

www.blind.is

Febrúar 2018

VÍÐSJÁ

Rit Blindrafélagsins, samtaka blindra og sjónskertra á Íslandi
10. árg. 1. tbl. 2018

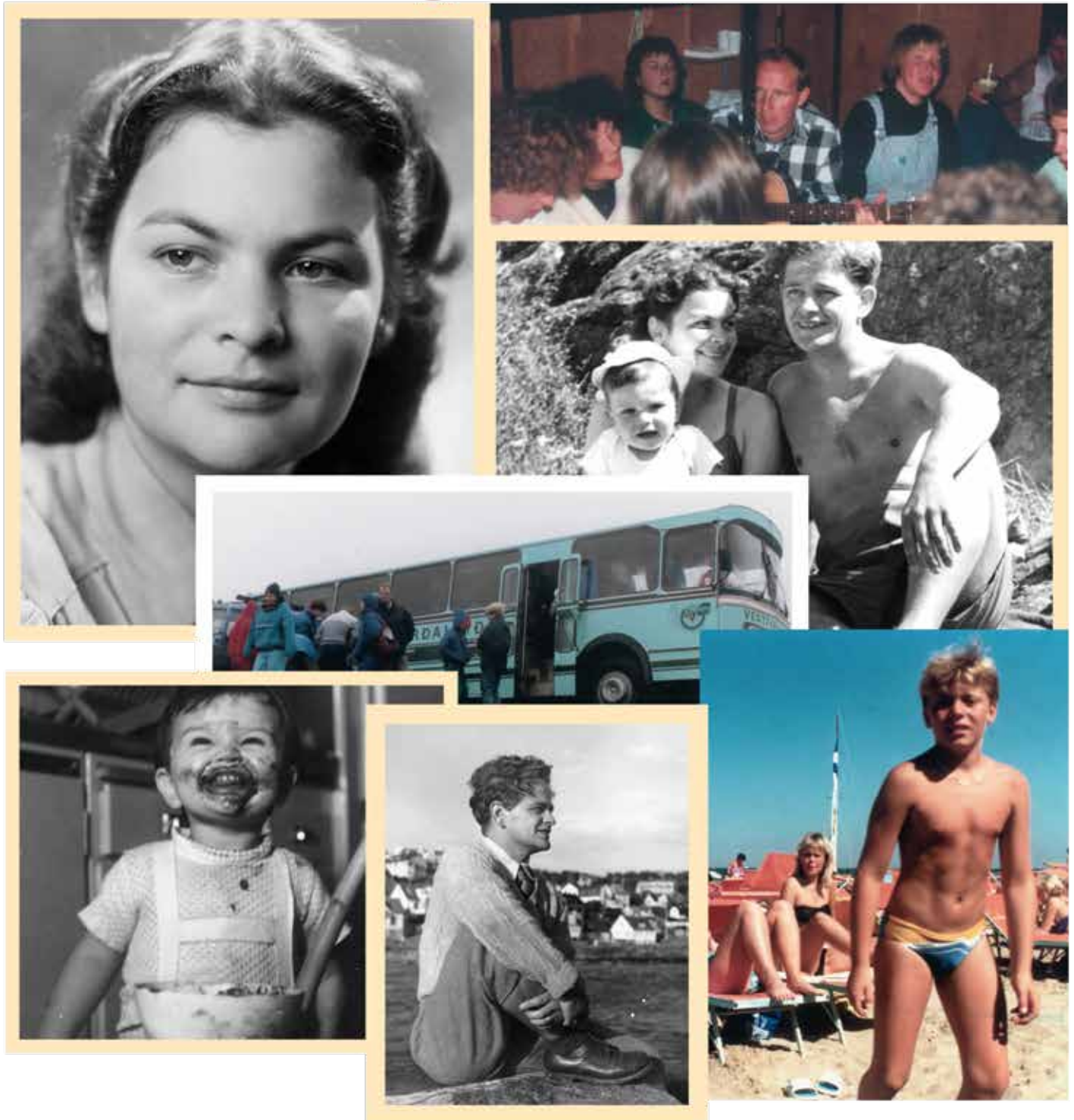
**Guðbjörg Þórisdóttir
og sjúkdómurinn Benson**

**Heilasýn: Hvað
sjáum við í raun?**

Vegurinn til Tokyo

Már og Patrekur stefna hátt

Minningar í myndum



Með því að færa gömlu ljósmyndirnar yfir í stafrænt form er hægt að leyfa fleirum að njóta þeirra skemmtilegu minninga sem í þeim felast.

Nú er hægt að draga fram öll gömlu albúmin og fá myndirnar skannaðar inn fyrir hagstætt verð.

Hjá Blindravinnustofunni, þar sem starfa 30 fatlaðir einstaklingar, hefur verið komið upp aðstöðu sem gerir sjónskertum starfsmönnum vinnustofunnar fært að skanna inn ljósmyndir.

Verð er mjög hagstætt, eða frá 18 krónum á mynd.

Ljósmyndaskönnun
Blindravinnustofan
Stuðningur til sjálfstæðis

AÐ RJÚFA ÞÖGNINA

Ávarp formanns - Sigpór Hallfreðsson

Vakningin gegn hvers konar kynbundnu ofbeldi og áreitni, sem farið hefur eins og stormsveipur um heiminn undir myllumerkinu #metoo, hefur vafalaust ekki farið framhjá neinum og á heldur ekki að gera það.

Hvarvetna hafa konur stigið fram og krafist breytinga. Þolendur kynbundins ofbeldis hafa sýnt mikið hugrekki og sagt frá erfiðri reynslu sinni. Spilin hafa þannig verið lögð á borðið fyrir alþjóð og krafan um að nú verði stokkað upp á nýtt og spilareglunum breytt. Markmiðið er jú að draga ofbeldið fram í dagsljósið og breyta menningu samfélaga á þann hátt að kynbundið ofbeldi og áreitni verði ekki lengur liðin.

Það virðist alveg sama hvar borið er niður í afkimum samfélagsins, alls staðar hefur kynbundið ofbeldi grassað. Hjá háum sem lágum, sterkum sem veikburða, óháð menntun, stétt og stöðu. Sammerkt er að þolandinn stendur höllum fæti gagnvart einhvers konar valdi sem gerendur notfæra sér og ómenningin þrífst í skjóli þöggunar og meðvirkni.

Polandi kynbundins ofbeldis getur allt eins verið í áhrifastöðu sjálfur, verið einbeittur og sterkur leiðtogi í sínum hópi, karakter sem lætur sér allajafna fátt fyrir brjósti brenna og margur skyldi ætla að léti nú ekkert yfir sig ganga. En reyndin er sú að það er innbyrðis ójafnvægið í valdastöðu geranda og þolanda sem gerir ógæfumuninn. Bylgjan sem #metoo-byltingin hratt af stað hefur sýnt okkur að enginn samfélagshópur hefur verið stikkfrír. En það er líka staðreynd að jadarsettir hópar sem að öllu jöfnu standa höllum fæti í samfélaginu eru útsettari fyrir hvers konar ofbeldi vegna valdaójafnvægis. Til dæmis hefur verið á það bent að fatlaðar konur eru mun líklegri til að verða fyrir kynferðislegu ofbeldi en aðrir hópar. Ofbeldið er líklegra til að vera alvarlegra og standa yfir í lengri tíma og lögmenn hafa jafnframt bent á að þessi hópur er einnig líklegri til að njóta lakari verndar í réttarvörslukerfinu. Það verður að breytast.

En hvað er til ráða? Miklar væntingar eru bundnar við að í kjölfar #metoo-byltingarinnar verði viðhorfsbreyting í samfélaginu, að við sammælumst



um að virða mörkin í samskiptum hvert við annað og að hvers konar ofbeldi sé ólíðandi hegðun sem aldrei eigi að fá að þrífast í skjóli þöggunar.

Einhvers staðar verður að byrja og þá er nærtækast að líta í eigin barm. Á vettvangi Blindrafélagsins höfum við gert öllum ljóst að kynbundið ofbeldi er ekki liðið innan félagsins og að þolendur eiga vísan stuðning fagraðs Blindrafélagsins sem skipað er þremur utanaðkomandi sérfræðingum. Viðbragðsáætlun Blindrafélagsins gegn kynferðisbrotum á vettvangi félagsins var samþykkt á stjórnarfund 15. mars 2017 og er öllum aðgengileg á heimasíðu félagsins, www.blind.is. Það er óskandi að þessi vinna okkar geti orðið öðrum félagasamtökum til góðs líka og er öllum frjálst að hafa áætlunina til hliðsjónar í sambærilegri vinnu innan sinna vébanda.

Orð eru til alls fyrst og ef við lofum hvert öðru að standa með þolendum, úthýsa þöggun og samþykkja ekki þetta óæskilega hegðunarmynstur sem #metoo beinist gegn miðar okkur fram á veginn. Þannig stuðlum við saman að góðum samskiptum og menningu sem allir njóta.

En eins og dropinn holar steininn þarf hver maður að byrja á sjálfum sér til að breyta viðhorfi heillar þjóðar.

Þar liggur ábyrgð mín og þín, ágæti lesandi Víðsjár.

HEILASÝN



Hvað sjáum við í raun. Bls. 6.

BLINDUN



Refsing guða, konunga og þjófa. Bls. 9.

VEGLEG GJÖF



Blindrafélagið fékk veglega gjöf.
Bls. 11.

FORSTJÓRI ÞPM



Margrét María er nýr forstjóri ÞPM.
Bls. 12.

PÍANÓSTILLIR



Viðtal við Leif Magnússon. Bls. 16.

TIL TOKYO



Viðtal við Má og Patrek sem stefna til
Tokyo. Bls. 20.

SKERÐING



Nýtt ömurlegt spil. Bls. 23.

AÐGENGI



Rósa Ragnars lítur á björtu hliðarnar.
Bls. 20.

BENSON



Viðtal við Guðbjörgu Þórisdóttur um
sjúkdóminn Benson. Bls. 26.

KEBAB



Dýrindis kebab að hætti Rósu Ragnars.
Bls. 28.

Viðsjá. Rit Blindrafélagsins, samtaka blindra og sjónskertra á Íslandi. 10. árg. 1. tbl. 2018.

Útgefandi: Blindrafélagið, samtök blindra og sjónskertra á Íslandi, kt:470169-2149, Hamrahlíð 17, 105 Reykjavík.

Ábyrgðarmaður: Sigbór Hallfreðsson.

