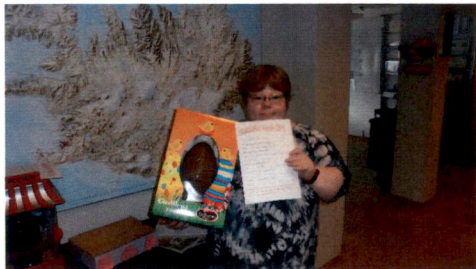


Litli-Hver

Tóta Helga sigraði í páskaleik Klúbbsins Geysis



Tóta Helga með vinninginn, sem var 900 gr. Sambópáskaegg frá Kólus

Pórunn Helga Garðarsdóttir sigraði í páskaspurningakeppni klúbbsins. Dregið var úr innsendum lausnum í páskaveislunni 20. apríl. Mjög góð þátttaka var í leiknum og þátttakendur greinilega vel að sér í hugmyndafræði klúbbsins, en spurningarnar snerust um þekkingu á henni. Við þökkum þátttakendum fyrir þátttökuna.

ATH

Erum farin að taka á móti varningi til þess að selja á flóamarkaði Geysis-dagsins 15. júní. Við hvetjum alla sem eru aflögufærir og vita um aðra sem vilja og geta veitt málinu lið.

Með kveðju, Flóamarkaðsnefndin.

Afmælisveisla fyrir félaga sem eiga afmæli í maí verður þriðjudaginn 28. maí kl. 14:00

Félagsleg dagskrá í maí

Fimmtudagur 2. maí
Opið hús í Geysi frá 16.00 til 19.00

Fimmtudagur 9. maí
Vitaganga og kaffihús.
Lagt af stað frá Geysi kl. 16.00

Fimmtudagur 16. maí
Leikjadagur á Klambratúni kl. 16.00

Laugardagur 18. maí
Evróvísjónupphitun kl. 16.00 í Geysi. Karóki snakk og ídýfur

Fimmtudagur 23. maí
Bíóferð. Nánar auglýst síðar

Fimmtudagur 30. maí
Upptingadagur
Lokað

Húsfundir

Húsfundir eru miðvikudaga kl. 14:30. Þar er rétti staðurinn fyrir félaga til að koma skoðunum sínum á framfæri og taka þátt í opnum umræðum.
Allir að mæta!

Deildarfundir

Fundir í deildum eru haldnir á hverjum degi kl. **9:15** og **13:15**. Þar er farið yfir verkefni sem liggja fyrir hverju sinni.

Æskilegt er að félagar mæti á deildarfundina. Tökum ábyrgð og ræktum vináttuböndin.



Litli-Hver

Gæðheilsa er líka heilsa



Þessa fallegu „stórborgarstemningu“ náði Helgi Halldórsson félagi í Klúbbum Geysi á myndavélina sína einn góðviðrisdag í apríl. Margt er þarna blátt og líka gult, en umfram allt nokkurt mannlíf. Svo er spurning um þetta drekabak sem blasir við í bakgrunni, eins og Dragon, Rhiegal og Viserion úr Game of Thrones hafi lent við Skúlagötuna að bjarga Reykjavík frá skipulagsslysi og arkitektónísku öngþveiti, en um leið sumar í lofti. Félagar og starfsfólk Klúbbsins Geysis óskar öllum landsmönnum gleðislegs sumars og veðurbliðu í sálinni.

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

„Súperhjúkka“

Viðtal við Guðrúnu Jóhannsdóttur mastersnema

Guðrún Jóhannsdóttir hefur verið félagi í Geysi frá 2005 og stundar nám í Endurmenntun Háskóla Íslands, viðtalið að þessu sinni er tileinkað námi hennar, áhugamálum sem og hvað er uppáhalds.

Guðrúna líkar ágætlega í Klúbbnum Geysi og mætir reglulega. Hún er dugleg að mæta á fundi eins og Geysisdags fundi, en þar samtvinnar hún námið og að vera félagi í klúbbnum. Þegar að Guðrún hóf að stunda Klúbbinn Geysi var það Helena sem bauð henni í kaffi og kynnti henni starfsemi klúbbsins. Guðrún var í námi NVT eða Nýja viðskipta og tölvuskólanum og lærði á forrit eins og Word og Excel og svo hefur hún verið að læra hugræna atferlis-meðferð í Háskóla Íslands. En eins og er er hún í Endurmenntun



Guðrún við tölvuna

grúskari og forvitin að eðlisfari og finnst gaman að mála og lita. Hún hefur verið á myndlistanámskeiðum og hefur einnig spilað á píanó.

