

Bls. 3 Gísli eys úr sagna-
brunninum

„Þá varð kona Magga alveg
brjáluð.“



Bls. 6 - 7 Endurskoðunarnefnd staðlanna
sem verið hefur að störfum frá 2024 til
2025 ár hefur skiklað inn niðurstöðum.
Fylgist með uppfærslu og breytingum.

Litli Hver

11. tbl. 2025



Nóvemberpistill/gæla

Gatnamót, hvað er það, einhver tegund af krossgötum og hvaðan úr fræðasamfélaginu (ef svo) kom svo orðið mislæg gatnamót, sem hlýtur að bjóða heim einhverri hugmynd um mislægur jafnvel krossgötur. Einhvern veginn finnst mér að það sem er mislægt muni ekki ná sambandi við annað sem mislægt er og því engin leið að tengja það einhverju sem sannanlega mætist.

Einhvern tíma var maður á ferðalagi, Robert Johnson og hélt á gítar, þar sem hann kemur að krossgötum og af einhverjum orsökum fyllist hann valkvíða um hverja leið hann skuli velja af fjórum sem sagt er að hann hafi staðið frammi fyrir til að halda áfram ferð sinni. En oft þegar menn standa frami fyrir vali er hjálpin næsta nálæg. Nema að honum birtist vera ein og segir sagan að það hafi verið djöfullinn sjálfur, sem óskaði eftir að RJ seldi sér sálu sína í skiptum fyrir gítarfærni og frama í blúsheiminum. Þetta gekk eftir utan þess að enginn varð hann sérstakur gæfumaður og lést ungur 27 ára við undarlegar kringumstæður og ókunnur umheiminum. Sú frægd kom miklu síðar.

En allt um það eru krossgötur áhrifa– og örlagavaldar í heimi manna og tengjast iðulega einhverju sem raskar raunveruleikaskininu. Nægir að nefna krossgötur í íslenskum þjóðsögum og tengjast oftar en ekki hjátrú og tengingum við álfa og aðrar huliðsverur sem bjóða gull og gersemar ef viðkomandi fylgir hinni huldu vætti. Að standast slík boð er til farsældar en sturlun að fylgja þeim sem svo ákaft vill taka þig með í aðrar vistarverur tilverunnar.

Þá komum við aftur að mislægum gatnamótum, því mótsagnakennda fyrirbrigði. Ætli líf RJ hefði orðið farsælla ef hann hefði komið að mislægum gatnamótum með gítarinn sinn forðum, eða Fúsi neitað flötinu á slíkum mislægum vegum?

Með mislægum kveðjum Benedikt Gestsson

Forsíðumyndirnar

Myndirnar á forsíðu Litla Hvers voru teknar á fagnaði í tilefni Alþjóðlegs geðheilbrigðisdags sem haldinn var í Bío Paradís 10. október.

Dagskrá fjölbreytt og áheyrileg. Á myndinni vinstra megin er Helge Snorri sem flutti eigin tónlist við fiðluundirleik. Hægra megin er Soffía Björg sem einnig flutti eigin lög og lék undir á gítar.



Vissir þú ...

... að kjötbollur í brúnni sósu er líkar sænskum.

... hægt er að njóta lífsins og tala við réttu mennina.

... að á bakvið hvert orð er annað orð sem getur haft meira vægi en orðið sem þú í raun notaðir.

... að notkun nagladekkja er stórhættuleg í ljósi heimshlýnunar en framleiðsla þeirra aldrei nefnd við sama tilefni.

... að kaldar kveðjur koma á óvart á suðlægum breiddargráðum.

Athugið að upplýsingar þessar eru birtar án ábyrgðar

Litli Hver Útgefandi: Klúbburinn Geysir.

Framkvæmdastjóri: Þórunn Ósk Sölvadóttir. Þeir sem unnu þetta blað: Fannar, Gísli, Benni, Sigurður, Þórður, Steindór J. Heimilisfang: Skipholt 29. Sími: 551-5166, tölvupóstur kgeysir@kgeysir.is

Heimasíða: www.klubburinngeysir.is Facebook:

Klúbburinn Geysir,

Instagram:

[klubburinn_geysir](https://www.instagram.com/klubburinn_geysir)

[#geysirclubhouse](https://www.instagram.com/geysirclubhouse)

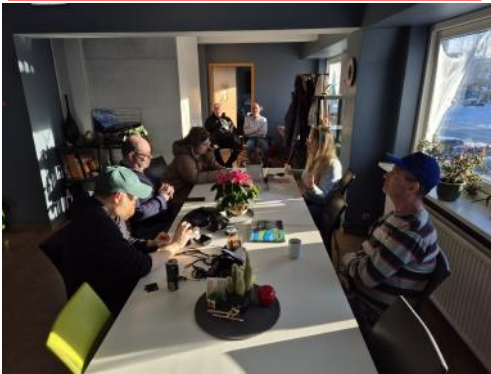
KLUBBURINN
GEYSIR | 20 ÁRA

Þórðarspeki

Hnetur eru líka brauð.

