

Litli-Hver

Alltaf eitthvað
að bardúsa



Nýju borðin í matsalinn koma í hús



Þessi föngulegi hópur hjúkrunarfræði-
og sjúkraliðanema komu í kynningu í
klúbbinn í mars síðastliðinn. Mjög
ánægjuleg heimsókn og þakkarverð.

Litla fyndna hornið!

Ljóska nokkur kom inn í
vefnaðarvöruverslun þar sem seld
eru gluggatjöld. Hún sagði við
afgreiðslukonuna: „Ég ætla að fá
bleik gluggatjöld sem myndu passa
fyrir skjáinn á tölvunni minni“
Afgreiðslukonan varð nokkuð hissa
og svaraði: „En þú þarft ekki
gluggatjöld á tölvuna!“... Þá
svaraði Ljóska: Halló... Ég er með
Windows!“

Félagsleg dagskrá í maí

*Með fyrirvara um breytingar
vegna samkomutakmarkanna*

6. maí. kl. 15.00 -
Listasafn Reykjavíkur -
Kjarvalsstöðum, Eilíf
endurkoma

13. maí -
Uppstigningardagur -
LOKAÐ

20. maí. Kl. 17.00 -Bíó

27. maí. Kl 16.00 -Opið
hús -spurningakeppni

Fjölmennum, hress og kát!

Það var einu sinni rútubílstjóri sem hét
Palli. Hann var að husta á fréttirnar í
útvarpinu og þar var verið að tala um
geimverur sem komu til jarðar og voru
með voðalega stórann haus og töluðu
bara hæga íslensku. Eina nóttina vak-
naði Palli við skrítið hljóð! Hann fór út
að gá hvað væri á seyði. Þá sá hann
stórann haus á bak við stein. Hann vis-
si að þetta hlyti að vera geimvera, svo
hann ákvað að tala ofboðslega hægt og
sagði: Éggggg hheeiitiiii Paalllii.
Hvvaððð hheeiitiiirr þþúúú???Oog
hvvaðð eeerrttt þþúú aaððð geer-
raa??? En hann vissi ekki að þetta var
ekki geimvera heldur strákur með stó-
ran haus og strákurinn sagði: Égg
hhheiiitiiii Siiiggiii oog éég eerr aaðð
piiissaaa.

GEYSIR 20 ÁRA



Clubhouse International
Creating Community: Changing the World of Mental Health

05. töl. maí 2021

Litli-Hver

Geðheilsa er
líka heilsa



Hann ætlar að ferðast víða þessi gamli lúni bátur þó ekki sé hann haffær. Hann liggur
einn og yfirgefinn fyrir utan þorpið í Grindavík og engin tekur eftir honum nema gamall
áhugalgjósmyndari sem veit ekki einu sinni hvað báturinn heitir eða biður um leyfi um
að fá að taka mynd af honum.

En ég kalla hann Grindvíkinginn. Hann hefur lokið sinni þjónustu, hættur að sigla fram
hjá skerjum og boðum og flytja afla að landi.

Þessi mynd af honum er nú á sýningu í Lissabon og einnig í London.

Það sem flestum Íslendingum finnst vera gamalt og ómerkilegt hér á landi getur fallið í
kramið hjá útlendingum sem eru ekki vanir að virða svona hluti fyrir sér, t.d. gamla
trébáta, torfbæi og litlu sveitakirkjurnar okkar. Maður þarf að hafa það í huga þegar
myndavélin fer á loft. —Óðinn Einisson

Ef þetta hvetur mig ekki til dáða þá get ég bara hent myndavélinni og við
Grindvíkingurinn siglum á vit nýrra ævintýra.

Skipholti 29, 105 Reykjavík Sími: 551-5166, fax: 551-5136
Netfang: kgeysir@kgeysir.is Veffang: www.kgeysir.is
Facebook: Klúbburinn Geysir

Veiran og Klúbburinn Geysir

Enn er veiran í loftinu og öll þurfum við að vera á tánum gangnvarnt henni. Við í Klúbbnum Geysi höfum heldur ekki farið varhluta af henni. Við höfum ekki lokað klúbbnum síðan í október og vorum þá með lokað í 20 daga. Þó að mikið samband hafi verið við félaga þegar lokað var urðum við vör við að það nægði ekki að vera í símasambandi eða á videofundum. Félagar vilja hitta fólk og njóta samveru við aðra. Það getur verið erfitt að taka ákvörðun um opnun þegar sóttvarnareglur breytast dag frá degi. Eins og staðan er í dag erum við með opið frá kl 9.00 til 15.00. Við erum ekki með hádegismat eins og venjan er en eldhúsið okkar er með starfsemi og þar býðst fólki að kaupa pylsur samlokur o.fl. — Miklar sóttvarnir eru viðhafðar þar. Húsið okkar er stórt og samkvæmt núverandi reglum þar sem 20 manns mega vera saman getum við dreift fólkinu um húsið. Við spjöllum mikið saman, höldum fundi og tökum þátt í allri þeirri vinnu sem húsið býður uppá.

