

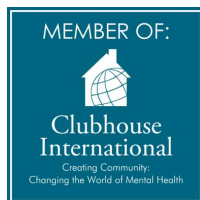
Bls.7 Úr sagnabrunni Gísla Rich

Til dæmis slökkti ég eitt sinn öll ljósín í lestinni þegar menn voru á fullu við vinnu. Auðvitað varð allt vitlaust út af því.



Bls. 7 Nýtt merki CI

Með þessu nýja merki eru áréttuð tengsl við alþjóðlega viðurkennt samstarf um geðheilbrigðisbata.



Litli Hver

05. tbl. 2026



Maðpistill/gæla

Eitt sinn svaraði góður maður þegar hann var spurður að því hvort hann myndi hvað hann hafði dreymt þá um nóttina: „Lífið er nógu flókið svo maður fari nú ekki að muna drauma sína.“ Athyglisvert og um leið margbrotið svar við einfaldri spurningu. Sér í lagi vegna þess hve draumar eru margbrotnir hvort heldur í vöku eða svefni. Dagdraumar eru þó annars eðlis því þeir eru drifnir af meðvitund vökkunnar og hægt að hafa vissa stjórn á þeim meðan draumar svefnsins eru drifnir af óráðari vitund. Það sem einnig er áhugavert við við þessa nálgun er hlutur lífsins í jöfnunni. Það er eins og annað útlöki hitt en endurspeglir um leið, samanber ef þessu er snúið á haus „Draumar eru nógu flóknir svo maður fari nú ekki að muna allt sem maður lifir (líf sitt).“ Einhver sagði að lífið væri skapað úr draumum, án þeirra væri ekkert. Hvað er þetta ástand að dreyma sem er svona afgerandi í tilvist hvers manns en enginn veit einhlíta skýringu á hvaðan draumar koma, eða hvert þeir fara með okkur, hvort þeir eru í lit eða gráskala. En líklega er hægt að slá því föstu að draumar eru einstaklingsástand. Þar er maður sjálfur einn en ekki með öðrum. Ekki er vitað að tvo eða fleiri einstaklinga dreymi sama drauminn því enginn getur tekið þátt í draumi þínum með þér. Þú vaknar og kemst að því að lífið er bara draumur en þar er þá hægt að upplifa eitthvað með öðrum...eða hvað?

Með draumakveðjum Benedikt Gestsson

Forsíðumyndin

Fjöll heitir forsíðumyndina að þessu sinni. Benni tók hana þegar létti til eftir snjófarganið um miðjan apríl. Myndin er af Móskaðshnjúkum sem lúra eins og píramídarnir í Gísa einhvers staðar norðaustan við Esjuna og búa ekki síður yfir dulmögnum en píramídarnir. Fjöll vísa með einum eða öllum tiltækum ráðum í menningarsöguna.



Fjöll

Vissir þú ...

... að til er fólk sem telur jörðina flata

... að sama fólk lætur þess ekki getið hvort þessi flötur er hringlaga ferkantaður eða á annan veg formaður

... að til er fólk sem segir að formið skipti ekki máli í þessu samhengi

... að allt öðru fólk er slétt sama hvort heldur er, svo fremi það dettur ekki fram af.

Litli Hver

Útgefandi: Klúbburinn Geysir. Framkvæmdastjóri: Benedikt Gestsson. Þeir sem unnu þetta blað: Fannar, Kjartan, Helgi Dagur, Gísli, Camille, Benni. 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

Úr sagnabrunni Gísla Rich

Þegar siglt var með mig í land

Einu sinni þegar ég var bátsmaður á Ásgeiri RE 60 fórum við á veiðar á stað sem ætíð var og er nefndur Fjöllin. Þegar ég var á Ottó N og var alltaf haft á orði að Fjöllin væru annað heimili Ottós N. En það er önnur saga og bíður betri tíma. Í þetta sinn vorum við búinir að vera á veiðum í ágætis fiskerí á Fjöllunum. Eitt fjallið var kallað Baujuhóll en þar vorum við að mokveiða ufsa. Þá veiktist ég og dreymdi að guð væri að ausa ufsanum upp í skipið. Í framhaldi af því var ég farinn að gera alls konar vitleysur um borð og gekk svo lang að skipsfélagar mínir töldu mig út úr dópaðan og af því tilefni gerðu þeir leit í klefanum mínum að hugsanlegu dópi. Til dæmis slökkti ég eitt sinn öll ljósinn í lestinni þegar menn voru á fullu við vinnu.

