

## Bls. 2 Funk POP

Fólk hefur líka verið að gefa henni figúrur af og til enda eru nærri 40 figúrur í safninu.



## Bls. 5 Gervigreindin tjáir sig:

Regluleg þátttaka gerir þig sýnilegri fyrir aðra meðlimi, og fólk mun byrja að taka eftir þér og kunna að meta viðveru þína.



# Litli Hver

10. tbl. 2024

**Klúbburinn  
Geysir varð  
25 ára 6.  
september  
síðastliðinn.**



# Funko POP

Kristjana Guðmundsdóttir byrjaði að safna Funko Pop figúrum fyrir um það bil einu og hálfu ári. En hvað kom Krissu út í þetta söfnunaræði? Helgi Halldórsson félagi er stórsafnari og á hundruði Pop figúra og gaf Krissu einmitt einn Pop kall sem henni leist svo vel á að hún byrjaði sjálf að kaupa og panta þá erlendis frá. Fólk hefur líka verið að gefa henni figúrus af og til enda er safnið komið nálægt 40 gripum. Það er líka hægt að fara inná síðuna [funko.com](http://funko.com) og búa til sína eigin POP figúru! Annars er besta síðan [bbts.com](http://bbts.com) eða [BigBadToyStore](http://BigBadToyStore) til að finna og panta POP figúrus á netinu.



Hluti af safni Krissu

## Forsíðumyndin

Forsíðumyndin að þessu sinni er tekin af félögum Ferðafélags Klúbbsins



Geysis sem ætla að halda í vikufærð til Benidorm. Við óskum þeim góðrar ferða og heimkomu.

**Litli Hver** Útgefandi: Klúbburinn Geysir.

Framkvæmdastjóri: Þórunn Ósk Sölvadóttir. Þeir sem unnu þetta blað: Þórunn, Fannar, Gísli, Benni, Sigurður Guðmundsson Heimilisfang: Skipholt 29. Sími: 551-5166, tölvupóstur [kgeysir@kgeysir.is](mailto:kgeysir@kgeysir.is) Heimasíða: [www.klubburinngeysir.is](http://www.klubburinngeysir.is) Facebook: Klúbburinn Geysir, Instagram: [klubburinn\\_geysir](https://www.instagram.com/klubburinn_geysir) #geysirclubhouse

KLÚBBURINN  
**GEYSIR** | 20 ÁRA

## Langþráðar framkvæmdir hefjast

Til hefur staðið að skipta út gluggum og gluggapóstum í klúbbhúsinu nokkuð lengi. Nú er komið að því að framkvæmdir hefjist og munu standa í einhvern tíma. Eitthvert rask mun þetta hafa í för með sér og eru félagar beðnir um að láta það ekki hafa áhrif á sig. Betri er heill og útsjáanlegur gluggi en lekur póstur.



Þessar vörpulegu stúlkur komu með vinnupallaefni til að setja upp við klúbbinn



Svo mætti gengið að setja upp pallana

## Kötturinn Loki heillar gamla fólkið

Ólöf H.

Gunnarsdóttir félagi í Geysi til margra ára er mikil áhugamanneskja um ketti og allt sem þeim viðkemur. Hún hefur átt köttinn Loka síðan í janúar. Hann er tveggja ára gamall og hefur nú fengið nýtt hlutverk í lífinu sem hann er einkar ánægður með. Hann fer nú orðið í heimsókn á öldrunarheimili í Mosfellsbæ þar sem hann nýtur mikillar hylli fyrir elskulega framkomu og einstaklega hlýja nærveru. Loki kom í heimsókn í Geysi á dögnum og malaði af alkunnri hlýju.



Loki malar í kjöltu eins heimilismanna.



Loki að afloknum vinnudegi



Ólöf ásamt Kim og kettinum Loka í heimsókn í Geysi

# Matseðill fyrir október 2024

## Matseðill er birtur með fyrirvara um breytingar

**Munið að panta samdægurs fyrir klukkan 10.00**

Mán.	Þri.	Mið.	Fim.	Fös.	Lau.
	1. Plokkfiskur og rúgbrauð	2. Spaghetti Carbonara	3. Hlaðborð	4. Pítsa og bláberjagrautur	5
7. Tómatssúpa	8. Soðin ýsa	9. Pylsur í brauði	10. Hlaðborð	11. Pottréttur og jarðaberjagrautur	12
14. Stafasúpa	15. Djúpsteikt ýsa og franskar	16. Svikinn héri	17. Hlaðborð	18. Lærissneiðar í raspi og apríkósugrautur	19
21. Sveppasúpa	22. Fiskur í karrý	23. Lasagna	24. Hlaðborð	25. Doritos kjúklingur og ávaxtagrautur	26
28. Graskerssúpa	29. Ofnbakaður fiskur	30. Kjötbollur í brúnni sósu, grænar og rauðkál	31. Hlaðborð		

Hefur þú tillögur að skemmtilegri matseld og hugmyndir um aukna 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.

