



# Litli - Hver

Geðheilsa er  
líka heilsa

Haustið er fallett og gjöfult



Þessa falletgu og rómantísku sólsetursmynd tók Óðinn Einisson af Kirkjufellinu á Grundarfirði á dögnum. Mjinnir okkur aðeins á haustið sem lætur nú á sér kræla í fullri hógværd þó. Óðinn segir að Kirkjufellið sé mest ljósmyndaða fjalli í heimi, enda fjallið með eindæmum fagurformað og tignarlegt.

Í Klúbbnum Geysi eru félagar og starfsfólk nú að hefja starf haustsins, þar sem fjölbreytni og áhugaverð verkefni verða í boði. Ymis námskeið og tækifæri til bættra lífsgæða munu bjóðast félögum þar sem styrkleikar þeirra fá að blómstra, auk þess sem hefðbundin verkefni munu halda áfram að vera í boði. Við bjóðum félaga velkomna að taka þátt og efla sig á vinnumiðuðum degi í klúbbnum.



## Nýr sjálfboðaliði kemur á mánudaginn

Samstarf Klúbbsins Geysis og AUS (Alþjóðleg ungmennaskipti) hefur verið farsælt í gegnum árin. Það samstarf heldur áfram í vetur og á mánudaginn mun koma nýr sjálfboðaliði sem heitir Cristina Catalan og er frá Spáni. Hún er tónlistarkennari og hefur notað tónlist mikið í vinnu sinni með fólki sem á í geðrænum veikindum. Við hlökkum til að hitta hana og bjóðum hana velkomna til starfa í Klúbbnum Geysi.

## Gönguhópurinn gengur aftur

Gönguhópurinn setur nú á sig haustskóna og heldur á vit nýrra ævintýra. Hvetjum alla gönguglaða félagar að ganga aftur með hópnum.

Gengið verður á morgnana frá kl. 10.30 til 11.00 og eftir atvikum eftir hádegi.

**Göngum aftur hópurninn**

## Að byggja brýr í samskiptum

Ingrid Kuhlman leiðbeinandi, ráðgjafi og framkvæmdastjóri Þekkingar- miðlunar og kær



vinur Klúbbsins Geysis ætlar að koma í klúbbinn 9. október og halda fyrirlestur sem hún kallar: Að byggja brýr í samskiptum. Við hvetjum félagar til að taka frá tíma og skrá í dagbókina sína. Fyrirlesturinn er ókeypis og hægt að fara að hlakka til.

## Klúbburinn Geysir 19 ára 6. september



**Myndin er frá afmælisveilsu klúbbsins í fyrra**

Klúbburinn Geysir verður 19 ára fimmtudaginn 6. september nk. Í tilefni þess verður brugðið út af hefðbundinni dagskrá og haldin dálítil hófsöm afmælisveisla fyrir félagar klúbbsins frá kl. 16.00 til 18.00. Ef vel viðrar ætlum við að grilla, en að sjálfsögðu verður kaka og kaffi. Hugsanlega einhver skemmtiatriði og ræðuhöld. Félagar takið daginn frá og fögnum áfanganum saman!

# Reykjavíkumaraþon 2018: Hlauparar Geysis í góðu formi

Þann 18. ágúst síðastliðinn fór Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka fram í 35. skipti. Helgi Halldórsson, Þórunn Ósk Sölvadóttir (Tóta) og Diana Thorsteinson hlupu til góðs fyrir Klúbbinn Geysi og söfnuðu áheimum inn á hlaupastyrkur.is til styrktar klúbbnum. Diana hljóp hálfmaraþon 21,1 km, Helgi 10 km og Þórunn tók þátt í 3 km skemmtiskokki. Veðrið lék við hvern sinn fingur á þessum frábæra degi enda vorum við hæstánægð með hvernig til tókst. Á næsta ári ætlum við að gera þetta ennþá stærra og



**Helgi Halldórsson og Þórunn Ósk Sölvadóttir sannreyna gullið. Þökkum þeim fyrir hetjudáð**



**Diana Thorsteinson hljóp einnig fyrir Klúbbinn Geysi og við sendum henni hugheilar þakkir**

magnaðra hjá okkur og fá fleiri til að taka þátt því þá fagnar Klúbburinn Geysir 20 ára afmæli. Þá er bara að reima á

sig hlaupaskóna og byrja að æfa fyrir Reykjavíkumaraþonið 2019 og líka koma sér í gott form. Öll hreyfing er betri en engin hreyfing því þá líður manni miklu betur á líkama og sál.

Alls safnaðist 96.200 kr og getum við verið stolt og ánægð og þakklát þeim sem hétu á okkur.

