

**Bls.7** „Hreint frábærir tónleikar. Maður var á einhverju bleiku skýi. Takk Laufey Lín fyrir tónlistina, einlægnina, gleðina og hlýjuna sem þú gafst okkur.“ Helgi Dagur Halldórsson.



**Bls. 6** Ég var að skoða þetta rými þegar það er tekið fast í hægri öxl mína og ég dreginn aftur á bak svo ég féll í gólfid.



# Litli Hver

# 04. tbl. 2026

## LOKAÐ YFIR PÁSKANA

Klúbburinn Geysir verður lokaður yfir páskana, frá 2. apríl skírdag til og með með 6. apríl annan í páskum. Opnum á ný þriðjudaginn 7. apríl

Gledilega páska

## Marspistill/gæla

Dyamottur og aðrar mottur af ýmsu tagi eru til margra hluta nýtsamar ekki síst til að þurrka af skóm þann óæskilega skít sem iðulega safnast á fótabúnað fólks svo ekki berist inn á heimili þess eða aðra staði. Þetta eru oft fyrstu skilaboð og krafa um umgengi gesta og þeirra sem eiga erindi í annarra hús og stofnanir.

Nú tíðkast ekki lengur að hafa bara mottu heldur þarf að skrifa einhverja kerskni eða umvandanir á hana viðkomandi til árettingar. Áletrunin: „Velkomin“ er næsta algeng og þykir fara mjúkum höndum um gestkomandi. Svo sá einhver um daginn á mottu hvar á stóð: „Vertu kurteis eða vertu úti“ sem er sannarlega tveir afarkostir sem komumaður stendur frammi fyrir. Eða þessi hvar á stendur: „Komdu aldrei aftur“ og er þó iðulega brottfararmegin hurðar. Flest svona skilaboð segja kannski meira um húsráðanda heldur en gestinn eða þann sem að garði ber.

Líklega berast svona skilaboð úr hugum margvísra hönnuða sem vilja ná til almennings með því að létta honum lundina í litlu skensi og gríni. Við óvísindalega athugun virðist þessi mottuhumor mjög svo ættaður úr hönnunar- og verkfærakistum almannatengla sem sjá jákvæð gildi þess að heimfæra mottur upp á hvers kyns áköll til samfélagslegrar ábyrgðar. Svo eru þeir sem vaða um allt á skítugum skónum í alls konar nafni.

*Mottukveðjur Benedikt Gestsson*

## Forsíðumyndin

Forsíðumyndina að þessu sinni tók Helgi Dagur Halldórsson félagi í Geysi. Náttúran vaknar til lífsins á ný með góðan vorboða í kjöltunni og snjórinn hörfar undan geislum hækandi sólar. Myndin er tekin í beðinu fyrir framan klubbinn og er vonandi góður fyrirboði betri tíðar fyrir klúbbsfélaga og aðra ástvini og velunnara klúbbsins.



### Vissir þú ...

... að eftir losun blasir tómið við  
 ... að samkvæmt rannsóknum á tóminu er ekki allt tóm svarthol  
 ... að tómthúsmenn eru ekki endilega tómir og alls ekki alltaf fullir  
 ... að tómthúsmenn eru alltaf þurrabúðarmenn en ekki endilega edrú

**Athugið að fróðleikur þessi er birtur án ábyrgðar.**

### Litli Hver Útgefandi: Klúbburinn Geysir.

Framkvæmdastjóri: Benedikt Gestsson. Þeir sem unnu þetta blað: Fannar, Kjartan, Helgi Dagur, Gísli, Benni. Heimilisfang: Skipholt 29. Sími: 551-5166, tölvupóstur kgeysir@kgeysir.is  
 Heimasíða: www.klubburinngeysir.is Facebook: Klúbburinn Geysir, Instagram: klubburinn\_geysir #geysirclubhouse

## Úr sagnabrunni Gísla Rich

# Fimm lítra viskíflaskan

**Einu sinni vorum við að landa loðnu í Færeyjum á Jóni Kjartanssyni SU 111. Mig minnir að Færeyingarnir hafi séð um löndunina, nema hvað að skipstjórinn gefur það út**