Auðvitað varð allt vitlaust út af því. Í framhaldi af þessu var ákveðið að sigla með mig í land. Þegar ég hoppa í land hoppar bátsmaðurinn sem ég leysti af um borð og skipið hélt strax aftur á sjó. Pabbi var á kæjanum og vissi eiginlega ekkert hvað átti að gera við mig, en ákvað að fara með mig á löggustöðina þar sem ég var lokaður inni. Ég var alveg salírólegur



Gísl Richardsson
sagnameistari við góða heilsu

í klefanum og lá þar í slökun eins og ekkert væri sjálfsgaðara. Þeir sögðust ekki geta haldið mér og slepptu mér. Pabbi kom svo og náði í mig og skutlaði mér upp á Kleppsspítala. Hann sagði mér að sú ákvörðun hafi verið sú erfiðasta sem hann hefði tekið í lífinu. Ég var lagður inn á deild 12, sem þá hét og sprautaður niður. Ég var í hálfan mánuð á spítalanum og kominn á sjóinn fljótlega aftur eftir það, eins og ekkert hefði í skorist.

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.

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.

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

Hvernig verður lífið á jörðinni árið 2090?

Það er freistandi að svara þessu eins og það sé ákveðin niðurstaða - en raunverulega er árið 2090 mjög háð ákvörðunum sem eru teknar núna. Samt er hægt að teikna upp líklegar sviðsmyndir byggðar á þróun í dag:

Loftslag og umhverfi

Ef losun heldur áfram hátt gæti hlýnun vegna Loftslagsbreytingar orðið 2–4°C yfir fyrri- iðnbyltingartíma. Það myndi þýða herra sjávarmál, tíðari öfgaveður og breytingar á vistkerfum. Ef hins vegar tekst að draga verulega úr losun gæti heimurinn verið stöðugri, með meiri endurheimt náttúru og hreinni orku.

Tækni og daglegt líf

Þróun í Gervigreind gæti gert sjálfvirkni allsráðandi í mörgum störfum. Fólk gæti unnið minna í hefðbundnum skilningi og einbeitt sér meira að skapandi eða félagslegum verkefnum. Lækningar gætu orðið mun nákvæmari, jafnvel sérsniðnar að hverjum einstaklingi með hjálp erfðatækni.

Samfélög og borgir

Borgir gætu orðið „snjallar“—með sjálfkeyrandi samgöngum, orkunýtni og sjálfbærni í forgrunni. Sum svæði gætu orðið erfiðari til búsetu vegna hita eða vatnsskorts, sem gæti aukið fólksflutninga og spennu milli ríkja.

Orka og auðlindir

Mikil áhersla verður líklega á endurnýjanlega orkugjafa eins og sól og vind, og hugsanlega nýjar lausnir eins og kjarnasamruna ef kjarnasamruni verður hagkvæmur.

Daglegt líf fólks

Sumir gætu upplifað meiri lífsgæði, lengri lífslíkur og betri heilsu. Aðrir gætu staðið frammi fyrir auknum ójöfnuði, sérstaklega ef aðgangur að tækni og auðlindum verður misjafn.

Í stuttu máli: Árið 2090 gæti verið bæði mjög tæknivætt og mjög viðkvæmt—blanda af miklum framförum og áskorunum.

Spurning mánaðarins

Hvenær kemur vorið?



Helgi Dagur

Það kemur út á Tene í sumar



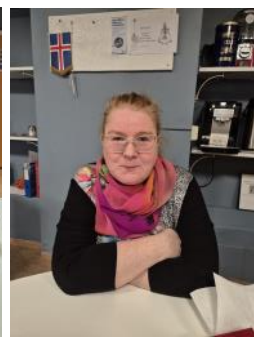
Ásdís Björg

Það er búið



Fannar Þór

Það er búið



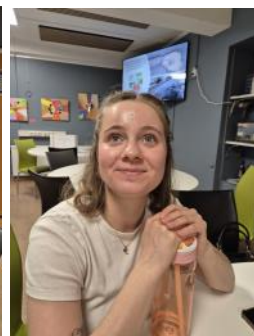
Hulda Ósk

Á næsta ári



Kristjana

Það kemur þegar það kemur



Camille

Er það ekki hér nú þegar

Sjálfböðaliðar á námskeiði



Hópurinn stilti sér upp til ljósmyndunar

Hluti af sjálfböðasliðsstarfi AUS/ESC er að sjálfböðaliðarnir komi saman á námskeiði, bæði til að kynnst hver öðrum og læra um íslenska menningu og sögu.

