

Bls. 2
Fjarstýrður
veruleiki

Fannar Bergsson
félagi í klúbbnum
segir frá aðal áhugamáli sínu.



Bls. 6 Góða en stutta viðtalið
Guðmundur V. Guðmundsson er
í viðtalinu. Hann er sáttur við
Klúbbinn Geysi, góða vini,
félagsskap og góðan mat.

Litli Hver

4. tbl. 2023



Fjarstýrður veruleiki

Ég heiti Fannar Bergsson og ég hef mikinn áhuga á fjarstýrðum bílum. Áhuginn byrjaði þegar ég keypti fjarstýrðan bíl frá Kína árið 2018, frá fyrirtæki sem heitir WPL. Þetta var '81 módelið af Toyota Hilux, sem kallaðist WPL C24, þar sem 2 tákna model nr. 2 í C línunni hjá þeim og 4 tákna fjórhjóladrif. Þessi bíll reyndist frekar slappur í keyrslu, enda var allt úr plasti, drifsköft, öxlar, tannhjól og bilaði billinn frekar fljótt. En þá komst ég að því að hægt var að uppfæra bílinn með varahlutum úr málm.

Það opnaði alveg nýja veröld fyrir mér og var ég fljótur að panta nýja varahluti og læra að skipta þeim gömlu út enda virkaði billinn mun betur núna. Seinnna meir fór maður að fíkta í rafbúnaðinum og fór að kaupa nýjan hraðastilli, móttakara, fjarstýringu, servo og mótör, girkassa o.fl.



Núna er svo komið að ég á heilt safn af fjarstýrðum bílum, trukkum, bátum, drónum o.fl sem skipta tugum. Þetta er svakalega engaging hobbí og mikið hægt að gera, breyta, flikka upp á og hanna. Ég hef málað flest alla bílana mína, tengt ljós allan hringinn, stefnuljós, bakkljós, bremsuljós o.s.frv. Sett inn reykvélar, hljóðbox með vélarhljóðum, fígúrir sem öikumenn, gert hurðir og palla opnanlega, breytt dekkjum og felgum... listinn er endalaus!

Það er allur skali til á fjarstýrðum bílum, alveg

frá 1/64(sem er svipað stórt og Matchbox bílar) upp í 1/5 sem er hægt að sitja ofan á og keyra.



Ég á bíla frá skalanum 1/32 og upp í 1/10 og finnst skemmtilegast að keyra bíla sem eru 1/16 upp í 1/12. Það þarf líka ekki svo stór og dýr batterí í minni bílana en um leið og maður er kominn upp í og yfir 1/10 þá kosta rafhlöðurnar þúsundir og jafnvel tugi þúsunda.

Rafkerfið í bílunum er virkilega áhugavert og



Litli Hver Útgefandi: Klúbburinn Geysir.

Framkvæmdastjóri: Þórunn Ósk Sölvadóttir. Þeir sem unnu þetta blað: Helgi Halldórsson, Benedikt, Fannar, Kristinn, Addi, Guðmundur V. Heimilisfang: Skipholt 29. Sími: 551-5166, tölvupóstur kgeysir@kgeysir.is
Heimasíða: www.klubburinngeysir.is Facebook: Klúbburinn Geysir, Instagram: klubburinn_geysir

KLÚBBURINN
GEYSIR | 20 ÁRA

mikið hægt að breyta og bæta. Flestir bílar koma sem KIT, þar sem þarf að setja allan bílinn saman, KIT Metal, eða setja saman og allt það helsta úr málm, RTR sem þýðir Ready To Run, tilbúinn að keyra strax úr kassanum eða ARTR, Almost Ready To Run, þar sem vantar einungis fjarstýringu, batterí, hraðastilli eða eitthvað álíka.

Ég er með YouTube rásina Leirameira RC og hef verið að ferðast um alla fallegustu staði suðvesturlands með bílana mína og báta undanfarin 3 ár. Krísuvík er í miklu uppáhaldi og einnig Reykjanesið, svæði eins og Gunnhver og Reykjanesviti.