**Sagnameistarinn sjálfur í stuði**

**að allir verði að vera komnir um borð kl. 08.00 um morguninn.**

Áður en við fórum í þennan túr vorum við á Siglufirði. Einn hásetinn átti fimmtíu ára afmæli þegar við vorum á Sigló og var haldið upp á það með tilheyrandi fylleri. Áhöfnin hafði gefið honum 5 lítra viskíflösku í afmælisgjöf. Flaskan var í mjög flottum og viðeigandi stand með gálga svo hægt var að hella úr henni án þess að taka hana í fangið, en við höfðum látið hana ósnerta þangað til í Færeyjum. Þetta var eina áfengið sem var til um borð þegar til Færeyja var komið. Það var vont að kaupa áfengi í Færeyjum vegna undarlegra reglna um kaup á víni og einnig það að búið var að loka áfengisbúðinni þegar við komum. Þar sem ég drekk ekki víski var ég eini edrú maðurinn um borð en hinir voru farnir að bragað á 5 lítra flöskunni. Skipstjóranum varð þá að orði að ég væri gamall kall að vilja ekki detta í það með þeim.

Mér var nú slétt sama um það. Menn settust við drykkju og viskíflaskan kláraðist og þá vildu menn fara í land að leita að meira fjöri. Segir svo ekki meira af áhöfninni nema morguninn eftir er ég ræstur kl. 08.00, því það þurfti að færa dallinn yfir á aðra bryggju. Þá voru allir mættir um borð nema skipstjórinn, svo ég fer og ætlaði að ræsa fyrsta stýrimann, en hann var þá brennivínsdauður fyrir utan klefann sinn. Það lenti því á mér að færa dallinn sem tókst vel.

Við vorum alltaf að bíða eftir skipstjóranum sem sem hafði lent í einhverju kvennafari um nóttina. Félagar mínir hvöttu mig til þess að leggja úr höfn og skilja kallinn eftir, en ekki varð af því. Hann var hins vegar að koma um borð þegar við vorum búnir að ákveða að fara upp í bæ og fá okkur að borða. Skipstjórinn var eitthvað að mótmæla því en við hlustuðum ekkert á hann og héldum okkar striki með að fá eitthvað í svanginn. Skipstjórinn hins vegar skömmustulegur í ljósi fyrri yfirlýsinga.



Þetta er reyndar 4,5 lítra flaska og önnur tegund en áhöfnin drakk. Myndin er fengin af síðunni: <https://www.hellowcost.fr/en/whiskey/570-grants-whisky-40-45-litres-magnum-10327200057.html>

Matseðill fyrir apríl 2026  
Matseðill er birtur með fyrirvara um breytingar

**Hægt er að panta samlokur í hádeginu fyrir klukkan 10.00**

Mán.	Þri.	Mið.	Fim.	Fös.	Lau.
<p><b>Eldhúsið verður lokað um óákveðinn tíma vegna starfsmannaeklu. Hægt verður að kaupa samlokur í hádeginu og morgunmatur verður framreiddur eins og áður. Biðjum félaga að hafa þetta í huga.</b></p>					

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

Fróðleiksmolar í samvinnu við gervigreindina Chat GPT og Klúbbinn Geysi

## Af hverju voru mamútar loðnir?

Mamútar voru loðnir fyrst og fremst til að halda á sér hita í því kalda umhverfi sem þeir bjuggu í á ísöld. Þessi mikli feldur var hluti af röð líffræðilegrar aðlögunar sem gerðu þeim kleift að lifa af í frosti sem gat farið niður í  $-50\text{ }^{\circ}\text{C}$ .



**Beinagrind af mamút.**  
Myndin er fengin af vefnum: [https://nn.wikipedia.org/wiki/Mammut#/media/Fil:Columbian\\_mammoth.JPG](https://nn.wikipedia.org/wiki/Mammut#/media/Fil:Columbian_mammoth.JPG)

**Tvöfalt lag af hári:** Feldurinn samanstóð af tveimur lögum. Innra lagið var þétt og krullað „ullarlag“ sem einangraði skrokkinn, á meðan ytra lagið var skipað löngum og grófum „hlífðarhárum“ (allt að einn metra á lengd) sem vörðu gegn vindi og snjó.

