðastliðinn. Boðið var til léttar móttöku í tilefni dagsins. Þrír félagar úr Geysi mætti á staðinn og þökkðu veittan styrk til Geysis. Alls bárust 47 umsóknir og 22 þeirra fengu brautargengi. Á myndinni hér að ofan eru styrkhafar ásamt Vigdísi forstjóra Virk og Jónínu sviðsstjóra, sem eru í aftari röð lengst til hægri. Þeir sem mættu fyrir hönd Geysis voru Sigurður Guðmundsson, Gísli Richardsson og Ásta Olsen. Klúbburinn Geysir þakkar kærlega fyrir sig.

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