Einnig hef ég mikið verið í tjörnum með bátana,

Reykjavíkurtjörn, Hafnarfjarðartjörn, Hafravatni o.s.frv.



Þetta getur verið dýrt hobbí ef verið er að kaupa stór og dýr farartæki en ég hef komist að því að þetta getur líka verið frekar ódýrt ef pantaðir eru minni bílar, einfaldari og svo uppfærðir með betri pörtum og raftækjum seinna meir og keypt í gegnum Aliexpress og Banggood t.d.

Ég hef lært heilan helling um hvernig bílar eru settir saman og virka, enda eru fjarstýrðr bílar í dag mjög raunverulegir í samsetningu og kramið virkar alveg eins og í bensín og díselbílum, nema bara knúið með rafmagnsmótor.



Þetta hobbí hefur kennt mér mjög mikið og hjálpar við kvíða og þunglyndi og félagsfærni, fær mann til að sækja meira í útiveru og heilsusamlegt lífni. Mæli hiklaust með þessu!

Sumarvísa Adda

Þá er að koma sumar ég leyfi mér þann munað að lifa lífinu lifandi með lífsins lagi syngjandi



Afmælisveisla til heiðurs félögum sem afmæli áttu í mars var haldin þriðjudaginn 28. mars. Veitingar fínar og fjöldi afmælisfélaga. Við óskum þeim öllum til hamingju með afmælið. Myndin hér að ofan er tekin við það tækifæri.

Dagskrá Geysis um páska

Skírdagur 6. apríl **LOKAÐ**
Föstudagurinn langi 7. apríl **LOKAÐ**

Páskadagur 9. apríl **LOKAÐ**
Annar í páskum 10. **LOKAÐ**

**Minum á
Páskaveisluna
laugardaginn 8. apríl
kl. 10.00 til 14.00**

**Gleðilega
páska**



Matseðill fyrir apríl 2023

Matseðill er birtur með fyrirvara um breytingar

**Alla daga er hægt að panta sér salatskál a la grande.
Munið að panta samdægurs fyrir klukkan 10.00**

Mán.	Þri.	Mið.	Fim.	Fös.	Lau.
3. Súpa + brauð	4. Steiktur fiskur m. remúlaði	5. Kálböggjar	6. LOKAD Skírdagur	7. LOKAD Föstudagurinn langi	8. Páskaveislan Lambalæri
10. LOKAD Annar í páskum	11. Fiskur í ofni	12. Lasagne	13. Hlaðborð	14. Kjúklingur og franskar + eplagrautur	
17. Pylsa m/ öllu	18. Fiskibollur með smjörfeiti	19. Páskasalat	20. LOKAD Sumardagur- inn fyrsti	21. Gúlassúpa + ávaxtagrautur	
24. Rónasteik Deluxe með bökuðum baunum	25. Plokkfiskur	26. Hakk og spakk	27. Hlaðborð	28. Pizza + bláberjagrautur	

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.



Pórðarspeki



Oft kemur flóð á eftir fjöru

Iðulega rignir á 17. júní

Oft fellur leikmaður í teignum

Sjaldan andæfir öndin sjálfri sér

Oft eru kerfislægar villur í höfðum stjórnámamann.

Ekki eru allir spakir sem í spaksmannsspjörum ganga

Forsíðumyndin

Forsíðumyndin að þessu sinni er tekin á Völlunum á brú yfir eina af sprænum sem þar rennur úr Ástjörn. Þetta er flottur gönguhópur sem naut útivistar á þessum ágæta stað, en það er góður klukkutími að ganga hringinn í kringum tjörnina. Benni tók myndina.



Tímavélin



Frá framkvæmdum við ramp og sólpall árið 2004

Spurning mánaðarins:

Hver er draumabíllinn?