**Fitukirtlar:** Húð mamúta hafði sérstaka kirtla sem seyttu feiti í hárið. Þetta gerði feldinn vatnsfráhrindandi og kom í veg fyrir að dýrin kólnuðu ef þau blotnuðu í snjó eða rigningu.

**Erfðafræðileg aðlögun:** Rannsóknir á erfðamengi mamúta hafa sýnt fram á breytingar á geni sem nefnist TRPV3. Þessi erfðabreyting hafði áhrif á hvernig dýrin skynjuðu hita og stuðlaði að auknum hárvexti og fitusöfnun.

**Vörn gegn hitatapi:** Ásamt loðnum feldinum höfðu mamútar lítil eyru og stuttan hala (miðað við núverandi fila) til að lágmarka yfirborð þar sem hiti gæti sloppið út eða kuldi komið í.

## Spurning mánaðarins

Hvað ætlar þú að gera um páskana?



**Marteinn Már**  
Ég ætla að fara í sumarbústað.



**Siggi Björns**  
Ég ætla að vera heima.



**Gísli Rich**  
Ég ætla til Húsa-  
víkur.



**Árni Heiðar**  
Éta páskaegg og hafa það gott.



**Porkell**  
Ég myndi segja þér það ef ég vissi það.



**Björney**  
Ég ætla að vera með fjölskydunni

Dulræn reynsla: Kjartan Þór Ingþórsson

## Er þá tekið fast í öxlina á mér

Galleries of Justice var dómsalur og fangelsi sem á rætur til ársins 600 eftir Krist. (Kannski má nefna Hegningarhúsið við skólavörðustíg sem hliðstæða byggingu, sem gengdi hlutverki dómshúss og fangelsis um tíma.) Núna er byggingin safn um dómsögu í Nottingham og má geta þess að þjóðsagan um Hróa hött og fógetann í Nottingham varð til á þessu svæði.



**Aðalinnangangur Galleries of Justice. Myndin er fengin af vefsíðunni <https://www.conferences-uk.org.uk/venue/galleries-of-justice-museum>**

Galleries of Justice á sér langa og drungalega sögu og hefur verið dómsalur, fangelsi og aftökustaður glæpamanna frá 14. öld. Margir hafa verið dæmdir til dauða og teknir af lífi innan veggja GJ myrtir og dáíð úr hungri. Ofbeldi pyntingar og miskunnarleysi réðu ríkjum í þessari stofnun í hundruði ára. Þar afleiðandi þarf enginn að vera hissa á því að þarna eru fastir margir ósáttir andar.

„Ég fór í heimsókn í GJ árið 2019. Ég var þarna snemma morguns og engir gestir fyrir utan mig fyrsta klukkutímann, þannig að mér gafst tími til að skoða allar vistarverur á fimm hæðum í einrúmi og dauðapögn. Þetta var afskaplega drungalegt en þarna varð ég fyrir óhugnanlegri reynslu í kvennahluta fangelsisins. Í litlu rými voru konur neyddar til að vinna frá morgni til kvölds í hljóði og máttu ekki tala við neinn, pyntaðar, kúgaðar og misnotaðar af fangavörðum. Margar þessara kvenna létu lífið í ómurlegum

aðstæðum þegar þær afplánuðu dóm sinn. Ég var að skoða þetta rými þegar það er tekið fast í hægri öxl mína og ég dreginn aftur á bak svo ég féll í gólfid. Yfir mig heltist gífurlegur ótti, hræðsla og skelfing, þar sem enginn lifandi maður var þarna nema ég og vissi ekkert hvað vara að gerast. Við svo búid hleyp ég sem fætur toga út úr herberginu og út úr fangelsinu eins fljótt og ég get. Enn þann dag í dag er mér þetta í fersku minni vegna þessarar skelfingar og ótta sem ég fann fyrir. GJ er þekktur staður fyrir reimleika og mikið rannsakaður af vísindahópum og draugabönnum. Mikið er til af frásögnum og upplifunum frá safngestum og starfsmönnum safnsins, þar sem fólk lýsir ítrekað ónotatilfinningu óþekktum hljóðum og sýnum.“