**Helgi Halldórsson**

# Matseðill fyrir september 2018

## Matseðill birtur með fyrirvara um breytingar

Mán.	Þri.	Mið.	Fim.	Fös.	Lau.
3. Blómkálssúpa	4. Steiktur fiskur í raspi	5. Borgari (Úr Sigrúnarbók)	6. Hlaðborð	7. LKL* Kjúklingalæri, grænmeti og ólífur	8.
10. Vanillugrautur með eplum og kanil	11. Fiskréttur	12. Pastaréttur	13. Hlaðborð	14. Kjötsúpa	15. Opið Hús í Geysi
17. Kartöflublaðlaukssúpa (Úr Sigrúnarbók)	18. Steiktur fiskbollur	19. LKL* Kjúklingasalat	20. Hlaðborð	21. LKL* Kúrbítulasagne	22.
24. LKL* Ommiletta	25. Fiskur í ofni	26. Svínakjötsréttur	27. Hlaðborð	28. LKL* Kjöthakk og beikonpanna	29.

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



# Úr Skinnfaxes 1917

## Æfingareglur.

*Markmið* íþróttaiðkana er að gera líkamann sterkan og þolgóðan.

*Leikfimi* er undirstaða allra íþróttar.

*Menn eiga* að bera sig vel við allar íþróttir. Sogið brjóst hvelfdar herðar og dottandi höfuð, á aldrei að sjást með íþróttamönnum.

1. Æfðu þig aldrei þegar þú ert ekki vel heill eða þreyttur eftir vinnu.
2. Láttu læknir skoða þig áður en þú byrjar að æfa þig, hafirðu einhvern tíma verið alvarlega veikur.
3. Sofðu í hreinu lofti, að minsta kosti 8 tíma á sólarhring.
4. Borðu góðan og auðmeltan mat. Borðu með hæð og tygðu fæðuna vel. Vertu aldrei of mettur. Borðu ekki strax eftir þreytandi æfingar.
5. Farðu oft í bað en vertu ekki lengi í senn í heitu eða köldu vatni.
6. Neyttu hverki áfengis né tóbaks.
7. Reyndu að draga andann djúpt við allar æfingar. Eftir þreytandi æfingar þá dragðu andann djúpt nokkrum sinnum svo sem eina mínútu.
8. Æfðu þig ekki þegar þú ert svangur eða of mettur.
9. Í fyrstunni eiga æfingarnar að vera auðveldar, en þyngjast smátt og smátt.
10. Varastu að láta þér verða kalt. Vertu aldrei kyrr þegar þú ert sveittur eftir æfingu.
11. Drektu lítið þegar þú ert að æfingum og þá að eins smá sopa í hvert skifti. Betra að drekka því oftar ef heitt er.
12. Drektu aldrei iskaldan drykk.
13. Eftir æfingar eiga menn að fá sér kalt bað, ef þess er kostur, annars er gott að nudda sig með grófu handklæði.
14. Æfðu þig skynsamlega. Sértu þrekadur (hafirðu æft þig um of) þá verðurðu að hætta um stundarsakir, þangad til þú hefir náð þér alveg aftur.

15. Hafirðu þurft að leggja niður æfingar um stundarsakir, þá reyndu ekki að vinna þær upp með því að æfa þig strangar þegar þú ert heill orðinn, heldur áttu að fara gætilega og ná því smátt og smátt.

\* \* \*  
Menn eiga að æfa sig *skynsamlega* og setja ekki máttartaugar heilsu sinnar í munn úlfinum með því að skella skolleyrunum við heilum ráðum og þörfum.

Hafið þessi ráð hugföst og *breytið* eftir þeim.

*Íþróttafélag Reykjavíkur.*

## Vantar félaga í stjórn ferðasjóðs

Auglýst hefur verið eftir félögum til þess að taka sæti í stjórn ferðasjóðs. Tilgangur stjórnarinnar er að halda utan um fjáröflun fyrir sjóðinn og skipuleggja viðburði til þess að afla sjóðnum fjár. Áhugasamir skrái sig á auglýsingu í klúbbum.

Útvarpsráð,  
útvarpsráð,  
útvarpsráð,  
útvarpsráð,  
útvarpsráð,  
útvarpsráð,  
útvarpsráð,  
útvarpsráð,  
útvarpsráð,  
útvarpsráð,

Óskað er eftir félögum til að halda utanum og sjá um dagskrárgerð í ÚTVARPI GEYSIS á netinu eða í hlaðvarpi klúbbsins. Áhugasamir setji sig í samband við þorkel, Árna eða Benna.

# HM í tölum

## (Seinni hluti)

**LEIÐRÉTTING:** Í síðasta tölublaði Litla-Hvers var látið vera að nefna að Frakkland er einnig eitt af þeim löndum þar sem HM í knattspyrnu hefur verið haldið tvisvar. Þedist er velvirðingar á þessum leiðu staðreyndamistöfum.

