

# Litli - Hver

Geðheilsa er  
líka heilsa

Sumarstemningin „Í lausu lofti“



Þessi mynd tók Helgi Halldórsson félagi í Klúbbnum Geysi. Myndina kallar hann „Í lausu lofti“. Myndin er tekin á Austurvellinum einn góðviðrisdag í Reykjavík í sumar þar sem mannlífið blómstraði. Helgi er frábær ljósmyndari eins og sést á þessari líflegu mynd. Helgi er ótrúlega næmur fyrir réttum augnablikum, myndbyggingu, smáatriðum og dramatískri nálgun. Við minnum einnig á að Helgi er með magnaða ljósmyndasýningu í Geysi sem fólk er hvatt til að koma og skoða. Sjá einnig: [https://www.mbl.is/folk/frettir/2018/07/26/besta\\_hm\\_myndin/](https://www.mbl.is/folk/frettir/2018/07/26/besta_hm_myndin/)

## Guðlaugur Júníusson í viðtali: Fékk trommusettt í fermingargjöf

**Það er nýji starfsmaðurinn í Klúbbnum Geysi, Guðlaugur Júníusson sem er í viðtali að þessu sinni. Guðlaugur hóf störf þann 11. júní síðastliðinn og líkar starfið vel.**

Áður en hann hóf störf í Geysi starfaði Guðlaugur sem leiðbeinandi hjá hæfingarstofunni í Fannborg Kópavogi og var þar í rúmlega tvö ár. Guðlaugur er í tvíburamerkinu og er reyndar sjálfur eineggja tvíburi. Uppáhalds litur hans er blár.



**Imma og Gulli tóku stutt hlé frá störfum**

heldur með Liverpool í enska boltanum og HK í þeim íslenska. Guðlaugur hefur einnig gaman af ýmsum bardaga íþróttum eins og MMA (mixed martial arts/ blandaðar bardagalistir).

Guðlaugur er mjög hrifinn af rokktonlist t.d. hljómsveitum eins og Led Zeppelin, og tónlistarmönnum eins og Elvis Presley og Bruce Springsteen. Guðlaugur á reyndar nokkurn frama í tónlist því hann spilar einmitt á trommur í hljómsveitunum Jet Black Joe og Vínýl. Hann var fjórtán ára þegar að hann fékk fyrsta trommusettið í fermingargjöf og hefur trommað allar götur síðan.

Aðspurður hvort hann telji að hann muni geta notað trommuþekkingu sína í Geysi, segir hann að það sé einmitt í vinnslu að taka upp þráðinn með húsbandi Geysis, Kela og kiðlingunum, sem trommari.

Enski boltinn og fréttir er það sjónvarpsefni sem heillar Guðlaug



**Upprennandi fótboltastrákar: Guðlaugur til vinstri ásamt tvíburabróður sínum Kristni sem er í búningi ÍK (Íþróttafélagi Kópavogs).**

Heimatilbúin pítsa er besti maturinn sem hann fær og tónlist og fótbolti uppáhalds áhugamál. Þess má geta að Guðlaugur

mest. Kvikmyndin American Beauty með Kevin Spacey er sú bíómynd sem hann er hrifnastur af.

Guðlaugur er á síðasta ári í fjarnámi í nútímafræði í Háskóla Akureyrar. Á heimasíðu Háskólans á Akureyri um nútímafræði segir: „Námið er blanda af heimspeki, siðfræði, sagnfræði, samfélagsgreinum og íslensku. Dregin er upp mynd af samfélaginu og þeim þáttum sem hafa áhrif á það og ýmsum álitamálum velt upp. Einnig fá nemendur þjálfun í vísindalegum vinnubrögðum. Þar er meðal annars lögð áhersla á gagnrýna hugsun.“

Fyrir utan fréttir á netinu þá les Guðlaugur helst um fótbolta á fotbolti.net. Lokaorð Guðlaugs eru: „Áfram Geysir“.

Og já Guðlaugur er líka á facebook.

*Viðtal: Arnar Laufeyjarson*

## Gramsmessa í Geysi



Nú fer hver að verða síðastur að gera ódýr kaup í Gramsmessu Klúbbsins Geysis.

Allt á 100 kr. Föstudaginn 10. ágúst verður það sem ekki selst gefið til Rauða krossins.

## Auglýsingaherferð Klúbbsins Geysis tekst með miklum ágætum



Frá Blaðamannafundi í Geysi þegar kynningarátakið fór af stað. Frv. Sigurður Bogi Sævarsson frá mbl.is, Rósa Hrunn Kristjánsdóttir og Sigtryggur Magnason frá Hvíta húsinu.