Ritnefnd: Rósa María Hjörvar, Gísli Helgason, Hjalti Sigurðsson, Rósa Ragnarsdóttir, Sigríður Hlín Jónsdóttir og Sigbór Hallfreðsson.

Ritstjóri: Rósa María Hjörvar.

Greinahöfundar: Rósa María Hjörvar, Gísli Helgason, Hjalti Sigurðsson, Rósa Ragnarsdóttir og Siggí Valur.

Ljósmyndir: Guðmann Þór Bjargmundsson – Viking Portrait Studio, Valgarður Gíslason, Friðrik Steinn Friðriksson, Rósa María Hjörvar o.fl.

Prentun: Ísafoldarprentsmiðja.

STUNDUM ER ÉG STAURBLIND!

Pistill ritstjóra - Rósa María Hjörvar

Fyrir okkur sem erum með hrörnunarsjúkdóma í augum er dagsformið afgerandi. Lögblinda er minna en 10% sjón í bestu aðstæðum. Þetta er auðvitað einföldun á læknisfræðilegum hugtökum, en það gerir þetta skiljanlegra. Enn betra er að lýsa því þannig að við séum eingöngu með 10 púsl af 100, sem gerir myndina mjög óljósa og krefst þess að heilinn fylli upp í eyðurnar. Ein afleiðing af færri púslum er að það munar meira um hvert þeirra og þannig verður dagsformið afgerandi. Flestir finna lítið fyrir því hvernig umhverfisþættir, heilsa og líðan hafa áhrif á sjónina þó að það sé auðvitað þannig hjá öllum. Birtuskilyrði, höfuðverkur og þunglyndi getur haft neikvæð áhrif á sjónina, en fyrir þá sem eru með fulla sjón er munurinn varla merkjanlegur.

En það er ekki bara sjálf sjónskerðingin sem gerir dagsformið mikilvægt, það er heilastarfsemin sem tryggir að þrátt fyrir púslskort sjáum við heildstæða mynd af umhverfinu á hverri einustu sekúndu. Þessi virkni er mjög einstaklingsbundin og fyrir mitt leyti „sé“ ég allt. Myndin sem ég upplifi er svolítið óskýr, andlit eru í móðu og það er mikið um ljósbletti og smá þoku – eins og á illa pússuðum gleraugum. En ég „sé“ allt, sá hluti heilans sem kallast sjónbörkur túlkar þær takmörkuðu upplýsingar sem hann fær frá heilanum og vegna viðvarandi sjónskerðingar sækir hann líka upplýsingar frá öðrum skynfærum. Sú túlkun birtist samstundis sem heilstæð mynd af umhverfi mínu. Það birtist hvorki skilti með „afsakið, tæknilegir örðuleikar“ né lítið stundaglas eins og á tölvum. Túlkunin er stöðug, án tafar og samfelld. Þetta er eins og gefur að skilja mikið álag á heilanum. En það að átta sig á



umhverfi sínu er svo mikilvægur hluti af því að lifa af að líkaminn metur að þessi mikla orkuneysla sé þess virði. En þar með er þetta ferli líka viðkvæmt og háð ýmsum aðstæðum. Öllu því sem getur haft áhrif á heilastarfsemi. Þynnka, slæmt mataræði, kvef og þunglyndi eru bara nokkur atriði sem geta hægt á heilastarfseminni. Heilinn heldur auðvitað áfram að túlka og birta myndir en þær verða óljósari og óáreiðanlegri. Það er meiri „móða á gleraugunum“ þegar maður er undir álagi og stundum beinlínis rangfærslur. Þegar ég stóð einu sinni andvaka við glugga og horfði út í næturmyrkrið var alveg sama hversu oft ég blikkaði, ég virtist vera augliti til auglitis við tveggja metra háan silfurlitaðan kött. Það var ekki fyrr en ég fór frá glugganum í smá stund og læddist svo varfærnislega aftur að honum að ég „sá“ að kisa var í raun ljósastaur og það ljós sem flæddi frá honum. Heilinn hafði í nauðsynlegri fljótfærni sinni ruglast á tákningu ketti og tákningu ljósastaur, kannski vegna svefnleysis, kannski vegna birtuskilyrða, kannski vegna hamborgarans sem ég borðaði í kvöldmat - líklega vegna allra þessara atriða og fleiri sem við höfum ekki enn tök á að skýra.

Við vitum nefnilega ekki mikið um þetta allt saman og rannsóknir á sjónskerðingu eru enn tiltölulega fáar.

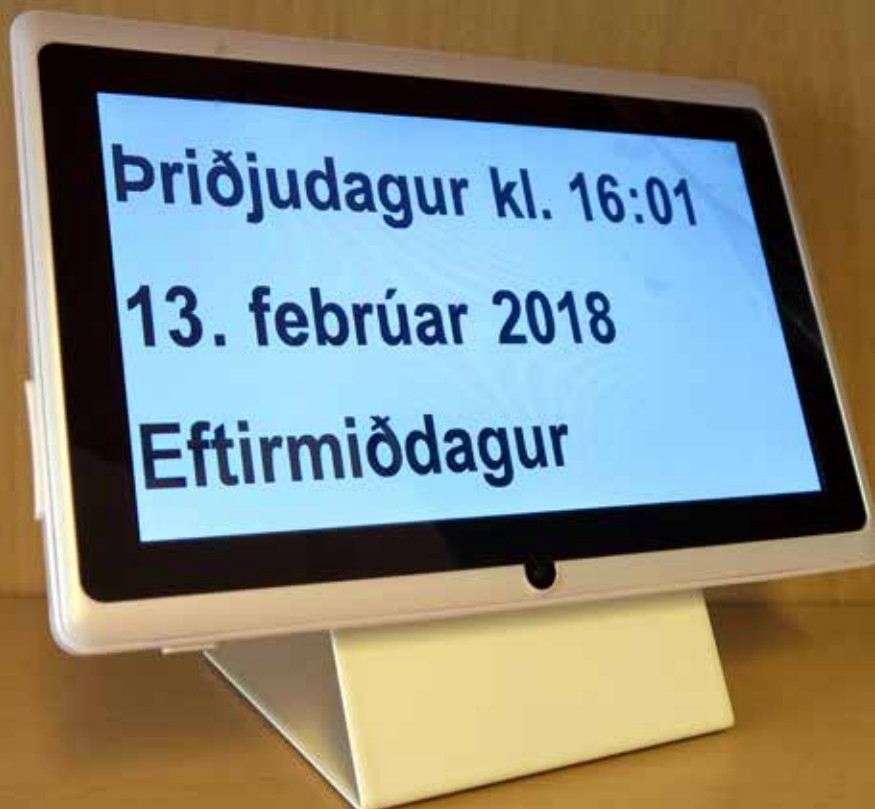
En þrátt fyrir að vita ekki orsakirnar þekkjum við afleiðingarnar. Stundum er ég staurblind og kemst ekki í Bónus án þess að hanga á hvíta stafnum eins og hækju. Stundum fatta ég í hádeginu að ég hef gleymt hvíta stafnum heima og ekkert saknað hans. Ef kalt er úti er miklu líklegra að ég muni eftir stafnum því að það er svo vont að reka sig á í kulda og ef ég er góð með mig er líklegra að ég geymi honum – þá er ég nefnilega meira áhættusækin. Þannig flækjast persónuleiki, veðurfar og alls konar annað saman í flókið orsakasamhengi.

Þetta getur verið afskaplega ruglandi ástand, sérstaklega fyrir aðstandendur og samstafsfolk. Einn daginn þarf maður aðstoð til þess að nota kaffivélina og þann næsta mætti halda að maður væri fullsjáandi. Eina lausnin er að við hættum að hugsa um fötlun sem viðvarandi ástand og hugsum í staðinn um hvert annað sem einstaklinga í mismunandi dagsformi.



wise

**Klukka sem segir til um hvort að það sé dagur eða nótt.
Tilvalin fyrir þá sem eiga erfitt með að greina muninn.**



**Hægt að skoða klukkuna í hjálpartækjaverslun
Blindrafélagsins, Hamrahlíð 17.**



Heilasýn: Hvað sjáum við í raun?

Taugafræðin hefur rutt sér til rúms undanfarið með nýjar skýringar á hegðun okkar og líðan. Rannsóknunum á heilanum fleytir fram og margar þeirra kasta nýju ljósi á samband heilans og skynfæranna.

Oliver Sacks var bandarískur taugafræðingur sem lést 2015, þá 82 ára gamall. Hann hafði mikil áhrif á fræðistörf – langt út fyrir sitt fag og var víðlesinn og í miklu uppáhaldi hjá öllum áhugamönnum um heilann. Sacks setti manninn í miðju fræðanna og hélt því ávallt fram að ekki væri hægt að skoða mannskepnur eins og aðrar skepnur. Manneskjur geta nefnilega tjáð sig, oft af mikilli snilld, um veikindi sín og lífa og hrærast í sagnaheimi sem engar aðrar skepnur gera svo vitað sé. Hann bylti lækningum, með því að byrja að hlusta á sjúklinga sína og taka frásögn þeirra alvarlega – og þar með auka skilning okkar á heilanum og virkni hans til muna.

Það er stundum sagt að það séu tvær ókannaðar lendur eftir – geimurinn annars vegar og heilinn hins vegar. Og það er margt til í því, þó að rannsóknir undanfarinna ártuga hafi fært okkur nær skilningi erum við enn víðs fjarri því að hafa náð utan um þá miklu og flóknu

starfsemi sem fram fer í kollinum á okkur.

Oliver Sacks skrifar í bók sinni, *The Man Who Mistook His Wife For a Hat*, 1985 um sjúklinga sem misst hafa sjón. Þar er frú S sem missir eftir heilablóðfall alla tilfinningu fyrir vinstri. Það er ekki bara það að hún sjá ekki til vinstri, heilinn er einfaldlega búinn að gleyma að það sé eitthvað vinstra megin við hana. Þannig þarf hún að snúa sér í heilan hring til hægri til þess að líta til vinstri.