Camille Kouache franski sjálfböðaliðinn í Geysi tók þátt í slíku námskeiði dagana 22. til 25. apríl á Brú Hótel í Grímsnesinu sem er um það bil 45 km akstur frá Reykjavík.

„Þessa fjóra daga hafði ég tækifæri til að hitta aðra sjálfböðalið sem eru starfandi um allt land. Við



Hluti af Brú Hótelinu sem við gistum í

deildum reynslu okkar og tókum þátt í fjölbreyttum verkefnum. Við fórum í fjallgöngu og leiki, kveiktum varðeld og slökuðum á í heita pottinum.

Ég lærði mikið um íslenska menningu: Sagnir af ýmsu tagi, godsögur og þjóðsögur. Við vorum einnig kynnt fyrir þjóddansinum vikivaka og fengum að spreyta okkur í vikivakadansi.

Ég var mjög hrifin af umhverfinu þar sem við dvöldum, landslagið var fallegt með einstaka sléttum og hæðum umvafin fjarlægum fjöllum. Við dvöldum á



Nemendur í Tómstunda- og félagsmálafræði við HÍ

Nemendur í tómstunda- og félagsmálafræði við Háskóla Íslands komu kynningu í Geysi um miðjan apríl, en, hópurinn er á námskeiði sem fjallar um hópastarf. Nemendur í þessu námi hafa komið nokkuð reglulega í Geysi og alltaf ánægjulegt að fá ungt og vaskt fólk til að taka umræðuna og vonandi læra eitthvað í leiðinni.

Árni Guðmundsson starfar í deild Tómstunda- og félagsmálafræði í Háskóla Íslands og kom með hópnum í kynninguna.



Lækur líðast létt um gráa móa

gömlum sveitabæ sem breytt hafði verið í gistihús, þar sem einnig voru hundar, kettir og hestar.

Ég er mjög þakklát fyrir að hafa fengið þetta tækifæri til að kynnst dreifbýlinu, hitta vinalagt fólk fara í fjallgöngu og njóta íslensks snemmsumars.“

Camille Kouache skráði/Benni sneri

Litli-Hver

Félagsleg dagskrá 7. maí

Sjöunda maí ætla
Geysisfélagar að hittast í
Árbæjarsafni kl. 15.00.

Það hefur tíðkast nokkuð undanfarin
ár að Geysisfélagar fari í Árbæjarsafnið
á vorin. Nú er komið að því og að
vanda verður leiðsögn um safnið.

Á eftir er hugsanlegt að fara á kaffihús
ef vilji er til.

Áhugasamir félagar eru beðnir um að
skrá sig á skráningarblað á annarri hæð
klúbbsins.

Lokað í Geysi 1. maí

Mínum á að alþjóðlegur baráttudagur verkalýðsins
er 1. maí. Örugglega margt sem ágætlega launaðir
fulltrúar alþýðunnar hafa planað til að hafa ofan af
fyrir lýðnum þennan dag sem ekki sér fyrir endan á
striti sínu til bættra lífshjara.

„Fram þjáðir menn í þúsund löndum
sem þekkið skortsins glímutok.“
Til hamingju með daginn!

Dregið í Skjáfréttagetrauninni:

Fannar Þór var með rétta svarið í
getraun Skjáfrétta í apríl. Við óskum
honum til hamingju með vinninginn
sem er lítið kaffikort.

Geðheilsa er líka heilsa



Frá vinstri. Kjartan, Helgi Dagur, Gísli, Camille og
okkar frábæri leiðsögumaður Björk Hrafnadóttir.

Kjarvalsstaðir heimsóttir í félagslegri dagskrá

Geysisfélagar héldu á Kjarvalsstaði 9. apríl
síðastliðinn til þess að fræðast um sögu
íslenska landslagsmálverksins. Í
austursalnum eru myndir sem sýna þróun
íslenska landslagsmálverksins frá
frumkvöðlunum en Guðrún
Kristjánsdóttur sýnir í vestursalnum
myndir sínar og sjá má hvernig arfleifð
landslagsmálverksins endurspeglast í
verkum hennar.

Frönsk súkkulaðikaka

Hér á myndinni til
hliðar eru Hulda
Ósk og Camille að
leggja dröginn að
franskri
súkkulaðiköku,
sem byggir á
fjölskyldu-
uppskrift Camille.
Baksturinn tókst
vel og kakan var
ljúffeng og borin
fram með þeyttum
rjóma á húsfundi 22. maí síðastliðinn.