Allir sem koma inn í klúbbinn þurfa að spritta hendur, vera með grímur og halda tveggja metra regluna. Eins og Víðir okkar segir: **Við kunnum þetta og getum þetta.** Gerum þetta saman og gerum þetta vel, gerum allt sem við getum til þess að halda klúbbnum okkar opnum.

*Sjáumst hress og sterk,
Ykkar, Tóta framkvæmdastjóri*

Allt hægt er hægt ef viljinn er fyrir hendi

Marta og Ásta fóru í gosgöngu upp að eldgosinu í Geldingardölum þann 28. apríl. Með þeim í för voru tveir aðrir vinir þeirra. Þær sýndu dugnað og þrek, sýndu og sönnuðu að það er allt hægt ef viljinn er fyrir hendi. Ferðin yfir grýtta jörð var erfið og þung en upp komust þær þrátt fyrir að vera ekki í besta fjallgönguforminu. Leiðin niður var líka erfið og endaði með því að einn úr hópnum renndi sér niður fjallið á rassinum og göntuðust þær með að betra hefði verið að taka þyrluna til þaka.

Í okkar yndislega klúbbi ríkir mikill og sterkur félagsandi þar sem félagar hvetja hvern annan til dáða með jákvæðni að leiðarljósi. Eflaust hafa hinar drífandi og kraftmiklu frásagnir Helga Halldórssonar af öllum fjórum gosgöngum sínum haft einhver áhrif á að stelpurnar ákváðu að drifa sig. Daginn eftir komu þær í klúbbinn, stirðar af harðsperrum en ótrúlega sáttar og stoltar af eigin afrekum.

Ótrúlega flott hjá þeim! **Vel gert stelpur!**



Fimmtugar bíómyndir 2: Glóaldins klukkuverkið

Bíómyndin Glóaldins klukkuverkið (Clockwork Orange) er alls ekki fyrir börn og viðkvæmar sálir. Þessi bíómynd fjallar um Alex (Malcolm McDowell) sem er haldinn ofbeldisfíkn og er ekkert annað um það að vera samfélagsvera heldur vill hann aðeins ná sínu fram hvað sem það kostar. Hann á svo eftir að læra að slík hegðun hefur sínar afleiðingar. Um þetta fjallar þessi bíómynd í stuttu máli, en það er meira sem hangir á spýtnunni.

Glóaldins klukkuverkið er í reynd vísindaskáldskapur, byggð á bók eftir Anthony Burgess, með sýn á framtíðina. Rússnesk áhrif eru orðin yfirgnæfandi og sérstaklega í slanguryðum. Síðan er á þessum framtíðartíma mjólk orðin fíkniefni og aðalpersónan Alex notar mjólk til að æsa sig til ofbeldisverka auk þess að nota tónlist Ludwigs Van Beethovens til að veita sér innblástur til að fremja ofbeldisverk með gengi sínu er ólýsanlega hryllileg og glæpir hans greinilega. Þetta getur ei endað með öðru en með að Alex sjálfur er beittur ofbeldi, fyrst af gengi sínu sem snýr gegn honum eftir að hann hafði beitt sinn eigin hóp blóðugu ofbeldi þar sem í einni svipan eru félagar hans í sárum sinum og þurfa að leita annað en til foringja síns eftir hjálp. Alex réttlætir þetta ofbeldi sitt fyrir þeim sem þykjast taka við réttlætingu hans, en bíða færir til að ná sér niður á honum. Þá kemst hann á bakvið lás og slá eftir að hafa upplifað lögregluofbeldi og ei bíður betra í fangelsinu. Í fangelsinu býðst Alex



tækifæri til að komast út úr því með þátttöku í opinberu lagfæringarferli stjórnsvalda, sem er reyndar á tilraunastigi og það hefur afleiðingar sem eru ófyrirséðar.