Í annarri bók, *The Mind's Eye*, frá 2010 segir Sacks m.a. frá því hvernig hann sjálfur missti sjón á öðru auga sökum æxlis. Þar talar hann líka um fund sinn með píanista sem, þrátt fyrir að geta skrifað og séð, var hættur að geta lesið – þar með líka nótur. Þar lýsir hann því sem við köllum í dag heilatengda sjónskerðingu, ástandi þar sem úrvinnslan í heilanum hættir að virka en augun halda áfram að sjá. Þannig er fólk með fulla sjón í raun blint – því að það að geta lesið úr því sem augað sér er jafn

mikilvægt og það að geta séð. Fyrr á öldum var þetta kallað sálræn blindu en í dag kallast það að hætta að geta lesið orð og stafi Alexía og er skylt lesblindu. Alexía birtist oftast í tengslum við heilablóðfall eða heilabilun. Sjúklingar með Alexíu geta samt sumir skrifað vandræðalaust. En mannsheilinn getur átt í vandræðum með að lesa í ýmis tákni þrátt fyrir að sjá þau. Þannig er talið að margir einstaklingar séu fæddir með „andlitsblindu“ og geti þannig ekki þekkt andlit. Aftur er ekkert að sjóninni, heldur vantar þá mikilvægu úrvinnslu sem felst í því að þekkja kunnug andlit frá ókunnugum. Andlitsblindu er í raun gríðarleg fötlun, bæði vegna þess að það er svo félagslega heftandi að þekkja ekki fólk og geta ekki útskýrt hvers vegna, og vegna þess að það er manneskjunni eðlislægt að lesa ótal upplýsingar úr andlitum annarra. Sumir sem glíma við þetta geta átt í erfiðleikum með að þekkja eigið andlit. Það er lítill skilningur á þessu ástandi og þeir sem búa við það eru oft einangraðir og glíma við þunglyndi og félagskvíða.

Rannsóknir á blindu hafa kastað ljósi á það hvernig augu og heili vinna saman. Sumir sem missa sjón finna fyrir tapi á myndum – þ.e.a.s. þeim sem maður sér fyrir sínu „innra auga“. Það er líkt og sjálft fyrirbærið sjón hverfi þó að flesta haldi áfram að dreyma í myndum. Sumir upplifa þá að heyrn, lykt og snerting verði allt öðruvísi og öflugri upplifun, að til að mynda hljóðmynd af rigningu verði heilt landslag þar sem hægt er að greina á milli hvar rigning fellur á gras, runna eða malbik.

Heilinn virkar þannig að hann kallar á skynfærin eitt af öðru þangað til hann er sáttur við svör þeirra og getur skapað nothæfa „mynd“ af umhverfinu. Þegar sjónberkið hættir að geta reitt sig á sjónina hlustar heilinn frekar eftir heyrninni og þannig tekur sjónskertur einstaklingur eftir hljóðum sem sjáandi einstaklingar heyra líka en taka ekki eftir. Heyrnin verður ekki betri, hún fær

bara stærra hlutverk og þar með meira pláss í meðvitundinni. En hvernig einstaklingar túlka umhverfi sitt, hvernig það birtist þeim virðist háð allt öðrum og óþekktum breytum. Sjónberkið er þar með alls ekki bara fyrir sjónina. Sjónin er einfaldlega frekasta skynfærið, ef fólk er sjónlaust í bara nokkra daga byrjar heilinn að endurraða skynfærunum og einstaklingar nýta þau betur.

En það hvort við „sjáum“ hluti fyrir okkur gæti samt verið algjörlega ótengt sjón og frekar tengst mismun í því hvernig við upplifum meðvitund okkar. Sumir eru einfaldlega sjónrænir og missa aldrei hæfnina til þess að kalla fram myndir fyrir „innra auganu“ þrátt fyrir blindu á meðan aðrir með fulla sjón hafa enga reynslu af því að sjá hluti fyrir sér. Það er hægt að gera einfalt próf á sjálfum sér til þess að komast að því hvort maður upplifir heiminn sjónrænt. Reyndu að kalla fram nákvæmar myndir af þínum nánustu ættingjum og æskuheimili. Ef þér tekst þetta ertu líklega sjónrænt þekkjandi, en það er óvíst af hverju sumir geta þetta og aðrir ekki. Það eina sem við vitum er að það að vita hvernig maður hugsar getur verið gott tæki í endurhæfingu eftir t.d. sjónmissi til þess að aðstoða líkaman við að venjast nýjum aðstæðum.

Sumir sem verða fyrir heilablóðfalli eða hrörnun sem skerðir sjónsvið upplifa nákvæmlega sömu sjónskerðingu í ímyndinni. Þessir einstaklingar hætta þannig að „sjá“ minningar sínar eins og þær voru upplifaðar heldur með þeirri sjónskerðingu sem þeir hafa orðið fyrir. Oliver Sacks lýsir einu dæmi um mann sem hætti að sjá liti vegna höfuðhöggs og hætti í kjölfarið að sjá fyrir sér liti. Af hverju slíkt gerist hjá sumum er alveg óvitað.

Alblindir, sérstaklega þeir sem eru fæddir blindir, upplifa sumir hverjir eitthvað sem kallast andlitssýn þar sem hljóð, hiti og rýmistilfinning gerir þeim kleift að mynda sér



fullkomna yfirsýn yfir aðstæður og ferðast um og taka þátt í íþróttum án hjálpartækja. Það er hins vegar nauðsynlegt að snúa andlitinu að því sem viðkomandi vill „sjá“, þrátt fyrir að augun séu ekki virk er það forsendan fyrir því að virkja skynfærin á þennan hátt. Vísindamenn hafa reynt að vinna úr þessu með því að hanna tæki sem breyta myndum í snertingu, svo hægt sé að gefa nákvæmari mynd af aðstæðum. Eitt dæmi er tungusýn þar sem myndavél er tengd við punktaplötu sem liggur á tungunni. Með því geta sumir túlkað mynd af umhverfi sínu.

Það er svo margt sem getur haft áhrif á starfsemi taugakerfisins og heilans. Í bók sinni Behave (2017) lýsir Robert Sapolsky því

hvernig væntingar og menning hafi afgerandi áhrif á það sem við sjáum. Ef orðalisti með jákvæðum orðum er lesinn áður en mynd er sýnd hefur einstaklingurinn oftast en ekki jákvæðari sýn á hana. Ef einstaklingurinn er beðinn um að leysa verkefni, finna eitthvað tiltekið á myndinni upplifir hann hana öðruvísi en ef viðkomandi er bara beðinn um að horfa á hana. Hugmyndir okkar um önnur þjóðabrot, kyn og t.d. fötlun hafa ekki bara áhrif á það hvernig við túlkum umhverfi okkar heldur á sjálfa sjónina.

Þannig snýst það að sjá ekki bara um að nota augun heldur er það flókið samspil erfða, umhverfisþátta, líffræði og menningar.

-rmh





BLINDUN – REFSING GUÐA KONUNGA OG ÞJÓFA

Á Íslandi í dag eru blindir og sjónskertir einstaklingar að mestu fólk sem er með augnsjúkdóma eða hefur fæðst með skerta sjón. Einstaka sinnum verða alvarleg slys sem valda augnskaða og geta orsakað blindu. En blinda á sér merkilega sögu, bæði í goðafræði og sem refsing í fortíð og nútíð.

Í norrænni goðafræði eru tvö fræg dæmi um sjónskerðingu. Óðinn gefur annað auga sitt fyrir sopa úr Mímisbrunni og þar með visku og skáldagáfu. Höður, bróðir Baldurs, er blindur og þess vegna getur Loki gabbað hann samkvæmt Snorra-Eddu til þess að kasta spjóti með mistilteini í bróður sinn, sem er það eina sem getur orðið honum að bana. Kannski er það ekki öll sagan, hjá danska sagnaritaranum Saxo eru tvíburabræðurnir Höður og Baldur í stríði hvor við annan um hönd Nönnu og þar drepur Höður bróður sinn af fúsum og frjálsum vilja.

Á Norður-Indlandi er til godsögn um gyðjuna Manasa sem var blinduð af stjúpmodur sinni, Chandi, konu Shiva. Manasa er frjósemisgyðja en líka verndari þeirra sem fá snákabit.

Í grískri goðafræði er blindun, þar sem augu eru fjarlægð með valdi, guðdómleg refsing. Ödipus konungur framkvæmir hana á sjálfum sér eftir að hafa komist að raun um örlög sín. Samson er blindaður í Biblíunni þegar hann er tekinn til fanga af Filistum og blindun var notuð til þess að refsa kristnum mönnum fyrir trú þeirra. Er sagan af dýrlingnum Lúsíu dæmi um það en hún var blinduð þegar hún neitaði að afneita trú sinni. Nú er hún sérstakur

dýrlingur blindra innan kaþólskrar kirkju.

Á miðöldun var blindun notuð sem refsing við svikum eða til þess að tryggja að viðkomandi gæti ekki sinnt leiðtogaskyldum eða barist á vígvellinum. Á 11. öld notaði Vilhjálmur sigursæli Englandskonungur það að blinda fólk sem refsingu fyrir andóf í stað þess að taka fólk af lífi. En menn voru líka blindaðir fyrir að veiða dádýr í skógum konungs. Hinrik 1. lét blinda óvini sína og gerði blindun og vönun að refsingu fyrir þjófnað.

Basil 2. Býsanskonungur lét blinda 99 af hverjum 100 stríðsföngum í varnarbaráttu sinni gegn búlgörsku innrásarliði og segir sagan að þar með hafi 151 sjáandi menn þurft að leiða 14.949 blinda hermenn heim.

Og það að blinda fólk í refsingarskyni á sér stað enn þann dag í dag. Árið 2003 dæmdi pakistanskur réttur mann til blindunar eftir að hann hafði sjálfur blindað unnustu sína í sýruárás. Árið 2009 féll álíka dómur í Íran í sambærilegu máli og þó að sá dæmdi hafi seinna verið sýknaður segir í skýrslu Amnesty International frá 2017 að grimmu refsingum á borð við blindun hafi fjölgað þar í landi.

-rmh

Þríkrossinn

Tákn heilagrar þrenningar,
falleg fermingargjöf til barna sem þér þykir vænt um.



Þríkrossinn er sívinsæll og glæsilegur
íslenskur skartgripur

Hann er nú einnig fáanlegur úr silfri
í 4 mismunandi stærðum

Þríkrossinn er seldur til styrktar blindum
og sjónskertum á Íslandi

Hann fæst hjá Blindrafélaginu
og helstu skartgripasölum á landinu





VEGLEG GJÖF TIL FÉLAGSINS

Sunnudaginn 19. nóvember bauð Oddfellow Rebekkustúkan Bergþóra félögum Blindrafélagsins og gestum þeirra til árlegs kaffisamsætis í Hamrahlíð 17.

Að venju seldu Bergþórusystur handmáluð kerti þar sem allur ágóði rennur til góðgerðarmála. Eins og undanfarin ár var hvert sæti setið og kunnu gestir vel að meta framreidda brauðrétti, hnallþóru, tertur og kökur.