*Benni skræði eftir Kjartani Þór Ingþórssyni*

## Tónleikar Laufeyjar í Kórnum

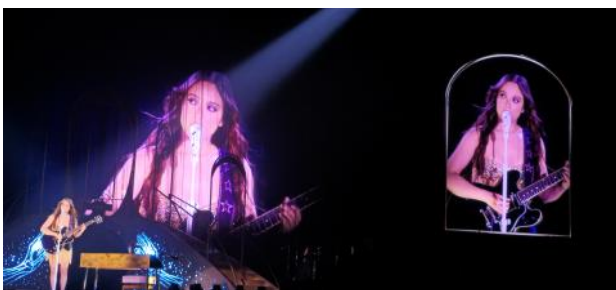
# Á bleiku skýji í Kórnum

Helgi Dagur félagi í Klúbbnum fór á eina stórkostlegustu tónleika með Laufey ásamt yngstu dóttir sinni í Kórnum. Vá, vá þvílík upplifun. Tónleikarnir voru á heimsmælikvarða. Og Laufey, takk takk! Hef ekki orð til að lýsa þessu kvöldi eins og allir í Kórnum.

Hreint frábærir tónleikar. Maður var á einhverju bleiku skýi. Takk Laufey Lín fyrir tónlistina, einlægnina, gleðina og hlýjuna sem þú gafst okkur. Hef nú sjaldan upplifað aðra eins stemningu og tónleikagestir með tár í augunum, þar á meðal ég. Laufey hélt sína aðra og síðustu tónleika helgarinnar í Kórnum í Kópavogi og lauk þar með tónleikaferðalagi sínu þar sem hún hefur meðal annars komið við í New-York og Lundúnum. Hún fór bara beint í hjartað á þeim og hún er svo mikil stjarna, samt er hún svo jarðbundin og einlæg. Í lok tónleikana yfirgaf fólk salinn í stórum stíl með tárin í augunum.

*Helgi Dagur Halldórsson*

Svipmyndir frá tónleikunum sem Helgi Dagur tók. Svíðsmyndin og öll umgjörð á heimsmælikvarða



# Litli-Hver

## Þroskaþjálfanemar í kynningu



Þessar mjög svo áhugasömu stúlkur eru 4. árs nemar í þroskaþjálfarafræði við Háskóla Íslands. Þær komu í kynningu í klúbbinn Geysi um miðjan mars að kynna sér starf Geysis og hugmyndafræðina að baki vel heppnuðum stuðningi klúbbsins við fólk með geðrænar áskoranir. Með þeim á myndinni er Gísli Richardsson lengst til vinstri og þá kemur Þjarkey Jóhannsdóttir og Helena Þórhallsdóttir. Við þökkum þeim kærlegar fyrir komuna og áhugavert spjall, og óskum þeim velfarnaðar í sínum störfum.

### Dregið í Skjáfréttagetrauninni:

Kjartan Þór var með rétta svarið í getraun Skjáfréttanna í mars. Við óskum honum til hamingju með vinninginn sem er lítið kaffikort.



Clubhouse International  
Creating Community: Changing the World of Mental Health

## Geðheilsa er líka heilsa

### Félagsleg dagskrá fimmtudaginn 9. apríl

Listasafn Reykjavíkur:

Kjarvalsstaðir

Sýning Guðrúnar Kristjánsdóttur

„Leiðir“ með leiðsögn.

Lagt af stað frá Geysi kl.14.45

„Guðrún hefur skapað sér sérstöðu í íslenski myndlist með verkum sem skoða samband náttúru og manns, mótað af veðri og birtu á Íslandi. Hún nálgast náttúruna sem lifandi afl, þar sem kyrrð og kraftur mætast og óvænt fegurð birtist í hógværum augnablikum,“ segir á heimasíðu safnsis: <https://www.icelandicartcenter.is/is/vidburdir/gudrun-kristjansdottir:-leidir>



### Gönguferð við Rauðavatn og í Hádegismóum

Þessi gönguglaði hópur tók stefnuna á Hádegismóa einn góðan dag í mars og fann þar ágæta lífsfyllingu. Frá vinstri: Hundur, Krissa, Gísli og Fannar. Myndina tók Benni.