Oft hefur verið gagnrýnt hve margar Evrópuþjóðir séu á HM (um og yfir helmingurinn af öllum þátttökubjóðunum á HM). Þess vegna hafa eftirfarandi atriði verið tekin saman:

Fá landslið hafa farið í gegnum HM án þess að mæta Evrópuþjóð (og þetta getur líka verið Evrópuþjóð sem spilar aðeins gegn þjóðum úr hinum heimsálfunum). Eigi skal telja þau upp, en nú síðast var það Pólland í ár sem mætti engri (annarri) Evrópuþjóð á HM í Rússlandi. Það hefur nokkuð oft gerst að landslið hafi farið í gegnum HM og aðeins mætt Evrópuþjóðum. Sá listi er ótrúlega langur, en þekktasta tilvikið er Brasilía árið 1958 (þegar þeir urðu fyrst heimsmeistarar!). Fleira: Að minnsta kosti ein Evrópuþjóð hefur verið í öllum undanúrslitum á HM. Aðeins tveir úrslitaleikir HM hafa verið án Evrópuþjóðar (og Uruguay vann þá báða). Nú úrslitaleikir hafa verið á milli tveggja Evrópuþjóða. Fimm sinnum hefur komið fyrir að öll fjögur liðin í undanúrslitum hafi verið evrópsk. Meira öfgakenndara: Það hefur komið fyrir að riðlar á HM hafa einungis verið skipaðir Evrópuþjóðum og eins hefur gerst að milliriðlar á HM hafa aðeins verið með evrópskum landsliðum.

Ef fólk vill vita meira um það sem hér hefur komið fram, þá skal endilega lesa sig til eða biðja höfund



**Steinar Almarsson höfundur greinarinnar**

þessa pistils um frekari upplýsingar um HM í knattspyrnu. Það sem hér hefur komið fram er engin tæmandi umfjöllun um heimsmeistarakeppnina í knattspyrnu. Þar að auki er umfjöllun um jafn stórt mál og heimsmeistarakeppnina í knattspyrnu síbreytileg og fjölbreytileg. Það þarf sem sagt sífellt að uppfæra allar talnaupplýsingar sem eru um HM í knattspyrnu á fjögurra ára fresti, eftir hverja HM-keppni.

**Afmælisveislan**  
**fyrir félagi sem**  
**eiga afmæli í**  
**september verður**  
**þriðjudaginn**  
**25. september**  
**kl. 14:00**



**Þessi hópur Geysisfélaga (reyndar komst ekki einn ferðalangurinn í myndatökuna) ætlar að halda til Tenerife 8. september næstkomandi. Þúið er að vinna að undirbúningi síðan í haust og ríkir mikil tilhlökkun í hópnum. Við óskum ferðalöngunum góðrar ferðar og heimkomu.**

## 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.



## Óskum eftir félögum til að leiðbeina í tölvuverinu

Tölvuver er í boði fyrir félaga í Klúbbnum 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 og interneti og þeim forritum sem unnið er með í klúbbnum. Einnig óskum við eftir áhugasömum félögum (mentorum) sem eru fúsir til að leiðbeina öðrum félögum í tölvuverinu. Félagar eru hvattir til að kynna sér aðstöðuna og taka þátt.



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

## Sumarfrí

**Tóta Ósk fer í sumarfrí 2. október og kemur aftur 29. október.**

# Litli-Hver

## Námsmaður mánaðarins

Jóhanna Vilhelmína Jóhannesdóttir félagi í Klúbbnum Geysi hóf í haust nám í Fjölbraut við Ármúla. Hún tekur þrjá áfanga þessa önnina þ.e. ensku, spænsku og sögu. Jóhanna á þann draum að fara í ferða-málafræði ásamt því að verða leiðsögumaður og mun enskan og spænskan nýttast henni í framtíðinni. Ásamt þessu og Klúbbnum Geysi mun hún stunda Heilsuborg þrisvar sinnum í viku. Við óskum henni góðs gengis í náminu.



## Óskað eftir félögum í afmælisnefnd 2019

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

**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 september 2018

**Fimmtudagur 6. sept**  
Klúbburinn Geysir 19 ára  
**Afmæliscaffi frá 16:00-18:00**

**Fimmtudagur 13. sept**  
Ganga á Klambratúni  
frá 16:00-18:00

**Laugardagur 15. sept**  
Opið hús frá 10:00-14:00

**Fimmtudagur 20. sept**  
Bíó - tímasetning og mynd  
auglýst síðar

**Fimmtudagur 27. sept**  
Opið hús frá 16:00-18:00

Munum að því fleiri sem taka þátt í félagslegri dagskrá því skemmtilegra og fjörugra.  
Tökum þátt

## 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.