Við þetta tækifæri færðu Bergþórusystur Blindrafélaginu nýtt og glæsilegt píanó að gjöf sem Sigþór Hallfredsson, formaður Blindrafélagsins, veitti viðtöku, um leið og hann færði Bergþórusystur kærar þakkir fyrir. Júlía Guðrún Henje, 12 ára gömul, söng svo nokkur lög við undirleik Hlyns Þórs Agnarssonar við góðar undirtektir viðstaddra. Gripurinn kemur sér vel og verður bæði notaður til undirleiks í opnu húsi Blindrafélagsins sem haldið er tvisvar í viku og svo auðvitað á þeim fjölmörgu skemmtunum sem haldnar



eru árið um kring. Blindrafélagið býr svo vel að eiga fjölmarga hæfileikaríka tónlistarmenn og það er því ljóst að þetta nýja stofustáss í Hamrahlíðinni á skemmtilegar stundir fram undan.

-rmh



Akureyrarbær





NÝR FORSTJÓRI ÞPM MARGRÉT MARÍA

Þjónustu- og þekkingarmiðstöðin starfar á grundvelli laga um þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og einstaklinga með samþætta sjón- og heyrnarskerðingu.

Hlutverk hennar er að veita þjónustu á sviði ráðgjafar, hæfingar og endurhæfingar, jafnframt því að þjóna hlutverki þekkingarmiðstöðvar sem aflar og miðlar þekkingu á aðstæðum notenda í því skyni að bæta þjónustu og stuðla að framförum.

Huld Magnúsdóttir gegndi starfi forstjóra frá því að stofnunin tók formlega til starfa árið 2008 til 2017 þegar hún var ráðin framkvæmdastjóri Nýsköpunarsjóðs atvinnulífsins. Auglýst var eftir nýjum forstjóra ÞPM vorið 2017 og var Margrét María Sigurðardóttir ráðin um haustið. Í umsögn segir meðal annars að Margrét María hafi haldgóða og farsæla reynslu af stjórnun á efsta þrepi stofnana, sé lifandi, kröftug og helguð þeim málstað sem hún leggi lið hverju sinni.

Margrét María lauk embættisprófi í lögfræði frá Háskóla Íslands árið 1990, hlaut héraðsdómslögmannsréttindi árið 1996 og lauk námi til kennsluréttinda frá Háskólanum á Akureyri árið 2010. Hún hefur einnig stundað

ýmiss konar styttra nám og sótt námskeið sem varða meðal annars stjórnun, sáttamiðlun og réttindi barna.

Margrét María gegndi embætti umboðsmanns barna árin 2007–2017 og var framkvæmdastjóri Jafnréttisstofu árin 2003–2007. Á árunum 1997–2003 starfaði hún við lögmennsku en sat sumarlangt sem sýslumaður og lögreglustjóri á Ísafirði árið 2000. Hún hefur einnig starfað sem atvinnuráðgjafi og sem sýslumannsfulltrúi hjá fjórum sýslumannsembættum.

Margrét María birti í desember 2017 grein í Morgunblaðinu undir heitinu *Frá vöggju til grafar* þar sem segir meðal annars:

„Þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og einstaklinga með samþætta sjón- og heyrnarskerðingu, í daglegu tali kölluð Miðstöðin, er opinber stofnun sem heyrir undir velferðarráðuneytið. Markmið starfseminnar er að auka möguleika ofangreindra til virkni og þátttöku á öllum sviðum samfélagsins til jafns við aðra, með áherslu á stuðning til náms,

sjálfstæðs heimilishalds, virkra tómstunda og atvinnuþátttöku. Miðstöðin sinnir ráðgjöf, hæfingu og endurhæfingu, auk þess að afla og miðla þekkingu á aðstæðum notenda í því skyni að bæta þjónustu og stuðla að framförum.

Miðstöðin er gjaldfrjáls stofnun. Til að fá þjónustu hjá Miðstöðinni þarf sjónin að vera minni en 30% á betra auga og innan við 20% sjónsvið. Þjónustan er einstaklingsmiðuð og er oft og tíðum veitt í nærumhverfi viðkomandi. Alltaf er reynt að veita ráðgjöf á heimavelli notenda, ráðgjöf er veitt út í skólana, inn á stofnanir, á vinnustaði og inn á heimili fólks auk þess sem notendur koma í húsakynni stofnunarinnar.

Lögð er áhersla á að ráðgjafar hafi reglulega samband ef blind eða sjónskert börn eiga í hlut til að fylgja eftir hvernig gengur. Þar sem börn og ungmenni í skólakerfinu eiga í hlut er viðamikil starfsemi sem felst í tölvuráðgjöf, að nýta tölvutækni, snjalltæki og síma til náms. Sjónskertir nemendur fá í auknum mæli rafrænt efni sem þeir geta stækkað í sínum tæknibúnaði. Við miðstöðina er starfsrækt framleiðsludeild sem aðlagar námsefni og annan bókakost fyrir blinda og sjónskerta. Margir sjónskertir nemendur fá stækkað námsefni útprentað en með mikilli þróun í tölvutækni er efni gert rafrænt í auknum mæli.

Á Miðstöðinni eru ekki biðlistar og leitast er við að veita bestu mögulegu þjónustu fyrir þá sem til hennar leita. Miðstöðin úthlutar hjálpartækjum sem auðvelda blindum og sjónskertum að takast á við athafnir daglegs lífs. Dæmi um hjálpartæki sem Miðstöðin úthlutar eru stækkunargler, stækkunarbúnaður tengdur skjá og tölvu, punktaletursskjáir, hvítir stafir og talgervlar.

Starfsmenn Miðstöðvarinnar meta þörf fyrir hjálpartæki að höfðu samráði við notendur. Úthlutun á hjálpartæki fylgir ávallt viðeigandi

kennsla, þjálfun og eftirfylgd. Á miðstöðinni er þjónusta frá „vöggu til grafar“. Stór hluti starfseminnar snýst um að veita börnum, foreldrum þeirra og fjölskyldum ráðgjöf, fylgja þeim eftir í skólakerfinu og meta aðstæður þeirra. Kennsla og þjálfun í umferli skipar mikinn sess í starfsemi Miðstöðvarinnar. Einnig er áhersla lögð á að mæta fólki sem missir sjón og hjálpa því að aðlagast breyttum aðstæðum, á heimavelli, í vinnu og tómstundum. Miðstöðin hefur jafnframt staðið að þjálfun og úthlutun leiðsöguhunda sem gefist hefur mjög vel þeim sem geta nýtt sér þannig aðstoð.

Miðstöðin vinnur að stöðugum umbótum og leitar tækifæra til framfara og nýjunga í samvinnu við einstaklinga og fagaðila. Með það í huga hefur verið lögð áhersla á að taka þátt í Evrópuverkefnum sem eru framsækin og áhugaverð með tilliti til nýjunga fyrir blinda og sjónskerta einstaklinga. Á þann hátt leitast starfsmenn við að kynna sér það sem nýtt er í rannsóknum, vinnuaðferðum og tækni fyrir blinda og sjónskerta. Á þessum vettvangi er mikið að gerast í tengslum við nýja tækni og framþróun.

Miðstöðin leggur áherslu á að samvinna við notendur sé í fyrirrúmi og að viðhorf þeirra og óskir séu virtar. Framúrskarandi þjónusta með þarfir notenda að leiðarljósi er kjarninn í starfseminni. Með það að leiðarljósi er leitast við að vera í sem bestu samstarfi við notendur þjónustunnar og fá reglulega upplýsingar frá notendum um það hvernig starfsemin reynist.

Undirrituð tók við sem forstjóri Miðstöðvarinnar í október á þessu ári. Óhætt er að fullyrða að sjaldgæft er að ríkisstofnun sé með hugtakið þjónusta sem grunnheiti og er undirrituð mjög stolt af því að vinna hjá jafn framsækinni stofnun sem er með höfuðáherslu á að þjónusta þann hóp sem hún vinnur fyrir.“

Morgunblaðið 28. desember 2017



GENAMEDFERÐUM FLEYGIR FRAM

Genamedferðir eru meðferðir við arfgengum sjúkdómum þar sem heilbrigðum genum er komið fyrir í líkamanum, annaðhvort í stað þeirra gena sem valda sjúkdómnum eða meðfram þeim. Meðferðir geta verið til dæmis sprautumeðferðir þar sem heilbrigðu genunum er sprautað inn í augað í miklu magni.

Tilraunamedferðum hefur fleygt fram og þær hafa gefið góða raun. Vísindamenn við Oxford-háskóla hafa til dæmis sýnt fram á að mögulega sé hægt að lækna blindu með því að bæta ljósnemafrumur í augnbotni en hrörnun ljósnemafruma er ein helsta ástæða blindu, sérstaklega meðal ungs fólks. Vísindamenn notast við umbreyttan vírus til þess að koma erfðaefninu inn í augnbotninn þar sem það eykur framleiðslu ljósnemafruma og bætir þar með sjón einstaklingsins.

Eitt bandarískt fyrirtæki hefur fengið samþykka genamedferð við þeim sjúkdómi sem kallast RP65 og er eitt afbrigða Retinitis

Pigmentosa og er meðferðin væntanleg á markað.

Vísindasamfélagið mælist til þess að þeir sem glíma við sjónmissi vegna arfgengra sjúkdóma fari í erfðagreiningu svo hægt sé að meta hvaða meðferð muni henta þeim í framtíðinni. Það getur tekið áratugi að þróa meðferðir og færa þær af tilraunastigi yfir í meðferð á markaði. En á öllum þrepum þróunarinnar munu vísindamenn hafa erfðagreiningar að leiðarljósi, bæði þegar kallað er eftir fólki í tilraunamedferðir og þegar meðferðir eru settar á markað.

Fleiri upplýsingar má finna á blind.is, blindness.org og retina-international.org.



aurum
BY
GUÐBJÖRG

icepharma
Bætt líðan · Betra líf



NÝR FORMAÐUR ÖRYRKJABANDALAGSINS ÞURÍÐUR HARPA

Þuríður Harpa Sigurðardóttir, varaformaður Sjálfsbjargar, var kjörin nýr formaður Öryrkjabandalags Íslands á aðalfundi samtakanna sl. haust.

Þuríður Harpa tekur við af Ellen Calmon, sem var formaður bandalagsins á árunum 2013-2017.

Þuríður Harpa fékk 68 atkvæði í formannskjörinu en mótframbjóðandi hennar, Einar Þór Jónsson, framkvæmdastjóri HIV Ísland, fékk 58 atkvæði.