Benni: Dodge Ram
3500



Gísli: Mercury
Cougar



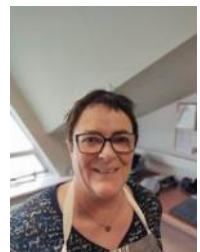
Helgi: Lotus Esprit
Turbo úr myndinni
007: The Spy Who
Loved Me



Tommi: Toyota
Landcruiser eins og
Tóta á og klassískan
Buick.



Tóta: Landrover
Defender



Góða en stutta viðtalið Sumarferð til Sterling tilhlökkunarefni

Þá er komið að öðru stuttu en góðu viðtali í boði Klúbbsins Geysis. Í þetta skiptið er það Guðmundur Valdimar Guðmundsson sem er viðmælandi minn.



Guðmundur íhugar af kostgæfni tilveruna

Guðmundur er 67 ára bogmaður sem líður vel í Geysi og finnst maturinn í klúbbnum meiriháttar. Talandi um mat þá eru lambalærisneidar í raspi neð besta

matnum hans Guðmundar. Þar sem Pepsi Max eða sykurlaust Appelsín er drukkið með. Guðmundur les mikið og er Góði dátinn Sveijk besta bókin og svo er Charlie Chaplin uppáhalds leikarinn hans Guðmundar og Forrest Gump besta bíómyndin. Það sem er helst á döfinni í hjá Guðmundi í sumar er ferð með félögunum í Vin. Þau ætla að fara til Sterling á Skotlandi og njóta góða veðursins. Og að lokum segist Guðmundur vera sáttur með Klúbbinn Geysi og er sáttur með góða vini, félagskap og góðan mat.

Viðtal: Arnar Laufeyjarson

Eyþór sló í gegn

Eyþór Eðvarðsson hjá Þekkingarmiðlun ehf. kom í klúbbinn í mars og hélt fyrirlestur um stress og hvernig einstaklingar bregðast við undir miklu álagi. Með tilvitnanir í marga þekktu og skynsama menn má ljóst vera að yfirgnæfandi fjöldi fólks nýtir ekki stress álagið til jákvæðra athafna heldur leggst á þá hlið sem lýtur á stress sem erfiðan sjúkdóm sem illt er að fást við. En ef grannt er skoðað er hægt að bregðast við með öðrum hætti því stress er þegar upp er staðið orka sem hægt er að virkja til uppbyggingar í mörgum krefjandi aðstæðum. Við þökkum Eyþóri kærlega fyrir frábæra innsýn í stressið.



Eyþór í stuði, leikrænn og nær óskiptri athygli áheyrenda



Áhugasamir félagar spá í stressorkun

Aðalfundur Clubhouse Europe 2023 í beinu streymi á zoom

Sjöundi
aðalfundur
Clubhouse
Europe var
haldinn
fimmtudaginn
23. mars sl. kl.
14.00 – 16.00 í
streymi á
netinu.



**Nýr stjórnarformaður
Clubhouse Europe, Emely
Adamberry Olivero
framkvæmdastjóri
Clubhouse Gibraltar**

Formaður Clubhouse Europe, Guido Valentini bauð fólk velkomið og gaf orðið til fundarstjóra David Malatesta. Guido flutti svo ávarp áður en Joel Corcoran stjórnarmaður í Clubhouse International flutti stutt erindi um stöðu klúbbhúsa á heimsvísu. Samkvæmt Joel eru nú 340 alþjóðleg klúbbhús. Stjórn Clubhouse International telur 50 manns, þar af eru 7



**Áhugasamir félagar hlýða á fráfarandi
formann Clubhouse Europe, Guido Valentini**

frá Evrópu. Stjórnin hittist í júní ár hvert og í henni eru 5 nefndir.