Klúbburinn Geysir fór í samstarf við Hvíta húsið auglýsingastofu í vor til þess að kynna starfsemi klúbbsins. Atakið fór að stærstum hluta fram á samfélagsmiðlunum, Facebook og youtube.com.

Helsta markmið átaksins var að kynna klúbbinn úti í samfélaginu fyrir hinum almenna borgara, sem ekki endilega er í daglegri glímu við geðsjúkdóma. Þannig var og tilgangurinn að við vildum að fólk væri meðvitað um að úti í samfélaginu væri Klúbburinn Geysir starfandi og að hann hefði mikivægu hlutverki að gegna sem málsvari geðsjúkra.

Herferðin sem stóð saman að þremur leiknum myndbandsþáttum tókst mjög vel og náði tilgangi sínum og markmiðum. Yfirskriftin herferðarinnar er „Geðheilsa er líka heilsa“ þar sem fordómar gagnvart geðsjúkdómum eru settir í samhengi við líkamlega sjúkdóma sem alla jafna eru ekki fordómdir af samferðafólki.

Ef tekið er mið af viðtökum myndanna á samfélagsmiðlunum og almennri umræðu, geta allir sem að málinu komu verið mjög ánægðir með útkomuna.

Félagar og starfsfólk vilja koma á framfæri þakklæti til allra sem komu að verkefninu frá Hvíta húsinu og öðrum þeim er greiddu leið þess með einum eða öðrum hætti.

# Matseðill fyrir ágúst 2018

## Matseðill birtur með fyrirvara um breytingar

Mán.	Pri.	Mið.	Fim.	Fös.	Lau.
		1. Kjöt í karrý	2. Hlaðborð	3. LKL* Hamborgarar án brauðs	4.
6. Frídagur verslunar- manna LOKAÐ	7. Soðinn fiskur	8. Slátur	9. Hlaðborð	10. Kínverskur kjúklingaréttur	11.
13. Rúgbrauð með síld, eggjum og rauðrófum	14. LKL* Fiskur með avokado- salati	15. Lamba- pottréttur með beikoni	16. Hlaðborð	17. Rússneskur nautakjöts- pottréttur m/ sveppum	18.
20. Aspasúpa	21. Fiskur í orly	22. LKL* Lauksalat með pylsuspjótum og kartöflusalati	23. Hlaðborð	24. LKL* Lambakjöts- pottréttur	25.
27. Mexíkósk tómatsúpa	28. LKL* Fiskgratín	29. LKL* Ommelettu- rúllur	30. Hlaðborð	31. LKL* Sjávarrétta pizza að hætti Mikka og Benna	

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.

\* LKL stendur fyrir lágkolvetna ljúfmeti

## Fjáröflun ferðasjóðs

Fjáröflun ferðasjóðs gengur ágætlega. Til sölu eru lakkrispokar og hlauppokar á 1.000 kr. Einnig WC-pappír og/eða eldhúspappír á 4.000 kr. Hvetjum velunnara til að styrkja gott málefni. Einnig er hægt að kaupa bílapakka og flatkökur.



**Ferðagögn og græjur**  
**Minum ferðalangana til Kanarí í haust á að huga að ferðagögnum og að þau séu klár í tíma fyrir ferðina.**  
**Sumarkveðja frá ferðafélaginu**

## Lágkolvetna ágúst

Til þess að auka fjölbreytni á matseðli komu fram hugmyndir um að prófa lágkolvetnarétti, eins og sést á matseðli mánaðarins hér til hliðar.



„Lágkolvetnamataræði gerir ráð fyrir mikilli neyslu á fitu. Þetta er í mótsögn við almennar ráðleggingar um mataræði. Margt bendir þó til þess að aukin neysla á fitu sé í lagi svo lengi sem á sama tíma dregið er úr kolvetnaneyslunni. Mikil fituneysla er vafalítið óæskileg ef þú neytr jafnframt kolvetna í ríku mæli.“ (<http://www.matarædi.is/matarædi/lagkolvetnamataræði/index.html>).

Við vonum að áhugasamir félagar um fjölbreytt heilsusamlegt mataræði nýti sér þessa nýjung, jafnt til að vera með að elda og borða.

## Reykjavíkumaraþonið 2018

Reykjavíkumaraþon fer fram á menningarnótt 18. ágúst. Góðir félagar ætla að hlaupa fyrir hönd klúbbsins. Hægt er að heita á þá með því að fara inná: [www.hlaupastyrkur.is](http://www.hlaupastyrkur.is) og leita að Styrktarfélagi Klúbbsins Geysis. Einnig geta áhugasamir hlauparar sem vilja hlaupa fyrir Geysi skráð sig ennþá. Hægt er að styrkja hlauparana til 19. ágúst.