„Ég mun hafa samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks að leiðarljósi í mínum störfum“ er haft eftir Þuríði Hörpu í fréttatilkynningu frá ÖBÍ.

„Samninginn þurfum við að fá lögfestan til að hann veiti okkur þau réttindi og þann slagkraft sem þarf í mannréttindabaráttunni. Fátækt, útskúfun, mismunur eða misrétti á ekki að líðast. Þá legg ég áherslu á lögfestingu á NPA (notendastýrðri persónulegri aðstoð) og baráttu fyrir bættum kjörum örorkulífeyrisþega, fatlaðs fólks og langveikra,“ segir Þuríður Harpa einnig.

Þuríður Harpa er með BA-prófígráfískri hönnun frá Myndlista- og handíðaskóla Íslands. Auk þess lauk hún diplómanámi í fötlunarfræðum frá Háskóla Íslands 2015. Síðustu 13 ár

hefur hún gegnt starfi framkvæmdastjóra prentsmiðju og auglýsingastofu á Sauðárkróki og meðal annars gefið vikulega út svæðisfréttablað og dagskrárblað auk ýmissa prent- og hönnunarverkefna.

Frá 2011 hefur Þuríður Harpa verið formaður Sjálfsbjargar í Skagafirði og er í dag varaformaður landssambands Sjálfsbjargar. Þá situr hún einnig í stjórn Sjálfsbjargarheimilisins. Hún hefur enn fremur starfað í vinnuhópum á vettvangi ÖBÍ þar sem fjallað hefur verið um samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks. Þá hefur Þuríður Harpa átt sæti í málefnaþópi ÖBÍ um sjálfstætt líf og komið fram á ýmsum málþingum og ráðstefnum um málefnið.

-rmh



**HAPPDRÆTTI
HÁSKÓLA ÍSLANDS**
vænlegast til vinnings



LEIFUR MAGNÚSSON

Ekki var mikið um að blint fólk á Íslandi færi utan til náms eða endurhæfingar. Árið 1931 varð Málfríður Jónasdóttir frá Kolmúla fyrst til þess, en hún hélt til Danmerkur. Um 30 árum síðar fór svo Leifur H. Magnússon til Bandaríkjanna að læra píanóstillingar. Leiðir okkar lágu saman í Blindraskólanum í Reykjavík þegar við vorum þeyjar og eftir því sem árin liðu urðu umsvif hans mikil, bæði sem píanóstillari, píanóviðgerðarmaður og ekki síst starfrækti hann Hljóðfæraverslun Leifs H. Magnússonar í um þrjá áratugi ásamt núverandi eiginkonu sinni.

Kirtlataka skipti sköpum

Leifur er ofan af Akranesi, sonur hjónanna Magnúsar Gunnlaugssonar og Friðmeyjar Guðmundsdóttur. Magnús rak rútufyrirtæki og var með sérleyfisferðir. Þegar Leifur var 8 ára voru hálskirtlarnir teknir úr honum. Í framhaldinu fékk hann heilahimnubólgu sem var rakin til bakteríusýkingar.

Þremur vikum eftir að hálskirtlarnir voru teknir fékk Leifur að fara í sund samkvæmt leyfi frá lækni og þegar hann hoppaði út í sundlaugina fannst honum eins og hann hefði fengið þungt högg á höfuðið eða rekist í sundlaugarbotninn, en hvorugt hafði gerst.

Leifur lá í nokkra daga á sjúkrahúsinu á Skaganum og læknir sem var að leysa þar af vissi ekkert hvað var að. Foreldrar hans sáu hvað honum hrakaði mikið og tóku hann út af spítalanum og fóru með hann suður en Landspítalinn vildi ekki taka við honum.

Fyrir þrábeiðni föður Leifs tók Helgi Ingvarsson, yfirlæknir á Vífilsstöðum, hann þangað og þar var Leifur sumarið 1955, stundum á milli heims og helju, fram undir jól og segir Helga hafa bjargað lífi sínu.

„Ég var í rauninni heppinn að missa bara sjón en ekki vitið og eitthvað fleira,“ sagði Leifur og hló dátt. „Þeir Kristján Sveinsson og Úlfar

Þórðarson augnlæknar sáu um mig og ég man eftir því þegar Úlfar leiddi mig að glugga og spurði hvort ég sæi sólina. Ég sagði nei og þá vissu menn hvað hafði gerst. En ég sé mun dags og nætur.“

Breyttar aðstæður - leikfélagar

Þegar Leifur fór á Víflsstaði kvisaðist út að líklega væri hann með berkla. „En þegar ég kom af Víflstöðum aftur heim upp á Skaga komu félagarnir smám saman og við byrjuðum upp á nýtt. Við lékum okkur í fjörunni, stukkum á milli steina og ég átti einn mjög góðan vin sem ég fylgdi eftir. Ég var heppinn að einangrast ekki vegna sjónmissisins.“

Tónlistaráhugi

„Á Víflstöðum var maður sem átti harmoniku og spilaði á hana. Þetta var einn bróðir Andrésar Gestssonar bólstrara og síðar sjúkranuddara sem var í Blindrafélaginu, en Andrés hafði misst sjónina á Þjóðhátíðinni í Vestmannaeyjum árið 1943. Frænka mín gaf mér litla munnhörpu og þegar ég kom upp á Skaga frá Víflstöðum fékk ég í jólagjöf tvöfalda harmoniku frá henni og svona þróaðist tónlistaráhuginn.“

Skólaganga

Árið 1961 kom Leifur í Blindraskólann sem Blindravinafélag Íslands starfrækti að Bjarkargötu 8 í Reykjavík en þar voru m.a. fyrir tveir nemendur, 5 árum yngri en Leifur sem þá var 14 ára. Þarna var einnig starfrækt heimili fyrir aldrað blint fólk sem vann í Blindraíðn, vinnustofu Blindravinafélagsins, við bursta- og körfugerð.

Aldursmunur var mjög mikill. Leifur er fæddur 1947, en elsti íbúinn var fæddur um 1870. „Á Bjarkargötunni stoppaði ég stutt, en við þessa heilahimnubólgu skaðaðist miðtaugakerfið og mér lynti ekki við kennarann. Sennilega hafa veikindi spilað þar inn í og ég jafnaði mig ekki á þessu fyrr en ég fór að spila í hljómsveitum. Það gekk oft mikið á hjá okkur strákunum, við

vorum allir skapmiklir og kannski var svolítið skrítið að hafa þrjá fjöruga stráka þarna með harðfullorðnu fólki. Sá sem var næstur okkur í aldri var 11 árum eldri en ég og vann hjá Sambandinu við skiptiborð auk þess að vera afburðatónlistarmaður.“

Fyrsta alvöruhljóðfærið

„Ég ákvað að þegar ég fermdist og ef ég fengi nógan pening í feringargjöf myndi ég kaupa kontrabassa og æfa mig á hann. Var með segulbandstæki heima og æfði mig á lögum sem ég tók upp úr útvarpinu.“

Svo spurðist út að kontrabassi væri kominn á Skagann. Nokkrir ungir strákar spurðu Leif hvort hann væri til í að koma í hljómsveit. „Fyrirvarinn var enginn, bara nokkrir dagar og við spiluum á 17. júníballi á Skaganum. Þetta var hljómsveitin Dúmbó og Steini og fyrir nokkrum árum héldum við upp á 50 ára afmælið. Þá hafði ég ekki snert bassann í áratugi og varð að æfa dálítið stíft fyrir afmælisgiggið.“

Í nám til Bandaríkjanna

„Á þessum árum kom ungur organisti upp á Skaga, Haukur Guðlaugsson, sem varð síðar söngmálastjóri Þjóðkirkjunnar. Hann fór að kenna mér á píanó og við urðum góðir vinir. Hann sagði mér að í Þýskalandi þar sem hann lærði ynnu margir blindir menn við píanóstillingar og lánaði mér lykil til þess að stilla píanó. Ég hafði alltaf haft gaman að vinna með höndunum og fann að þetta vildi ég leggja fyrir mig.“

Vorið 1963 hélt svo Leifur út til Bandaríkjanna en systir hans bjó í New York. Hann fór þar í blindraskóla. Það skilyrði fylgdi að hann yrði að ná jafnöldrum sínum í námi en skólaganga hans hafði verið nær engin.

„Eftir fyrsta daginn hringdi ég í systur mína og bað hana að sækja mig en hún talaði mig til, sagði að maðurinn sinn væri í vinnu og að hún væri ekki með bílpróf. Svona talaði hún mig til dag eftir dag. Ég lærði blindraletur,



og svo margt fatlað fólk að honum mættu fordómar og vantraust. Hann átti erfitt með að fá verkefni og svo fór að hann lagði næstum árar í bát. Þá kom hans góði vinur Haukur Guðlaugsson aftur til skjalanna og taldi honum hughvarf.

Leifur fór af landi brott með eiginkonu sína og dóttur aftur til Bandaríkjanna, vann við blindraskólann þar sem hann hafði menntað sig og kom svo aftur til landsins með fjölskylduna eftir þriggja ára dvöl ytra.