Petra Nieuwlaat gjaldkeri og stjórnarmaður í Clubhouse Europe, kynnti ársreikning klúbbsins fyrir 2022 og áætlun fyrir 2023. Bæði voru samþykkt. Nina Bach frá klúbbnum Rygge í Noregi og aðstoðarformaður, sagði frá nýju klúbbskírteini. Klúbbskírteini (Membership Certificates) eru hönnuð fyrir hvert ár og

eru send öllum aðildarklúbbum CE. Hönnunin var skemmtileg og fólk ánægt með útkomuna. Stjórnarkonan Cindy Hamersma fjallaði um Sendiherrahópinn (Ambassadors Group) og Petra Nieuwlaat kynnti stjórnendabjálfun sem er í boði fyrir öll klúbbhús Evrópu. Fundarstjóri sagði frá nýjum frambjóðendum til stjórnar Clubhouse Europe og hlutu þeir einróma samþykki fundarins. Emily Adamberry Olivero frá Clubhouse Europe og Clubhouse Gibraltar átti lokaorðin með góðri hvatningu og þökkum.

Fundinum var varpað á stóra skjáinn í matsal Klúbbsins Geysis svo starfsmenn og félagar gætu tekið sameiginlegan þátt í honum. Aðalfundurinn var fróðlegur og ljóst að mikilvægt er fyrir Klúbbinn Geysi að fylgjast vel með þróun Clubhouse Europe og því merkilega starfi sem þar fer fram.

Í nýrri stjórn Clubhouse Europe eru:

Emely Adamberry Olivero – Clubhouse Gibraltar -
formaður

Joel Corcoran – Clubhouse International

Nina Bach – Fontenehuset Rygge, Noregi

Cindy Hammersma – De Waterheupal,
Amsterdam, Hollandi

Jonah Bogle – Klubbhuset Pelaren, Finlandi

Petra Nieuwlaat – De Waterheupal, Amsterdam -
Hollandi - gjaldkeri

Serge Blasberg – Jerusalem Clubhouse, Israel

Sami Yitalo – Finnish Clubhouse Coalition, Finlandi

Stuart Campbell – Flourish House, Scotlandi

Kristinn tók saman

Litli Hver



Clubhouse International
Creating Community: Changing the World of Mental Health

Geðheilsa er líka heilsa

Félagsleg dagskrá í apríl

Fimmtudagur 13. apríl

Listasafn Reykjavíkur Ásmundarsafn
með leiðsögn.

Sigga Björg í samtali við Ásmund
Sveinsson myndhöggvara
Lagt af stað frá Geysi kl 14.45

Laugardagur 8. apríl

Páskaveisla Geysis
Briggja rétta matseðill
Opið 10.00 til 14.00

Fimmtudagur 20. apríl

Sumardagurinn fyrsti
LOKAD

Fimmtudagur 27. apríl

Píla með Tótu
Lagt af stað frá Geysi kl. 16.00

Afmælisveisla félaga sem
eiga afmæli í apríl verður
haldin þriðjudaginn
25. apríl kl. 14.00

Páskaleikurinn 2023

Í þessu fjórða
tölublaði Litla Hvers
er lítil páskaleikur
sem félagar eru
hvattir til að taka
þátt í.



Einhvers staðar á síðum blaðsins
hefur lítil páskaungi falið sig.
Leikurinn felst í því að finna
ungann og segja á hvaða blaðsíðu
hann er. Lausnum með nafni
þátttakanda og staðsetningu (bls.)
ungans í blaðinu skal skila í
lausnakrukku í eldhúsinu fyrir 8.
apríl.

Dregið verður úr réttum lausnum
í páskaveislunni laugardaginn 8.
apríl. Í verðlaun verður þökkalega
veglegt páskaegg.

Gleðilega páska.

Lokað eftirfarandi daga um páska

Lokað: Fimmtudaginn 6. apríl
skírdag

Lokað: Föstudaginn 7. apríl
föstudaginn langa

Lokað: Mánudaginn 10. apríl
annan í páskum

Einnig minnum við á að lokað
verður fimmtudaginn 20. apríl
sumardaginn fyrsta.
Gleðilegt sumar