Það er vert að gefa gaum að búningunum og að tónlistinni í þessari bíómynd. Fyrirnefndur Ludwig Van Beethoven er ekki eins óberandi í henni og halda mætti með það hugfast að Alex er mikill aðdáandi hans. Þessi bíómynd er full af tónlist úr mismunandi áttum og þar kemur til dæmis óperuskáldið Gioachino Rossini mikið við sögu. Bíómyndin er síðan innrömmuð af framúrstefnu tónlist spiluð með Muge hljóðgervli í fyrsta sinn, spiluð af Wendy Carlos. Glóaldins klukkuverkið er árður gegn ofbeldi. Ofbeldi er einungis vandamál og í ofbeldi er engin lausn.

Steinar Almarsson

Afmæli félaga í apríl verður auglýst síðar vegna hertra sóttvarna í apríl. Afmælisveislu félaga sem afmæli áttu í mars og halda átti 30. mars verður sameinuð aprílveislunni.

Eva, matreiðslumeistari og nýr félagi í klúbbnum Geysi, deilir hér gómsætri og einfaldri uppskrift

Hér er frábær réttur sem hún lærði í Frakklandi fyrir meira en fjórutíu árum:

Hitið pönnu og setjið ólífuolíu á hana, kryddið beinlaugar grísakótleittur með salti og pipar og setjið á pönnuna. Þegar þær eru farnar að steikjast setjið þá ca. 50 grömm af smjöri. Skvettið feitinni yfir kjötið og snúið við. Þegar kjötið er brúnt báðu megin setjið það á fat og álpappír yfir.

Hellið koníaki á pönnuna og kveikið í, slatta af Dijonsinnepi og hrærið það saman við feitina. Hellið þvínæst rjóma og hrærið þar til sósan þykknar.

Svo er það meðlætið: Skerið epli í sneiðar, setjið púðursykur á pönnu og þegar hann fer að hitna setjið slatta af smjöri og fimm anisstjörnur. Leyfið eplunum að brúnast í þessu.

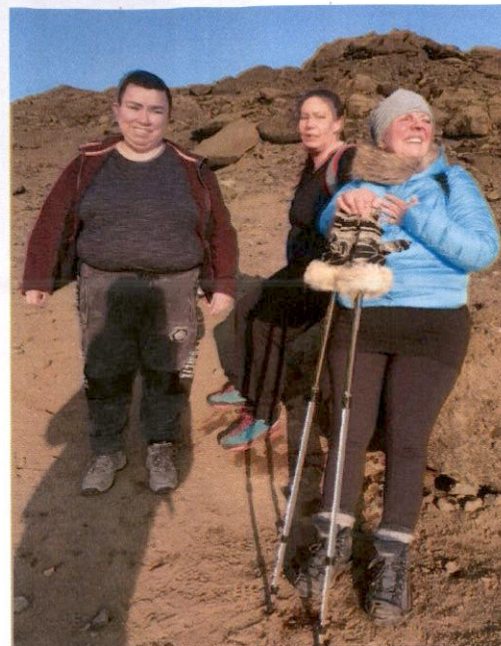
Svo er það kartöflumúsinn. Bara stappa kartöflur og smjör, setja músina í hrærivélina og hella rjóma eftir smekk. Smakkið til með salti, múskaði, hvítlauksdufti og pipar.

Bon appetite elskurnar 😊❤️



Tímavélin

Þessi mynd er tekin þegar ný sjálfsafgreiðslukaffivél var tekin í notkun í klúbbnum árið 2004. Reyndar var þetta meir en kaffivél heldur var hægt að malla kakó brugga te og ýmsar tegundir af vatni. Sá mikli kappi sem stendur við vélinu og var sérlegur hvatamaður að fjárfestingunni er Kári Ragnars einn öflugur félagi í Geysi til margra ára. Reyndar var það annar félagi sem lagði enn fastar að fjárfestingunni en það var Halldór Halldórsson sem lengi var félagi í eldhúsdeildinni og mikill frumkvöðull að nýjungum í eldhúsinu. Vélin þjónaði þó ekki hlutverki sínu lengi, þótti hún stirð í samskiptum og rekstrarkostnaður ekki í takt við fjárveitingar af þessu tagi. En vissulega setti vélin svip á kaffipónustu og framboð þess eðaldrykkjar í klúbbnum og ekki síður endurspeglar þetta hvernig hægt er að vinna góðum hugmyndum brautargengi með góðum vilja og þolinmæði.