„Brestir komu í hjónabandið og við skildum árið 1975. Ég hafði kynnst annarri stúlku og við gengum í hjónaband í Garðakirkju 1977. Konan mín heitir Guðleif Guðlaugsdóttir og er dóttir Guðlaugs Pálssonar sem var með verslun á Eyrabakka í rúm 70 ár og eiginkonu hans, Ingibjargar Jónasdóttur.“

Píanóviðgerðir, stillingar og verslunarrekstur

Leifur setti upp vinnustofu, fyrst í Hamrahlíð 17 en flutti þaðan fljótlega í stærra húsnæði. Þar var gert við píanó, hann var með þrjá menn í vinnu við píanóviðgerðir og bílstjóra sem ók honum á milli staða þar sem hann stillti píanó. „Á tímabili sá ég um öll hljóðfæri Tónlistarskólans í Reykjavík og stillti hljóðfæri Ríkisútvarpsins og fleiri.“

Píanóstillingar listgrein í Bandaríkjunum

„Ég var einu sinni að hlusta á fréttir og tilkynningar í útvarpinu. Þar heyrði ég auglýsta lóð í Seljahverfi fyrir listamenn. Okkur Guðleifu datt í hug að sækja um lóð á þeim forsendum að píanóstillingar væru listgrein og fengum úthlutað. Vífill Magnússon

reikning og varð að leggja hart að mér við enskunám. Þetta var gjörbreyting á lífi mínu, ég lærði að nota hvíta stafinn og fór í gegnum allsherjarendurhæfingu. Fólk tók mér eins og ég var, sýndi enga vorkunnsemi og viðhorfin voru allt önnur en á Íslandi. Megináherslan var á hljóðfæraviðgerðir og -stillingar. Svo kom ég heim til Íslands 1967, fullnuma píanóstillari 19 ára gamall.“

Þegar Leifur kom heim var hann með bandaríska konu upp á arminn. Hún var tvíburi og þær báðar systur voru blindar, höfðu fæðst fyrir tímann og verið settar í súrefniskassa sem varð til þess að þær misstu sjónina. „Við giftum okkur og eignuðumst dóttur árið 1970.“ Þegar Leifur kom heim til Íslands menntaður píanóstillingamaður varð hann fyrir því eins



teiknaði fyrir okkur um 400 m2 hús þar sem gert var ráð fyrir verslun, viðgerðum og íbúð. Jafnframt því fórum við að flytja inn píanó og vorum með umboð fyrir heimsþekkt merki eins og Steinway & Sons, Bösendorfer og fleiri. Þegar vörugjöld af hljóðfærum voru felld niður árið 1982 var ekki lengur grundvöllur fyrir píanóviðgerðum svo að við snerum okkur alfarið að verslunarrekstri og ég hélt áfram að stilla píanó.“

Hljóðfæraverslun Leifs H. Magnússonar

Við fluttum úr Seljahverfinu eftir 5 ára dvöl þar og húsið er notað fyrir tómstundastarf í hverfinu. Við vorum með verslun á nokkrum stöðum, þ.á m. við Gullteig í Reykjavík.

Við seldum aðallega flygla og píanó og reyndum fyrir okkur með blásturshljóðfæri og harmoníkur svo að eitthvað sé nefnt.

Sem dæmi get ég nefnt að þegar listahátíð stóð fyrir dyrum árið 1996 sóttum við um að fá til landsins konsertflygil sem konsertpíanistinn Vladimir Horowitz hafði átt. Steinway-verksmiðjurnar höfðu gefið honum konsertflygil í brúðkaupsgjöf. Áslátturinn var mjög léttur þar sem Horowitz vildi hafa hann þannig. Við dauða píanómeistarans gaf ekkjan verksmiðjunum hljóðfærið. Umboðsmenn gátu sótt um að fá það lánað í 8 daga og við fengum hljóðfærið um það leyti sem listahátíð var að hefjast. Það kom fjölmargt fólk að skoða þetta merka hljóðfæri og allir fengu að spila á það, allt frá Gamla Nóa og upp í meistaraverk tónbókmenntanna. Ýmsir tónlistarmenn og fólk í tónlistarnámi hélt stutta tónleika í versluninni.“

Innflutningur og breytt starfsumhverfi

Leifur flutti líka alla tíð inn ódýr og góð píanó og stuðlaði m.a. að því að almenningur gæti eignast góð hljóðfæri. „Hvert einasta píanó hefur sál. Það fer allt eftir hljómbotninum og gerðstrengjanna ásamt viðnum í hljóðfærunum hvernig þau hljóma. Í viðgerðunum reyndum við að gæta hagkvæmni og vanda til verka.

Þeir sem hrærast alla daga í píanóstillingum þurfa að vernda eyrun á sér vel. Ég fann sérstaka eyrnatappa frá Svíþjóð sem ég nota og þannig hef ég haldið heyrninni. Við seldum verslunina árið 2004. Fljótlega eftir það fórum við út í netverslun með píanó og það gekk mjög vel, en nú fæst ég eingöngu við píanóstillingar.“ Þau Leifur og Guðleif eiga saman tvö börn en fyrir áttu þau sitt barnið hvort. Barnabörnin eru alls 10.

Þegar við Leifur sátum á spjalli sem oftartöluðum við um skóla lífsins. „Maður lærir afskaplega mikið í skóla lífsins. Það er ekkert smáræði sem maður lærir af mistökum sínum og jafnvel annarra. Þótt skólinn í Bandaríkjunum hafi gefið mér mikið og gert mig að því sem ég er nú er það ekki síður skóli lífsins sem hefur mótað mig.“

-gh



ULTRA MACULAR

Sannreynd meðferð á aldursbundinni augnbotnahrörnun.

Samsetning Ultra Macular er byggð á niðurstöðum rannsóknar á þessu sviði, AREDS 2.

Ultra Macular er bæði augnvítamín og fjölvítamín og er því heildarvítamínlausn fyrir líkamann.

- Fullkomin samsetning 16 vítamína og steinefna (100% RDS)
- Inniheldur andoxunarefnið lycopene
- Aðalbláber sem styðja við nætursjón
- B12 vítamín
- Ráðlagt af augnlæknum
- Hylki sem er auðvelt að kyngja

Fæst í öllum helstu apótekum landsins





VEGURINN TIL TOKYO

Már Gunnarsson og Patrekur Andrés Axelsson eru ungir íþróttamenn sem stefna hátt og leggja mikið á sig til að ná markmiðum sínum.

15. desember 2017 skrifuðu Blindrafélagið og Íþróttasamband fatlaðra undir samstarfssamning sem ætlað er að styrkja tvo sjónskerta íþróttamenn í afrekshópi ÍF, þá Patrek Andrés Axelsson og Má Gunnarsson. Styrkurinn á að nýttast í ýmis verkefni á árunum 2018-2020 sem tengjast m.a. undirbúningi og þátttöku í Ólympíumóti fatlaðra í Tokyo 2020. Patrekur æfir frjálssar íþróttir sem hann byrjaði að stunda fyrir alvöru í nóvember 2014 þegar hann var tvítugur en í dag er Patrekur 24 ára. Aðalkeppnisgreinar hans eru 100 og 200 metra spretthlaup utanhúss en innanhúss keppir Patrekur í 60 metra hlaupi. Már er átján ára og æfir sund með ÍRB, sameiginlegu sundliði Keflavíkur og Njarðvíkur, en hann hóf að æfa sund haustið 2012 þegar hann var í 8. bekk. Helstu greinar Márs eru 400 metra skriðsund og 200 metra fjórsund.

Spurður að því af hverju hann sé stoltastur á íþróttuferlinum hingað til svarar Már því til að hann sé ánægður með að hafa aldrei endað í seinasta sæti í keppni og einnig sé hann stoltur af því að hafa komist inn á síðasta heimsmeistaramót sem haldið var í Mexíkó í nóvember 2017. Patrekur náði síðasta sumar

lágmarki á Evrópumeistaramótið og náði um leið sínum persónulega besta tíma. Þannig náði Patrekur fyrsta markmiði sínu á vegferðinni til Tokyo. Báðir stefna þeir þó hærra og ætla sér að komast í fremstu röð í sínum greinum. Keppnisfyrirkomulag og undirbúningur sjónskertra íþróttamanna er í aðalatriðum í engu frábrugðið því hvernig ófatlaðir íþróttamenn bera sig að en þó eru ákveðin atriði sem þarf að hafa í huga. Til að mynda er í hlaupagreinum í keppnisflokki Patreks sett skyggni fyrir augu keppenda svo þeir sjái ekkert en það er gert til að allir standi jafnfætis. Keppendurnir hlaupa svo með fylgdarmanni. Keppandinn og fylgdarmaðurinn eru bundnir saman, hönd í hönd og hlaupa hvor á sinni brautinni. Það er mikilvægt að hlaupið sé í góðum takti og að hlaupararnir þekki hvor annan vel, því þarf að þjálfra þetta sérstaklega. Andri Snær, læknanemi sem hleypur með Patreki, býr sem stendur í Danmörku en þeir nýta tímann þegar hann er á landinu vel til æfinga. Már tekur fram að þegar maður sér ekki andstæðinginn og hefur ekki samanburðinn verði maður að einbeita sér að eigin hugarorku og sé í rauninni að keppa við sjálfan sig. Már

gefur líka dæmi um aukna slysaþættu en fyrir tveimur árum synti hann á fullri ferð á bakkann og var nálægt því að nefbrjóta sig. Þetta kannast Patrekur líka við en hann þarf að vera duglegur að spyrja hvort eitthvað sé í veginum áður en hann tekur hlaupaspretti á æfingum en það hefur komið fyrir að hann hafi hnotið um kassa eða annað sem fólk hefur skilið eftir á brautinni. Einnig telja þeir sig báðir vera lengur að ná tækniatriðum á hreint þegar þeir sjá ekki hvað þjálfarinn er að sýna, jafnvel yfir hópinn, en þeir vinna það upp með ástundun og með því að læra að laga sig að aðstæðum.

Þessum strákum er margt til lista lagt. Til dæmis um það hlaut Már 3. sæti í alþjóðlegri söngvakeppni í Kraká í Póllandi í nóvember 2017. Þar flutti hann frumsamið lag við texta vinar síns við undirleik átján manna hljómsveitar. Þessum árangri ætlar Már að fylgja eftir með því að gefa út hljómplötu á árinu sem nefnist Söngur fuglsins og mun innihalda 12-14 frumsamin lög eftir Má en flesta textana semur Tómas Eyjólfsson, vinur Má. Platan var öll tekin upp í Póllandi. Meðfram því að stunda íþróttina og tónlistina af miklum metnaði stundar Már nám við fjölgreinabraut í Fjölbrautaskóla Suðurnesja. Patrekur stundar nám við heilsunuddbraut í Fjölbrautaskólanum við Ármúla og vonast til að klára námið í vor fyrir utan starfsnám, en meðfram náminu og stífum æfingum vinnur hann á frístundaheimili þrisvar í viku.

Það er allt á fullu hjá Má og Patreki. Þeir æfa stíft eða allt að 10 sinnum í viku sex daga vikunnar og keppnisferðirnar framundan eru margar. Patrekur ætlar að keppa í Íslandsmeistaramóti í frjálsum íþróttum innandyrá núna í febrúar en svo verður útitímabilið hjá honum stútfullt. Fyrst stefnir hann á keppni á Ítalíu í maí þaðan sem leiðin liggur til Parísar og svo til Berlínar á annað mót en inn á milli ætlar hann að mæta til leiks á Íslandsmeistaramótinu utanhúss. Sumarið

nær svo hámarki í ágúst þegar Patrekur fer á Evrópumeistaramótið til Berlínar.