## Tölvuverið

Tölvuver er í boði fyrir félagi í Klúbbum Geysi á þriðjudögum frá kl. 11:15 til 12:15. Þar geta félagar fengið aðstoð og leiðbeiningar í notkun ýmissa forrita, eins og Word, Publisher, interneti og öðru sem félagar hafa áhuga á. Félagar eru hvattir til að kynna sér aðstöðuna og taka þátt.

## Sumarfrí

**Jacky kemur úr fríi 20. ágúst.**  
**Benni fer í fríi 13. ágúst og kemur aftur 27. ágúst.**  
**Grace fer í fríi 20. ágúst og kemur aftur 31. ágúst.**

## Helgi vann HM

Helgi Halldórsson vann Ljósmynda-keppni Mbl.is og Canon 2018 fyrir bestu HM myndina



Víkingaklapp. Verðlaunin voru afhent í verslun Origos. Í verðlaun hlaut hann Canon EOS 4000D. Við óskum honum hjartanlega til hamingju með sigurinn.

# HM í tölum

(Fyrri hluti)

Á meðan á HM í knattspyrnu stóð í Rússlandi var mikið rætt í klúbbhúsinu um staðreyndir varðandi HM og það helst tölfraðilegar staðreyndir, alveg frá upphafi keppinnar. Þar sem HM í knattspyrnu er nýliðið verður HM núna gert upp, það er að segja öll áttatíu og átta ára saga þessarar æðstu knattspyrnukeppni heims. Hér koma helstu talnastaðreyndirnar:

Sigurþjóðirnar á HM eru átta talsins: Brasía fimm skipti; Þýskaland fjögur skipti; Ítalía fjögur skipti; Uruguay tvisvar; Argentína tvisvar; Frakkland tvö skipti; England í eitt skipti; og Spánn í eitt skipti. Þær þjóðir sem hafa komist í úrslitaleikinn en ekki unnið titilinn eru aðeins fjórar: Holland, Svíþjóð, Tékkóslóvakía og Ungverjaland. Holland hefur náð bestum árangri af þeim þjóðum sem hafa eigi unnið HM (þrjú silfur, eitt brons og eitt skipti í fjórða sæti). Þjóðir sem hafa komist í

undanúrslit á HM en ei komist í úrslitaleikinn: Belgía, Pólland, Júgóslavía, Suður-Kórea, Búlgaría, Bandaríkin, Tyrkland, Portúgal, Austurríki, Chile og Sovétríkin (nú Rússland). Argentína, Tékkóslóvakía og Ungverjaland eru þau lönd sem hafa komist í undanúrslit á HM og hafa eigi tapað undanúrslitaleikjum sínum. Suður-Kórea er eina Asíska landið sem hefur komist í undanúrslitin á HM. Engin afrísk þjóð hefur komist lengra en í átta liða úrslit á HM. Tvisvar hefur gerst að öll fjögur löndin í undanúrslitunum hafa unnið HM áður (þetta gerðist 1970 og 1990). Í



**Steinar Almarsson höfundur þessa fróðleiks**

sex skipti hafa tvær þjóðir sem ekki hafa áður unnið heimsmeistaratitilinn mest í úrslitaleik HM og eilítið oftar hefur gerst að tvær þjóðir sem báðar hafa áður unnið heimsmeistaratitilinn hafa mest í úrslitaleik HM, alls í átta skipti.

Þjóðir sem hafa ekki verið með á HM: Finnland, Lúxembúrg, Andorra, Lictenstein, Thailand, Indland, Pakistan, Filippseyjar, Indónesía, Pakistan, Banglades, Venesúela, Belize, Nikaragúa, Guyana, Guatemala, Súrinam, Kenýa, Tansanía, Sómalía, Mongólía, Eþíópía, Lýbía, Sýrland, Jórdanía, Líbanon, Víetnam, Kambódía, Eistland, Lettland, Litháen, Búrma (nú Myanmar), Andorra, Madagaskar, Bahrein, Albanía, Jemen og Katar (sem heldur næstu HM-keppni árið 2022) á meðal annarra þjóða. Vaninn er að það komist að minnsta kosti ein ný þjóð í hverja lokakeppni HM. Brasilía hefur verið með í öllum



**Jules Rimet bikarinn (notaður frá 1930 til 1970)**

HM-keppnum hingað til. Fjögur lönd hafa haldið lokakeppni HM tvisvar: Mexíkó, Ítalía og Brasilía auk Þýskalands (í fyrra skiptið sem Vestur-Þýskaland).