Ótrúlega flottar og sáttar píur í kvöldsólinni

Engin iðrun

Króaður inni er það seinasta sem ég er Yndislegur er friðurinn sem ríkir hér Engin iðrun, engin eftirsjá Yndisleg er hjálpin sem kemur Ofanfrá

-Arnar Laufeyjar

Vinningshafi páskaleiksins 2021



Lucia tekur við verðlauninum úr höndum Tóta Helgu

Á fyrsta húsfundi eftir páska var dregið í páskaleik Litla Hvers og Skjáfrétta 2021. Þetta er í fyrsta sinn sem þessir miðlar taka höndum saman um skemmtun af þessu tagi. Svára þurfti einni spurningu sem var: Hvað voru margir til borðs í síðustu kvöldmáltíð Jésú?

Fjöldmörg svör bárust og voru þau fjölbreytt. Að lokum kom þó upp nafn okkar ástkær ítalska sjálfboðaliða Luciu. Samkvæmt bestu manna yfirsýn munu 13 manns hafa verið í kvöldverði þessum.

En hvað um það, á myndinni hér að ofan sést Tóta Helga afhenda Luciu verðlaunin. Páskaegg sem Mosfellsbakarí gaf og styttu af Kalla kanínu í hlutverki páskakanínunnar sem Fannar mótaði. Við óskum sigurvegaranum til hamingju og vonum að hún njóti vinninganna.



Verðlaunin sem vinningshafinn hlaut

**Alla daga er hægt að panta sér salatskál al a grande.
Muna bara að panta samdægurs fyrir klukkan 10.00**

Mán.	Þri.	Mið.	Fim.	Fös.	Lau.
					1. Fram þjáðir menn í 1000 löndum.
3. Sveppasúpa og brauð	4. Steiktur fiskur, sósa kartöflur,	5. Lasagne	6. Hlaðborð	7. Svikinn héri, sósa, kartöflumús	8.
10. Omeletta	11. Karrýfiskur með hrísgrjónum	12. Pylsupasta með	13. Uppstigningardagur LOKAÐ	14. Lamba-sneiðar og með'ði	15.
17. Pastasalat	18. Soðinn fiskur með feiti, lauk, kart. & salat	19. Súrsætur pottréttur með grjónum	20. Hlaðborð	21. Guacamole kjúklingur, sætar kart.	22.
24. Annar í hvítasunnu LOKAÐ	25. Ofnbakaður fiskur í rjóma-sósu, hrísgrjón	26. Kúskús-salat með kjúlla	27. Hlaðborð	28. Kjötbollur með blómkáli og með'ði	29.
31. Risotto með sveppum	MED FYRIRVARA UM AÐ SAMKOMUTAKMÖRKUNUM VERÐI AFLETT OG HÆGT VERÐI AÐ ELDA HÁDEGISMAT AFTUR. FYLGIST MEÐ Á KGEYSIR.IS				

Hefur þú tillögur að skemmtilegri matseld og hugmyndir um að auka 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.

Bratti klúbbfélaginn

Ylmur af erfiðisvinnu fjármagnsins



Fátt er falletgra en sumarmorgun við strendur Brighton, eins og þessi mynd sýnir glögglega. Myndin er fengin <https://news.sky.com/story/boy-nine-found-on-brighton-beach-at-2am-in-high-winds-11781904>

Bratti klúbbfélaginn hefur ekki látið drauma sína steyta á skerjum né látið pestir og óáran kapitals og lýðskrumara á sig fá. Með það að leiðarljósi hefur hann nú orðið sér úti um sambönd í Brighton á Englandi hvar hann hyggst efla miðstöð fisksölu í heiminum. Að vanda hefur hann fengið öfluga og faglega súperfagfjárfesta til liðs við sig sem hafa tröllatrú á framtakinu og að í fiskslorinu miðju megi finna ilm af ferskum bankaseðlum, hagstæðu gengi, gagnsæju fjármagnsstreymi, ódýru vinnuafli, jákvæðan vaxtamun banka-reikningum sem hvorki sjálfur John Lock né Adam Smith gat látið sig dreyma um. Glaðbeittum hugsjónamönnum og fjárfestum í vandræðum með peninga sem ekki eru til er bent á heimasíðu framtaksins: <http://www.thebrightonoffice.com/stench/stink> Rétt er að hafa í huga að einnig mun bratti klúbbfélaginn opna veitingastað í Brighton sem sérhæfir sig í fjölbreyttu sjávarfangi. Allir velkomnir.

Spurning mánaðarins
Hver eru uppáhalds
gæludýrin þín ?

Benni: Kettir



Jacky: Hundar og pandabirnir



Helgi: Risaeðlur, nei jók! Hundar og kettir



Einn fiskur: Hmmm! Ætli það séu ekki aðrir fiskar.



Lucia: Kóalabirnir