Már stefnir á Evrópumeistaramót í september og hefur það markmið að bæta sig stanslaust með það í huga að komast á Ólympíuleikana. Það er Blindrafélaginu sönn ánægja að eiga sinn þátt í því að styrkja afreksíþróttafólkið okkar, enda er það öflugar fyrirmyndir og flottir málsvavarar fyrir blinda og sjónskerta. Patrekur telur að styrkir sem þessir skipti þá gríðarlega miklu máli í undirbúningunum fyrir Ólympíumótið næstu þrjú árin og tekur sem dæmi að til að ná lágmarkinu fyrir leikana þarf að ferðast til útlanda á mót þar sem tímarnir gilda. Það spari mikinn tíma og orku að vita að maður hafi þennan fjárhagsstuðning en þurfi ekki að leita að honum til að geta ferðast út. Þá hefur hann líka töluvert meiri tíma í æfingarnar og getur einbeitt sér að þeim og andlegum undirbúningi. Það verður gaman að fylgjast með þeim Má og Patreki á næstu misserum og árum enda um afburða efnilega íþróttagarpa að ræða. Sjáumst í Tokyo!

-hs




sjónlag
www.sjonlag.is

Glæsibær - Álfheimar 74 - 104 Reykjavík - Sími 577 1001



SAMSTARFSSAMNINGUR MILLI BLINDRAFÉLAGSINS OG ÍPRÓTTASAMBANDS FATLAÐRA.

Blindrafélagið mun styrkja ÍF um eina milljón á ári á tímabilinu 2018-2020, samtals þrjár milljónir, vegna hinna ýmsu verkefna sem Patrekur og Már taka þátt í, m.a. vegna undirbúnings og þátttöku Íslands í Ólympíumóti fatlaðra í Tokyo 2020.

eiga þeir báðir góða möguleika á að vinna sér inn keppnisrétt á Ólympíumóti fatlaðra í Tokyo 2020, að því gefnu að þeim séu skapaðar góðar aðstæður til að æfa og keppa og að þeir leggi hart að sér.

Már og Patrekur eru báðir félagar í Blindrafélaginu, Már keppir í sundi og Patrekur í 100 og 200 m spretthlaupum. Að mati forustumanna Íþróttasambands fatlaðra



ÞORBJÖRN

Hafnargötu 12 · 240 Grindavík



KFC®



SKERÐING: ÖMURLEGT SPIL FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA

Öryrkjabandalag Íslands hefur gefið út spilið Skerðingu til að varpa ljósi á flókna og þrönga fjárhagslega stöðu öryrkja á Íslandi. Í spilinu er hægt að freista ógæfunnar og draga spil sem spegla raunveruleika öryrkja. Spilinu var dreift við þingsetningu og hefur vakið mikla eftirtekt.

Jólagjöfin til þingmanna var borðspilið

„Skerðing“ – ömurlegt spil fyrir alla fjölskylduna.

Hópur frá Öryrkjabandalaginu kom á Austurvöll við þingsetninguna og spilaði þetta spil, sem ómögulegt er að vinna. Reglur spilsins eiga sér stöð í veruleika fjölmargra. Tekjur eru naumt skammtaðar frá upphafi og skerðingar falla til hægri og vinstri. Óvissan er alger og drjúgur hluti vinnulauna og annarra tekna hverfur vegna skerðinga. En það þarf ekki að vera svona. Það er hægt að breyta reglunum og bæta kjör þeirra sem verst eru settir. Á það voru þingmenn minntir þegar Þuríður Harpa Sigurðardóttir, formaður, Halldór Sævar Guðbergsson og Bergur Þorri Benjamínsson, gjaldkeri, afhentu þeim Skerðingarspilið

í Alþingishúsinu.

„Núna hafa stjórnvöld tækifæri til að sýna að það er alvara á bak við orðin. Við leyfum okkur að vera bjartsýn og vongóð í upphafi nýs árs,“ segir Þuríður Harpa Sigurðardóttir, formaður Öryrkjabandalags Íslands, í ítarlegu viðtali við Morgunblaðið.

Hún segir þar frá baráttumálum Öryrkjabandalagsins, kjörum og aðstæðum fólks og kemur inn á samtalið og samráðið við stjórnvöld um breytingar í málum fatlaðs fólks.

-rmh



ÍAV



HAGVANGUR



Þessi frágangur á götupóstinum og kantinum er til fyrirmyndar á bílastæði Kringlunnar.
Mjög ánægjulegur frágangur fyrst þetta þarf að vera þarna.

AÐGENGI

Dæmi um gott aðgengi.

Í umhverfi okkar eru hindranir sem við hnjótum oft um án þess að við gerum okkur grein fyrir því að auðvelt er að breyta.

Núna ætla ég að sýna nokkur góð dæmi sem eru til bóta fyrir alla. Verum jákvæð og breytum aðgengi ef við getum.

Myndir og grein eftir Rósu Ragnarsdóttur sem er félagsmaður í Blindrafélaginu.



SORPA
ÁRANGUR Í UMHVERFISMÁLUM

nettó
Ódýrt fyrir heimilið!

Við margar bensínstöðvar eru smá misfellur eða kantar. Þeir eru misháir svo erfitt er að vita hæð þeirra. Oft hefur maður hrasað annað hvort út eða inn á stöðvunum. Gula línan er auðvitað sett því að bannað er að leggja bílum þarna, en einnig er hún okkur sjónskertum góð breyting til batnaðar.

Póst dreifing



Í þessu húsi búa tveir lögblindir og einn náttblindur. Ár eftir ár hafa þau hrotið fram af þessum litla kanti þegar dimmt er svo nú var lag að mála kantinn við mikla ánægju íbúanna.



Vá, diskótröppur. Flottur frágangur á þessari rútu, þetta er að verða æ algengara, okkur öllum til góða.



Þessi gangbraut sem er við Vonarstræti í Reykjavík er vel gerð, merki og halli á gangstétt báðum megin götunnar. Í sumar voru merkingarnar mun skýrari nýmálaðar.



HLJÓÐHEIMAR: LÍFSGÆÐI SEM FLESTIR HAFA EFNI Á

Það er gott að hugsa vel um skynfæri sýn, sérstaklega ef eitt eða fleiri eiga undir högg að sækja. Sú ánægja sem felst í því að horfa á fallett landslag finnst líka við að heyra fallett lag, finna góða lykt eða þægilega snertingu. Rósa Ragnarsdóttir er sjónskert og hún og eiginmaður hennar, Siggí Valur, hafa spáð mikið í hljómgæði. Víðsjá bað Sigga um að leiðbeina lesendum um það sem helst ber að hafa í huga við val á hljómtækjum:

Í gegnum lífið komumst við ekki hjá því að fjárfesta í heimilistækjum af ýmsum gerðum. Margir neita sér um uppþvottavél þótt fæstir vilji búa án þvottavéla og eldavéla. Ryksugan og hraðsuðuketillinn ná sjaldnast að hræra tilfinningar okkar þótt þau auki vissulega lífsgæði. Eru til tæki sem geta gert það?

Svarið við þeirri spurningu er já. Góð hljómtæki geta flutt okkur í annan heim.

Þá er ekki átt við þau tæki sem flestir setta sig við, ruslgræjur sem eru svo algengar að leitun er að heimilum í dag þar sem stofan getur verið athvarf alls tilfinningaskalans.

Ég er svo heppinn að eiga konu sem elskar gott „sánd“. Við erum sammála um að hljómtækin gefa mesta ánægju og eru mikilvægasta heimilistækið. Langt framar uppþvottavélinni.

Já, það er satt - ég er haldinn léttum græjulostra en reyni að halda slíku innan skynsamlegra marka. Hægt er að endurnýja tækin á hagkvæman hátt með því að fylgjast með framboði og tækninýjungum. Kunningjarnir missa kjálkann á gólfid þegar við setjum plötu á

fóninn og hækkað í græjunum án þess að bjögun breyti hljóðstyrknum í óþægilegan hávaða. Það er einmitt málið. Bjögun er óvinurinn.

Glíman við að setja saman góðar græjur snýst mest um að útrýma flöskuhálsum á leið tónlistarinnar frá CD-disknum, LP-plötunni eða netstreymi til eyrnanna. Við getum lítil áhrif haft á gæði upptökunnar nema með því að velja frekar að kaupa tónlist sem stenst hljómgæðakröfur. En við getum forðast mp3 - því að það er „lossy compression“ sem myndi útleggjast sem afskorin þjöppun. Þegar tónlist er vistuð sem mp3-skjal hefur stafrænu skjali í fullri stærð af CD-diski verið keyrt gegnum formúlu sem flokkar hljóðbylgjur í tvennt, í heyrnlegt og ógreinanlegt. Í framhaldinu er 90% hent til að spara pláss. Vinsældir mp3 byggðu á því hversu miklu hægara internetið var en það er í dag. Nú er þetta óþarfi.

Margir hafa bent á að þótt okkur finnist við ekki heyra mun á „lossy“ og „lossless“ tónlist virðist sem við getum ekki hlustað af ánægju lengur en í kannski hálf tíma. Við verðum þreytt í eyrunum af einhverjum orsökum. Leiddar hafa

verið líkur að því að heilann í okkur vanti gögnin sem var hent og hann er að vinna yfirvinnu til að bæta sér það upp.

Margir vilja ekki stafræna tónlist og segja gamla plötuspilarann miklu betri og það er margt til í því. Það er satt að góður plötuspilari skilar hreint ótrúlegum hljómgæðum, ef hann hefur góðan arm og nál, en þarf líka virkilega góðan phono-formagnara (sem er oftast hroðalegur flöskuháls hljómgæða). Þetta kostar allt mikla peninga og það er auðveldlega hægt að eyða tveimur íslenskum milljónum í plötuspilara með nefndum fylgihlutum. Og já ... þá mun CD-spilarinn varla skáka honum. Það er erfitt að réttlæta fjárfestingu sem fer í þannig upphæðir.

Þegar CD-diskurinn kom á markaðinn var hann kynntur sem fullkomnun hljómgæða. Þau vandamál sem plötuspilarinn og kassettan glímdu við voru „leyst“. Þetta var aðallega svokölluð dýnamík, sem er bilið milli suðs sem heyrir í upptökum þegar er þögn og bjögunar þegar styrkur er mestur. Þetta bil var miklu stærra á CD-disknum. Reyndar voru þá til plötuspilarar og stór segulbönd sem náðu því vel, en kostuðu svakalegan pening.