Án þín er ekkert án.

Rússneskunámskeið Polinu fóru vel af stað



Frá rússneskunámskeiði Polinu

Polina okkar góði sjálfboðaliði bauð félögum í Geysi upp á grunnnámskeið í rússnesku 16. október síðstliðinn. Námskeiðið var hið ágætasta og ekki síður skemmtilegt. Polina virkilega áhugasöm og geislaði af henni Farið var yfir kírilska stafrófið og hljóðfræði þess. Annað námskeið var svo haldið 23. október og þá fengum við að kynnst meira landi og þjóð og ýmsum frægum stöðum og kennileitum í Rússlandi. 30. október var námskeið þar sem fjallað var um talnakerfið og fleira tengt tölum og númerakerfum.

Все приходят!

Úr sagnabrunni
Gísla Richardssonar

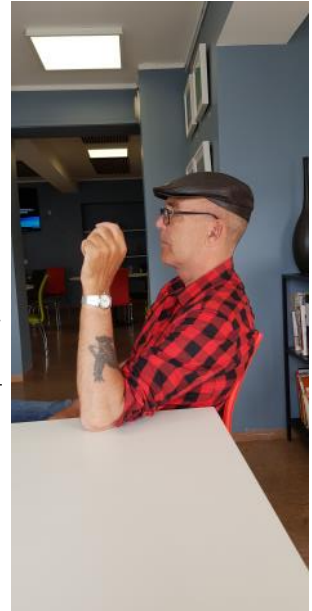
Maggi aflakló

**Einu sinni
þegar ég var á
Ásgeiri RE 60
var ég annar
stýrimaður.**

Fyrsti stýrimaður hét Magnús, kallaður Maggi. Við vorum góðir vinir og vildi svo til að konur okkar beggja voru saman á fæðingar-deildinni árið 1986. Þær þekktust ekkert þá en komust að því á deildinni að ég og Maggi vorum á Ásgeiri.

Ég ætlaði í frí, en hélt samt sem áður að ég fengi ekki frí, þannig fór samt að Maggi fór túrinn svo ég kæmist í frí. Þá varð kona Magga alveg brjálúð.

Maggi var mikil aflakló, en vildi ekki vera skipstjóri. Einu sinni þegar vantaði skipstjóra á Ásbjörn RE 50 þá neyddist hann til að vera skipstjóri. Báturinn tók um 150 tonn og Maggi fiskaði svo mikið að það var talað um að Ásbjörninn væri eins og dagróðrabátur því hann var alltaf að landa.



Gísli dregur ekki af sér í við að dorga í sagnamiðum



Hér er Gísli sjálfur 16 ára gamall á Dofranum BA 25 við pokann, en þó ekki pokamaður

Matseðill fyrir nóvember 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
 nóvember 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 hagnast ekki það sem er á matseðli

Fróðleiksmolar í
samvinnu við
gervigreindina Chat GPT
og Klúbbinn Geysi



Spurning mánaðarins

Ferðu oft í dekur?

Hugleiðingin er þessi :

"Að hafa fyrir stafni og leggja ekki árar í bát"

Þetta er falleg og mikilvæg hugleiðing.

Klúbbhúsaheyringin (Clubhouse International) byggir einmitt á þeirri hugsjón að manneskjan blómstri í samfélagi þar sem hún hefur eitthvað fyrir stafni, tilheyrir heild og tekur þátt í verkefnum sem hafa gildi. Þegar einstaklingar fá tækifæri til að leggja sitt af mörkum, jafnvel þó í smáu sé, styrkir það sjálfsmýnd, sjálfstraust og gefur lífinu ramma og tilgang.

Hugmyndin „að hafa eitthvað fyrir stafni og leggja ekki árar í bát“ minnir á að stöðnun er sjaldnast til hagsbóta fyrir neinn. Aðgerðarleysi getur dregið fólk niður, en jafnvel einföld verkefni, eins og að taka þátt í daglegum rekstri, hjálpa öðrum, eða eiga regluleg samskipti og skapa framvindu og von.

Í þessu felst bæði hvatning og umhyggja:

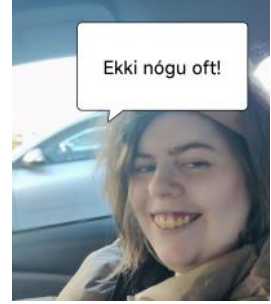
Að hafa eitthvað fyrir stafni er að halda lífsneistanum lifandi.