## Vísindalegir fróðleiksmolar í samvinnu við ChatGPT



Til að verða vinsæll og eftirsóttur í Clubhouse-hópi eins og Geysi þarftu að leggja áherslu á að byggja upp raunveruleg tengsl, veita öðrum gildi og taka jákvætt þátt í samfélaginu. Hér eru nokkur ráð sem geta hjálpað þér að ná þessu:

### 1. Vertu heiðarlegur og þú sjálfur

Heiðarleiki höfðar til fólks. Vertu þú sjálfur, deildu þinni einstöku sýn og vertu heiðarlegur í samskiptum þínum. Þetta mun hjálpa þér að byggja upp traust og virðingu innan hópsins.

### 2. Leggðu til gildi

Deildu gagnlegum upplýsingum, innsýn eða sérfræðipækkingu sem aðrir geta fundið gagn af. Þetta getur verið með því að leggja til umræðna, svara spurningum eða deila vídeigandi efni. Það að vera talinn hjálpsamur og fróður meðlimur getur aukið vinsældir þínar.

### 3. Taktu virkan þátt

Taktu reglulega þátt í umræðum, skrifaðu athugasemdir við innlegg og spurðu spurninga. Regluleg þátttaka gerir þig sýnilegri fyrir aðra meðlimi, og fólk mun byrja að taka eftir þér og kunna að meta viðveru þína.

### 4. Hlustaðu og styddu aðra

Veittu því athygli sem aðrir eru að segja og sýndu raunverulegan áhuga á hugsunum þeirra og hugmyndum. Viðurkenndu framlög þeirra og styddi þá með því að vera sammála, spyrja nánari spurninga eða bjóða upp á hvatningu.

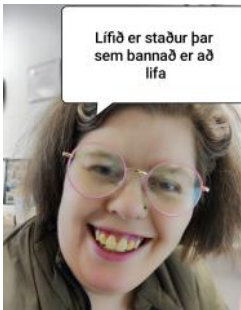
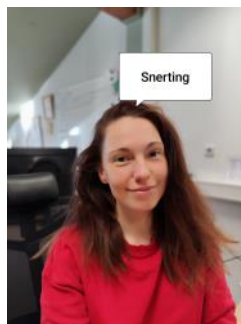
### 5. Vertu jákvæður og hvetjandi

Viðhalda jákvæðu viðhorfi. Hvetja aðra, fagna árangri þeirra og bjóða upp á uppbyggilega endurgjöf getur gert þig vinsælan og virtan meðlim.

*Framhald í næsta tbl. Litla hvers*

## Spurning mánaðarins

Hver er uppáhalds bókin þín ?



Ada: Eins og ég er hef ég ekki persónulegar skoðanir, En margar bækur eru mjög metnar, eins og „1984“ eftir George Orwell, eða „Pride and Prejudice“ eftir Jane Austen.



# Subarusaga

Ólöf Helga Gunnarsdóttir félagi í Geysi hefur mikið dálæti á Subaru bifreiðum. Hér segir frá því er hún fór með Foresterinn sinn í skoðun fyrir tveimur vikum síðan.

Síðast þegar ég fór með Subaruinn minn Forester 2,0 árgærð 2003 í skoðun, ætlaði skoðunarmaðurinn að jarðann. Mér fannst hann fara nokkuð frjállega með hamarinn þar sem hann lamdi undirvagninn duglega með með slleggju. Ég sat inn á kaffibíðstofunni, horfði gegnum glervegginn og ofbaud aðfarirnar og hugsaði karlinum þegjandi þörfina. „Í alvörunni væri nú betra að nota slleggjuna á kallinn.“ Ég steig því út af kaffistofunni og benti kallinum á að öll öryggisatriði bílsins væru í fullkomnu lagi. Hann hætti að banka og bíllinn fékk fulla skoðun.