Guðrún hefur líka mikinn áhuga á útivist og að vera í tengslum við

náttúruna og dýr. „Einu sinni átti ég hund,“ segir Guðrún.

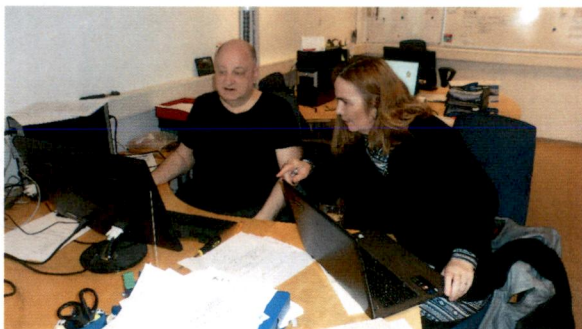
„Hann lifði í 17 ár sem jafngildir því að maður nái 119 ára aldri. Hundurinn hét Rófa og var af Chinaq tegund.“

Mark Knopfler (úr Dire Straits) er uppáhalds tónlistarmaður Guðrúnar.

„Sérstaklega vegna þess að hann semur alla sína texta og tónlist sjálfur,“ segir Guðrún og bætir við að henni finnst hann

vera langt á undan sinni samtíð sem sólólista-maður.

Það eru bíómyndirnar The name of the rose með Sean Connery og Lawrence of Arabia með Omar Sharif og Peter O'Toole sem Guðrún



Guðrún og Mikael ræða málín

HÍ að læra verkefnastjórnun og leiðtogaþjálfun. Henni fannst því kjörið að tengja undirbúning og framkvæmd Geysisdagsins lokaverkefni sínu.

Guðrún segir að hún sé algjör

Klúbburinn Geysir er opinn alla virka daga frá kl. 8:30 - 16:00, nema föstudaga þá er opið frá 8:30 - 15:00.

Reykjavíkumaraþon

Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka verður haldið 24. ágúst í sumar í þrítugasta og sjötta sinn. Skráning er þegar hafin og rétt að benda áhugasömum sem áhuga hafa og vilja til þess að hlaupa eða skokka til styrktar Klúbbnum Geysi að huga að skráningu. Nú er lag að fjölmenna og taka þátt í áheitaþlaupinu í tilefni 20 ára afmælis klúbbsins á árinu. Hægt er að skrá sig á maraþon.is og skrá áheiti á hlaupastyrkur.is, og velja þar Styrktarfélag Klúbbsins Geysis



REYKJAVÍKUR
MARAPON
ÍSLANDBANKA



Óskað eftir fleiri félögum í 20 ára afmælisnefnd

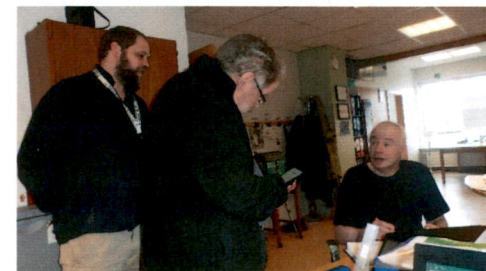
Eins og öllum er nú ljóst mun Klúbburinn Geysir fagna 20 ára afmæli árið 2019. Í tilefni þess er óskað eftir félögum í framkvæmdanefnd afmælisins. Verkefni hennar er að vinna að kynningu klúbbsins á afmælisárinu og forma dagskrá afmælisdagsins 6. september 2019. Hvetjum félaga til að taka þátt og efla starf klúbbsins í leiðinni.

Óskum eftir félögum til að leiðbeina í tölvuverinu á þriðjudögum kl. 11.15

Uppstigningardagur

Minum á að klúbburinn verður lokaður fimmtudaginn 30. maí uppstigningardag

Podcast/Útvarp Geysis alltaf í upptakti



Tíðindamenn podcastins voru á ferðinni í maí í efnisöflun fyrir podcastið. Á myndinni hér að ofan eru þeir að vinna í spurningu vikunnar. Það hefur gengið ágætlega að halda dampi í podcastinu og tæknileg þekking að eflast. Alltaf þó pláss fyrir nýtt fólk með nýjar og ferskar hugmyndir.