Skotland hefur í átta skipti verið með á HM og aldrei komist upp úr riðlakeppninni, en hefur leikið opunarleik (1998), sem er viss heiður. Aðrar minni þjóðir sem hafa leikið opunarleik á HM (gegn þá annað hvort ríkjandi heimsmeisturum eða gestgjöfum) eru Belgía, Búlgaría, Kamerún, Sádí-Arabía, Bólvía, Senegal, Kosta Ríka, Pólland, Júgóslavía, Sovétríkin og Króatía. Fjölmennasta þjóð heims, Kína, hefur aðeins einu sinni tekið þátt á HM og skoraði þá engin mörk og fékk níu mörk á sig.

Elstur og yngstur: Hinn brasilíski Pelé er yngstur til að verða heimsmeistari 1958 (tæplega 18 ára) og hinn ítalski Dino Zoff er sá elsti til að verða heimsmeistari (árið 1982, þá fertugur). Sex leikmenn hafa skorað á afmælisdeginum sínum á HM. Þeir eru Michel Platini (tvisvar), Aldo Serena, Miroslav Klose, Patrick Viera, Roger Hunt og Dinko Dermendzhiev. Aldo Serena og Patrick Viera áttu stór (þrítugs-) afmæli þegar þeir skoruðu, með sextán ára millibili. Þrír menn hafa unnið HM sem leikmenn og síðan sem þjálfarar. Þeir eru Brasilíumaðurinn Mario Zagallo, Þjóðverjinn Franz Beckenbauer og Frakkinn Didier Deschamps.

**Steinar Almarsson**

## Rúnar Einarsson Þrjú ljóð

### Fjaran

Á ferð okkar um fjöruna  
finnum við marglita steina.

Við handleikum þá  
stóra sem smáa,  
suma færum við ögn úr stað  
aðra látum við liggja  
svo öldur  
megi brjóta þá niður  
í tímans rás.

Á morgun koma  
börnin okkar í fjöruna  
og steinarnir  
hvíslast á um okkur.

### Stúlka

Í nótt sefur  
blástjarna í greip  
hins stækkandi mána.

Á miðjum Skothúsveginum  
lokkar stúlka í myrkrinu  
sólstjörnur í ljóst hár sitt  
niður af festingunni.

### Sorg

Stundum þegar söknuðurinn  
brýtur sjóndeildarhringinn  
saman í vöundarhús  
finnst þér erfitt að rata.

Þótt allar dyr standi galopnar  
og leiðarvísar á hverju strái  
finnst þér  
erfitt að rata þennan  
erfiða veg  
sem þér einum er  
falið.

**Afmælisveislan**  
**fyrir félagana sem**  
**eiga afmæli í**  
**ágúst verður**  
**þriðjudaginn 28.**  
**ágúst kl. 14:00**

# Litli-Hver

Óskað eftir félögum  
í afmælisnefnd



Þessi mynd var tekin árið 2000 á en þá var Klúbburinn Geysir á Ægisgötu 7. Á myndinni er Jón Sigurgeirsson í þess tíma Viðhaldsdeild að huga að lasinni tölvu.

Haustið 2019 mun Klúbburinn Geysir verða 20 ára gamall. Í tilefni þess er full ástæða til þess að minnst þeirra tímamóta. Á húsfundi 25. júlí síðastliðinn voru ýmsar hugmyndir reifaðar með hverjum hætti klúbburinn gæti fagnað afmælinu. Niðurstaðan var sú að byrja á því að koma á fót afmælisnefnd til þess að móta hugmyndir og hrinda þeim í framkvæmd. Hér með er óskað eftir félögum í afmælisnefndina. Hugmyndin er að nefndin verði skipuð 5 til 7 manns sem síðan boðar til formlegs fundar. Hægt er að skrá sig á auglýsingu í móttöku Geysis. Við hvetjum félagi til að skrá sig sem fyrst og taka þátt í skemmtilegu verkefni.

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

*Félagsleg dagskrá  
í ágúst 2018*

**Fimmtudagur 2. ágúst**  
Ut að borða

**Fimmtudagur 9. ágúst**  
Safnaferð  
(Nánar auglýst síðar)

**Fimmtudagur 16. ágúst**  
Leikjadagur á Klambratúni

**Laugardagur 18. ágúst**  
Reykjavíkumaraþon

**Fimmtudagur 23. ágúst**  
Bæjarrölt í Hafnarfirði

**Fimmtudagur 30. ágúst**  
Opið Hús með Tótu Óskar frá  
kl. 16.00 til 19.00

**Athugið að klúbburinn er  
lokaður mánudaginn 6.  
ágúst vegna frídags  
verslunarmanna.**

**Sjáumst hress og kát  
7. ágúst.**

## Húsfundurir

Húsfundurir eru miðvikudaga kl. 14:30. Þar er rétti staðurinn fyrir félagi til að koma skoðunum sínum á framfæri og taka þátt í opnum umræðum.

**Allir að mæta!**

## Deildarfundir

Fundur 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.