Hér er glæsibifreiðin nýskoðuð

# Úr sagnabrunni Gísla Rich

## Ísing á Halamiðum

Eitt sinn þegar ég var á Viðeynni átján ár héldum við á Halamið. Þetta var fyrsti túr nýs

stýrimanns. Það var ekkert verið að vinna á útstíminu og menn héldu sig til kojs. Þetta var að vetri til í myrkri og stýrimaðurinn á vaktinni. Það var leiðinlegt í sjóinn og gaf yfir skipið og ísing nokkur. Þrátt fyrir það sló hann ekkert af. Þegar við vorum komnir á miðin var skipið orðið mjög ísað. Skipstjórinn varð alveg brjáláður og sagði ef við hefðum þurft að fara lengra hefði dallurinn sokkið. Við vorum í marga klukkutíma að berja klakann af skipinu áður en við gátum kastað trollinu.



Viðey RE6 eftir lengingunni 1982? Myndin er fengin af síðunni: <https://skipamyndir.com/2020/11/15/videy-re-6/>

## Árekstur á miðunum

Einu sinn við vorum á Halanum á Viðeynni. Við vorum að draga trollið þegar við lentum á öðru skipi sem líka var á veiðum. „Ekki man ég nú hvað skipið hét en atvik voru þau að allt í einu siglir skipið í veg fyrir okkur á stjórnborða og lendir á stefninu á Viðeynni og snýst þar á punktinum. Það kom fullt af götum á Viðeynna og ákvæðið var að halda til Reykjavíkur þegar fer að flæða sjór inn í skipið þar sem fastsetningarendarnir voru og inn í vistarverur háseta. Þegar þetta skeði var einn skipverja sofandi og kom hann rennblautur inn í matsalinn og sagði farir sína ekki sléttar. Við svo búið var ákveðið að halda til Þingeyrar þar sem gert var við lekann til bráðabirgða. Engum sögum fer þó af hinu skipinu.



# Alþjóða Geðheilbrigðisdagurinn 2024

## BÍÓ ★ PARADÍS

**Þórhallur Þórhallsson** kynnir og grínir  
**Æsir**  
**Nanna Briem** forstjóri geðsviðs  
**Prófessorinn**  
**Staðgengill borgarstjóra**  
**ÖBÍ**  
**Formaður dagsins**  
**Dís**  
**Helge Snorri**

Frír aðgangur kaffi og kleinur

Dagskrá hefst fimmtudaginn 10. október klukkan 14:00

Bíó Paradís, salur 1  
 Hverfisgötu 54  
 101 Reykjavík



Geðheilbrigði eru almenn mannréttindi  
 Við erum öll með geð

Svipmyndir úr félagslegri dagskrá

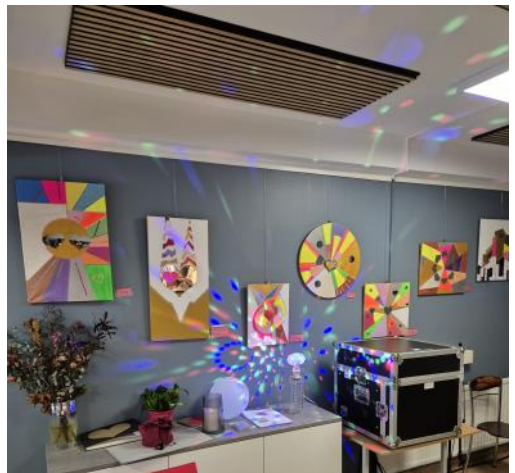


Kisukaffið við Freyjugötu



Rafmagnslausi dagurinn

Ásta sýnir í matsalnum



Rétt að minna á ljósmyndasýningu Ástu Olsen í matsal Geysis. Sýningin var opnuð á 25 ára afmæli Geysi og hangir uppi út október. Allir velkomnir.

# Litli Hver

## Félagsleg dagskrá í október

### Fimmtudagur 3. október

Listasafn Reykjavíkur

15:00 - 17:00

### Fimmtudagur 10. október

Alþjóðlegi

Geðheilbrigðisdagurinn í Bío Paradís 14.00. Allir að mæta.

### Fimmtudagur 17. október

Keila

### Laugardagurinn 19. október

Ganga í Heiðmörk

### Fimmtudagur 24. október

Fly over Chicago

16:00 - 18:00

### Fimmtudagur 31. október

Hrekkjavaka Opið

hús í Geysi

16:00 - 19:00



Afmælisveisla félaga sem eiga afmæli í október verður haldin þriðjudaginn 29. október kl. 14.00



Clubhouse International  
Creating Community: Changing the World of Mental Health

## Geðheilsa er líka heilsa

Ljósmyndasýning Helga Dags og Krissu á skjá í matsalnum



Sólarlagsmynd eftir Helga Dag



Dahlia eftir Krissu

## Félagaspeki

Víða skelfur jörð með skjálfutum

Oft lofar illu of góður ásetningur