Spakyrði

Dæmdu ekki daginn af því sem þú hefur uppskorið, heldur af fræjunum sem þú hefur sáð.

Tölur

Oft er ég spurður um dagsetningar og stundum um ártöl þar sem ég þyki vera góður í öllum talnaútreikningum. Til að skipuleggja sig og finna út einstakar dagsetningar á almanaksárinu er til aðferð sem svipar til vísunnar sem minnr

okkur á að apríl, júní, september og nóvember hafa þrjátíu daga, að febrúar hafi tuttugu og átta daga og bæti við sig einum degi á fjögurra ára fresti og að hinir sjö mánuðirnir hafi þrjátíu og einn dag. Brandari er til í þessu sambandi og er hann í spurnarformi: „Hversu margir mánuðir hafa tuttugu og átta daga?“ Svar: „Allir!“

Aðferð mín til að vita hverjir eru vikudagar mánaða hvers almanaksárs án þess að líta alltaf á almanak eða í vasadagbók (eða leita í tölvum, eins og er vaninn í nánast öllum verkum samtímans) er þessi: Muna að janúar og apríl hafa sömu vikudaga eins og febrúar og mars hafa, nema á hlaupári. Síðan hafa mars og



Steinar spáir í tölur og fingrarím

nóvember alltaf sömu vikudaga eins og apríl og júlí auk þess sem september og desember hafa alltaf sömu vikudaga. Dæmi: Jóladagur í ár á miðvikudegi eins og tuttugasti og fimmti september er einnig miðvikudagur í ár. Ég reiknaði þetta út í höfði mínu út frá afmælisdegi mínum, sem er á mánudegi í ár. Vel á minnst, febrúar og ágúst hafa sömu vikudaga á hlaupári. Þá eru maí og júní alveg út af fyrir sig þar sem þeir tveir mánuðir hafa enga sameiginlega vikudaga með hinum mánuðunum á öllum almanaksárum.

Gangi ykkur vel að reikna út hvern mánaðardag!
Steinar Almarsson

heldur hvað mest upp á, en Guðrún er ekki mikið að fylgjast með sjónvarpsþáttum. Søren Kirkegård, Graham Green og margir, fleiri rithöfundar eru bestir að mati Guðrúnar.

Guðrún er í námi á vegum Endurmenntunar Háskóla Íslands. Þar er hún í 148 eininga námi sem heitir Leiðtogaþjálfun og verkefnastjórnun. Að loknu prófi fær hún vottun hjá Verkefnastjórnunarfélagi Íslands, sem er alþjóðavottun eða svokölluð D-vottun. IPMA er Alþjóða verkefnarstjórnunarfélagið og er hægt að leita upplýsinga um það á netinu. Hugmyndin að lokaritgerð um Geysi kviknaði seinasta haust þegar Guðrún leit við í Geysi vegna myndatöku, en myndin átti að birtast í Litla Hver í dálki sem fjallaði um námsfólk í Geysi. Í framhaldi af því ræddi Guðrún við Benna og Tótu Ósk og leiðbeinanda sinn Helga Þór Ingason um að hafa starfsemi Geysis og undirbúning Geysisdagsins sem lokaverkefni. Seinna var ákveðið að

bæta heilsuvikunni við líka sem hluta af lokaverkefninu.

Guðrún segir að Geysir hafi reynst henni mjög vel og hafi stuðlað að betri líðan hennar, þess vegna fannst henni við hæfi að sýna klúbbum þakklætisvott með því að nota hann í lokaverkefnið.

Guðrún er hjúkrunarfræðingur að mennt, eða „súperhjúkka“ eins og hún segir brosandí. „Það hefur gengið þokkalega vel“, bætir hún við.

Mikael Heiðarsson félagi í klúbbum hefur verið Guðrúnu innanhandar sem upplýsingafulltrúi vegna verkefnisins og hún segir hann vera akkúrat rétta manninn í það verk og hafa þau unnið saman í þessu verkefni síðan í febrúar. Að lokum segir Guðrún að klúbbfélagar hafi tekið henni vel og henni finnst hlýlegt andrúmsloft í Geysi og er þakklát fyrir samveruna, og já Guðrún er á facebook.