Að leggja ekki árar í bát er að neita að gefast upp, jafnvel þó ferðin sé stundum erfið eða hæg.

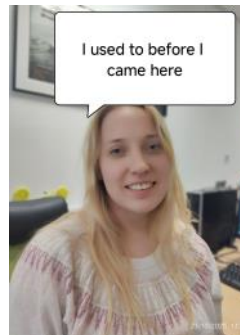
Þetta er í raun boðskapur um seiglu og tilgang: að lífið verður ríkara þegar við erum virk, höfum markmið og tökum þátt í samfélagi.



Alex



Krissa



Polina



Gísli



Fannar Þór



Benni

Aukaspurning: Hvað er svart hvítt, svart hvítt, svart hvítt, svart hvítt BÚMMM.

Svar: Nunna að velta niður stiga

Endurskoðunarnefnd staðlanna hefur lokið störfum að þessu sinni

Endurskoðunarnefnd staðlanna sem verið hefur að störfum frá 2024 til 2025 ár hefur skilað niðurstöðum. Í stuttu máli eru verkferlar nefndarinnar á þessa leið:

- Öllum vottuðum klúbbum er boðið að taka þátt og senda inn tillögur.
- 33 tillögur voru sendar inn að þessu sinni
- 22 tillögur voru taldar þess virði að taka til skoðunar.
- Nefndin tók við skriflegum hugmyndum frá klúbbhúsum, klúbbhúsasamtökum
- Auk þess sem nefndin var með kynningu á tillögum á heimsráðstefnu Clubhouse International í Florida 2025 og á Evrópuráðstefnu Klúbbhúsa sama ár.
- Eftir þessar kynningar og umræður stóðu sex tillögur eftir sem sendar voru klúbbhúsum og samtökum klúbbhúsa til yfirlstrar og frekari álitsgjafar í júní 2025
- Eftir endurskoðun og umræður stóðu þrjár tillögur eftir sem samhljómur var um. Þær munu því koma í nýrri útgáfu staðlanna í október á 2025.

Tillaga um breytingu á staðli númer **#4** sem hljóðar svona fyrir breytingu: Allir félagar hafa jafnan aðgang að öllum tækifærum í starfsemi klúbbsins óháð sjúkdómsgreiningu eða getu.

Eftir breytingu:

Klúbbhúsið stuðlar að **viðurkenningu og inngildingu félaga**. Allir félagar hafa



Klúbbhúsið á góðum sumardegi 2025

jafnan aðgang að öllum tækifærum í starfsemi klúbbsins.

- Tillaga um breytingu á staðli númer **#29** sem hljóðar svona fyrir breytingu: Klúbburinn skuldbindur sig til að tryggja öllum félögum val um öruggt og sæmandi húsnæði á viðráðanlegu verði. Einnig er aðstoðað við að tryggja félögum sjálfstæða búsetu. Klúbburinn á að hafa aðgang að húsnæði sem mætir þessum skilyrðum, ef ekki þróar hann sína eigin húsnæðisáætlun. Húsnæðisáætlun klúbbsins verður að uppfylla eftirfarandi grunnskilyrði. Félagar og starfsfólk hafa sameiginlega umsjón með áætluninni.
- Félagar búa í húsnæðinu að eigin vali.
 - Félagar velja sér herbergisfélaga og staðsetningu húsnæðis.
 - Stefna og starfshættir eru þróuð í samræmi við aðra stefnu klúbbsins.
 - Stuðningurinn er breytanlegur í samræmi við þarfir félaga.
 - Félagar og starfsfólk aðstoðar félaga

við að halda húsnaði sínu, sérstaklega á meðan á sjúkrahúsvist stendur.

Eftir breytingu:

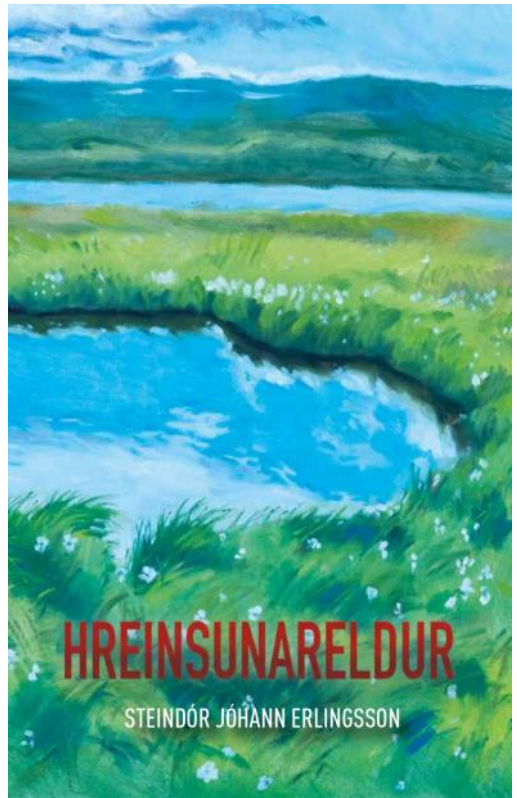
Klúbburinn skuldbindur sig til að tryggja öllum félögum val um öruggt og sæmandi húsnaði á viðráðanlegu verði. Einnig er aðstoðað við að tryggja félögum sjálfstæða búsetu. Klúbburinn á að hafa aðgang að húsnaði sem mætir þessum skilyrðum, **ef ekki þróar hann eigin húsnaðisáætlun fyrir félagi. Ef klúbburinn hefur sérstaka húsnaðisdeild fyrir félagi verður áætlunin að uppfylla eftirfarandi grunnskilyrði.** (*Ath! Engar breytingar verða á grunnskilyrðunum*)

Tillaga um breytingu á staðli númer **#33** sem hljóðar svona fyrir breytingu: Klúbburinn hefur sjálfstæða stjórn. Stjórnin er skipuð einstaklingum sem geta veitt klúbbnum stuðning varðandi fjárhag, lögræði, stjórnsýslu, atvinnutækifæri, neytendaráðgjöf sem er í boði í samfélaginu, og verið málsvavar klúbbsins. Ef starfsemi klúbbsins er tengd annarri stofnun eða samtökum er stjórn þeirra aðskilin og ráðgefandi.

Eftir breytingu:

Klúbburinn hefur sjálfstæða stjórn. Stjórnin er skipuð einstaklingum sem geta veitt klúbbnum stuðning varðandi fjárhag, lögræði, stjórnsýslu, atvinnutækifæri, neytendaráðgjöf sem er í boði í samfélaginu, verið málsvavar klúbbsins og **endurspeglar sjónarhorn félaga.** Ef starfsemi klúbbsins er tengd annarri stofnun eða samtökum er stjórn þeirra aðskilin og ráðgefandi.

Benni tók saman



Hreinsunareldur

Steindórs J. Erlingssonar kemur út um miðjan nóvember

Þegar Steindór vaknaði að morgni 5. október á síðasta ári hafði hann aldrei skrifað ljóð og ekki einu sinni hugleitt það. Seinna um morguninn fór af stað atburðarás sem endaði 23. nóvember sama ár. Þá skrifaði hann formála ljóðabókarinnar Hreinsunarelds sem inniheldur 40 ljóð. Bókin spratt upp úr mikilli þjáningu. Veröld gefur bókina út. Við óskum Steindóri til hamingju með bókina og megi allir jafnt ljóðaunnendur sem og aðrir njóta.

Kápumynd og teikningar í bókinni eru eftir Halldór Kristjánsson myndlistarmann.

Litli-Hver

Félagsleg dagskrá í nóvember

Fimmtudaginn 6. nóvember kl 15.00

Heimsókn í Borgarsögusafn
Landnámsýninguna í Aðalstræti

Skipulögð félagsleg dagskrá á fimmtudögum í október fellur niður vegna manneklu **utan 6. nóvember** eins og sjá má í kynningu hér að ofan.

Spænskunámskeið Polinu

Okkar góði sjálfboðaliði Polina ætlar að spreyta sig á því að halda dálítið námskeið í spænsku og spænskri menningu. Námskeiðið verður fimmtudaginn 6. nóvember kl. 14.00.

Allir mjög svo velkomnir



Vinningshafi spurningakeppni Skjáfrétta í október er: Polina! Óskum henni til hamingju með vinninginn, sem er kaffikort sem hún getur nálgast í eldhúsinu.



Clubhouse International
Creating Community: Changing the World of Mental Health

Geðheilsa er líka heilsa

Heiða mjög glöð í móðurhlutverkinu



Heiða félagi í Geysi til margra ára kom í heimsókn í mánuðinum með fjögurra og hálfis árs mánaða gamlan son sinn. Faðirinn heitir Pavel Pudenko og sonurinn Viktor Ingi Pavel. Hann fæddist 11. júní 2025. Hann vó 2745 gr. og var 46 cm að lengd. Eins og sést ljóma þau bæði af gleði og hamingju. Við óskum fjölskyldunni alls hins besta í framtíðinn.



Að lokinni snjóunn

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