Viðtal: Arnar Laufeyjarson



Kraftur á skrifstofunni

Matseðill fyrir maí 2019



KLÚBBURINN

GEYSIR

Matseðill birtur með fyrirvara um breytingar

Mán.	Þri.	Mið.	Fim.	Fös.	Lau.
		1. Alþjóðlegur baráttudagur verkalýðsins	2. Hlaðborð	3. Biximatur	4.
6. Tómatsúpa með eggj	7. Bleikja í mangó chutney	8. Kjöttbollur úr hakki	9. Hlaðborð	10. Kjúklinga- borgari	11.
13. Ommiletta	14. Bleikja með chili-limónu guacamole	15. Chiliconcarne	16. Hlaðborð	17. Slátur	18. Opíð hús
20. Grjóna- grautur og slátur	21. Fiskréttur með satay sósu og núðlum a la Mikael	22. Bjúgu með kartöflum, uppstúfi og grænum baunum	23. Hlaðborð	24. Kótiletur í raspi með grænum baunum og rauðkáli	25.
27. Blómkálssúpa	28. Tikkamasala fiskréttur með hrísgrjónum	29. Kálböggjar	30. Uppstigningar dagur Lokað	31. Doritos Pizza	

Hefur þú tillögur að skemmtilegri matseld og hugmyndir um að fjörga matseðil Klúbbsins Geysis. Mættu þá á eldhúsfund kl. 10:30 síðasta mánudag hvers mánaðar og taktu þátt í að móta heilsusamlegan og fjölbreyttan matseðil.



KLÚBBURINN

GEYSIR

Geysisdagurinn verður 15. júní 2019

Byrjað er að leggja drög að því að halda Geysisdaginn hátíðlegan í ár. Að þessu sinni mun hann að miklu leyti verða helgaður 20. ára afmæli klúbbsins, eins og vænta má. Mikill undirbúningur er framundan og alltaf þörf fyrir gott fólk til að taka þátt í skemmtilegri vinnu.

Stjórn Ferðasjóðs Klúbbsins Geysis

Búið er að skipa í stjórn Ferðasjóðs klúbbsins. Þar með er komið langþráð umhverfi sem hefur heimild til að leiða fjáraflani og skipuleggja ferðir sem farnar verða á vegum Ferðafélagsins. Í Stjórninni eru Aðalheiður Davíðsdóttir formaður, Jacky Moreno gjaldkeri, Benedikt Gestsson ritari. Meðstjórnendur eru Ingibjörg Sigurðardóttir og Marteinn Már Hafsteinnsson. Varamenn eru Mikael Hreiðarsson og Marta Sóley Helgadóttir. Stjórnin er skipuð til tveggja ára.

Heilsuvikan 11. til 14. júní

Í aðdraganda Geysisdagsins verður að vanda haldin heilsuvika í klúbbum. Margir og góður heilsufumuðurinn í mat og andlegri og líkmalegri heilsuefingu hefur skráð sig til þátttöku, bæði til að elda með okkur og halda fyrirlestra. Má þar nefna Ebbu Guðnýju fæðu- og næringarfræðara, Kolbrúnu Björnsdóttir grasalækni og jurtafræðara, Ólafur Stefánsson shamanista, Guðna Gunnarsson lífsráðgjafa, og fleiri sem eru í burðarliðnum.

Upphitun fyrir Evróvísjón

Minum á að lokakeppni Evróvísjón verður 18. maí. Þann dag frá kl. 14.00 til 16.00 verður létt upphitunardagskrá í boði Jacky og Helga Halldórssonar. Ídýfur, snakk og karóki til upphitunar.



Hatari framlag Íslendinga í ár

Afmælisnefndarfundur

Eins og flestum er nú kunnugt mun Klúbburinn Geysir halda upp á 20 ára afmæli sitt 6. september í haust og í undirbúningi er mikill afmælisfagnaður. Nokkrir fundir hafa verið haldnir og mikil hugmyndavinna farin af stað. Nánar verður sagt frá dagskránni þegar nær dregur. Hins vegar er alltaf þörf fyrir áhugasama sem tilbúnir eru að hafa áhrif með því að taka þátt í viðburðinum og sjá um undirbúning.



Frá afmælisfundi 29. maí sl.