Löngu áður höfðu bestu hljómtækin náð gæðum sem fæstir í dag hafa nokkurn tímann heyrt. Það er þess vegna sem hægt er að endurútgefa í frábærum gæðum yfir hálfra aldar gamlar upptök af góðum „master tape“ segulböndum. Framfarir undanfarinna ára meðal framleiðenda bestu tækja heims eru sannarlega aðdáunarverðar þótt verðið sé óhugnanlegt. Best er þó þegar flottustu uppfinningarnar ná að renna niður verðflokka og bæta græjurnar sem við hin höfum efni á. Og það hefur sannarlega verið tilfellið. Því má segja að fyrir alþýðuna hafi framfarir aðallega gert verð góðra tækja viðráðanlegra. Við heyrum sjaldnast í því sem er best, því sem er kallað „cutting edge“ af „high end“ tækjum, því að þau kosta tugmilljónir. Þekkirðu einhvern sem á slíkt?

Stafræna byltingin kom reyndar fram með ný vandamál sem gerðu CD-diskinn vandan. Af einhverjum orsökum varð tónlistin flatari og hljóðmyndin féll saman. Þessu tóku menn

með verulega góð hljómtæki eftir. Þeir höfðu vanist fáránlega greinilegri dýpt rýmisins allt í kringum hátalarana. Eftir augum var lokað eða ljós slökkt gat áheyrandinn skynjað staðsetningu hljóðfæra og söngradda í risastórri þrívídd, og alls ekki eins og pumpað út úr tveimur hátölurum. Þessu olli hárfinn tímamunur milli rásanna sem heilinn okkar skynjar til að staðsetja uppruna hljóðbylgjunnar. Svipað og sjónhverfing. Auðvitað glatast þessi blæbrigði ef hljómtækin eru ekki í háum gæðaflokki. Vont að þau hurfu með CD-disknum - eða hvað?

Hvers vegna féll allt flatt í hljóðmynd CD-disksins og stafrænu byltingarinnar? Jú, það var aðallega vegna flöskuháls sem kallast D/A converter (Digital/Analog). Það er græjan sem breytir stafrænum gögnum í hliðræna bylgju. Hún notar stærðfræðiformúlur sem kalla á alls konar ný vandamál. Eitt það versta er kallað „jitter“ og hefur með tímasetningu að gera. Það var mjög dýrt að framleiða góðan D/A converter sem tekst vel á við þessi mál. Góðu fréttirnar eru hins vegar þær að þeir hafa lækkað rosalega í verði. Hægt er að bæta hljómgæði sæmilegra tækja verulega með þeirri einföldu fjárfestingu sem góður D/A converter er. Þá má tengja þau tæki sem hafa stafrænan útgang og sneiða hjá vondum áhrifum þess innbyggða í CD-spilaranum, sjónvarpinu eða tölvunni. Þegar upp er staðið er þessi lausn miklu ódýrari en plötuspilari með sambærileg hljómgæði. Fyrir nú utan margfalt aðgengi að tónlist. Þótt ég sé lítt hrifinn af mp3 þjappaðri tónlist tek ég samt eftir geysilegum gæðamun ef ég nota sæmilegan D/A converter milli tölvunnar í vinnustofunni og kraftmagnarans. Þá á ég við YouTube-vídeo og internetútvarp sem nota lossy compression.

Á seinni árum hafa átt orðið framfarir sem gera kaup góðra hljómtækja á færi flestra. Það er umhugsunarefni hvers vegna gott sánd nýtur minni vinsælda nú en áður. Er það vegna þess að fólk hefur ekki upplifað hversu stórkostlega tónlist getur hljómað? Er það ekki lengur eftirsóknarvert að geta nánast endurskapað hljóðmynd góðra tónleika lifandi hljómsveitar? Viljum við ekki geta grátið af gleði, hlegið, dansað, fengið gæsahúð og jafnvel holur í parkettið eftir kjálka kunningjanna? Ekki fara á mis við þessi lífsgæði!



ÞAÐ ER SVO SKRÝTIÐ HVERNIG SUMAR MINNINGAR LEITA Á HUGANN.

Guðbjörg Þórisdóttir vakti mikla athygli árið 2015 þegar hún greindi frá því ofbeldi sem hún þurfti sem barn að þola innan fjölskyldunnar í bókinni *Mörk* sem dóttir hennar Þóra Karítas Árnadóttir skrifaði. En hún greindist líka 56 ára með sjúkdóminn Benson. Það er sjaldgæfur sjúkdómur sem erfitt getur verið að greina.

Guðbjörg hefur verið opin um reynslu sína í von um að hún nýtist öðrum. Gísli Helgason ræddi við Guðbjörgu og dóttur hennar, Þóru Karítas Árnadóttur.

Einu sinni sem oftast fyrir um fjórum áratugum var ég að bíða eftir strætó þar sem Tónabær var. Þá stoppaði lítill Austin Mini-bíll og kona kallaði og spurði hvort ég vildi far vestur í bæ. Þarna var Guðbjörg Þórisdóttir, jafnaldra mín, með þáverandi manni sínum, kennari og skólastjóri til margra ára. Ég settist aftur í og maðurinn hennar keyrði af stað og stoppaði á ljósunum við Miklubraut og Lönguhlíð. Aftan að okkur kom stór jeppi og afturhlutinn af Mini-inum hvarf undir framhluta jeppans. Ég varð ofsalega hræddur en heim komst ég og hét því að seint skyldi ég setjast aftur upp eða

niður í svona lágvaxinn bíl.

Í norrænueldinni í Háskóla Íslands hafði ég kynnst Guðbjörgu og við urðum vinir.

Mér fannst hún þekkja alla, tala við alla, vera mjög félagslynd og hrókur alls fagnaðar.

Ég komst að því að sem krakki hafði hún haft gaman af að valsa um Reykjavík og kanna ókunnar slóðir. „Mér fannst svo skemmtilegt að fara í bæinn. Það var allt miklu auðveldara og frjálsara þá. En sem krakki var ég á sumrin í sveit og þá hafði ég frið fyrir afa. Þegar ég svo sagði sögu mína áratugum síðar í bókinni *Mörk*

– saga mömmu sem dóttir mín, Þóra Karítas Árnadóttir, skrifaði var það svo mikill léttir. Ég hafði sagt örfáum frá þessu en mamma vissi til dæmis ekkert af þessu fyrr en ég var orðin fimmtug. Ég var alltaf dálítið feimin við hana út af þessari reynslu. Það höfðu nokkrar konur komið fram á undan mér og kirkjan blandaðist í mál barna sem höfðu lent í kynferðisofbeldi. Það kom að því að ég gat ekki þagað lengur en fjölskyldan stóð að baki mér sem einn maður þegar þögnin um afa var rofin.“

Guðbjörg byrjaði að kenna 18 ára gömul, varð skólastjóri 23 ára og var ýmist við kennslu eða skólastjórn að Skógum undir Eyjafjöllum, kenndi á Laugum norður í Þingeyjarsýslu, við framhaldsskólann þar, í Kvennó og var síðast skólastjóri í Breiðdagerðisskóla í Reykjavík, allt þar til hún lét af störfum fyrir fáum árum.

„Það var mamma sem hvatti mig til þess að fara í kennaraskólann því að hún sagði að ef ég myndi gifta mig og missa manninn minn og yrði ein væri nauðsynlegt að hafa einhverja menntun svo að ég gæti séð fyrir mér og mínum. Þegar ég var í norrænudeildinni var einn kennarinn okkar sem gerði skemmtilegt grín að því að við værum þarna tveir skólastjórar, ég og hann Skjöldur Eiríksson sem var skólastjóri á Jökuldal. Hann var svo skemmtilegur, hann Skjöldur, 35 árum eldri en við og einn af okkur og á gleðisamkomum var stundum haft eitthvað sterkt um hönd. Skjöldur varð manna glaðastur og stærði sig af því að vera áfengisvarnaráðunautur sveitar sinnar en valdsvið hans næði líklega ekki til okkar hér fyrir sunnan.“ Guðbjörg ljómar þegar við rifjum upp góðar minningar úr norrænudeild Háskóla Íslands.

Er ég ímyndunarveik?

Guðbjörg vann við ritstörf og þýðingar ásamt kennslu og skólastjórn en lagði aðaláherslu

á íslenskt mál. Hún hafði yndi af lestri góðra bóka.

„Þegar ég var í frí á Tenerife með mömmu og mágkonu minni árið 2008 var fyrsta barnabarnið á leiðinni og ég ætlaði að þrjóna teppi handa því. Svo var ég alltaf að missa niður lykkjur. Ég er ekki mikil handavinnumanneskja og fannst því ekkert svo skrítið að mamma og mágkona mín þyrftu að aðstoða mig mikið en mér fannst samt skrítið að þær þyrftu að finna lykkjurnar fyrir mig. Þetta voru líklega allra fyrstu einkenni sjúkdómsins.“

Guðbjörg heldur áfram: „Svo einu sinni þegar ég var í Berlín ákvað ég einn sunnudagsmorgun að fara út og kaupa blóm. Ég settist upp í bíl og ók af stað. Allt í einu fann ég að bíllinn var kominn upp á gangstétt. Það voru sem betur fer fáir á ferli en mér brá mjög illa, sat dálitla stund og hugleiddi hvað væri að. Þegar ég var að keyra úti á landi var ég stundum óörugg, bæði sem ökumaður og farþegi.“

Augun í mér

„Þessar sjóntruflanir komu og fóru og eftir enn eina ferðina til augnlæknis, þar sem sjónin mældist góð en ég var hvött til að þjálfra samhæfingu augna og réð illa við æfingarnar og fannst þær ekki bera árangur, ákvað ég bara sjálf að hætta að keyra.

Í starfi mínu varð ég að treysta mjög á að geta lesið á tölvuskjái og svo fór skjárinn að birta eintómt rugl fyrir augunum á mér. Það var eins og allt rynni saman á skjánum. Ég hafði gengið til margra augnlækna og þeir fundu ekkert að augunum en ég var lengi vel greind með tvísýni og svo var reynt að vinna út frá því. Ég reyndi að kaupa alls konar gleraugu og þjálfra augun en það breytti litlu sem engu.“



Sjúkdómsgreining

Póra Karítas Árnadóttir, dóttir Guðbjargar, fór að leita á netinu að einhverju sem gæti skýrt þessar sjónrænu truflanir móður sinnar og Guðbjörg fór svo að lokum til Jóns Snædals, yfirlæknis öldrunalækningadeildar Landspítalans. Þar var hún svo eftir nákvæmar rannsóknir greind með Benson-heilkennið sem var fyrst um sinn kallað sjónrænn alzheimer en flokkast nú sem sjálfstæður heilabilunarsjúkdómur.

„Þetta er sjaldgæft afbrigði sem lýsir sér í

hrörnun á sjónsviði heilans,“ upplýsir Þóra. „Fyrstu einkennin eru í raun að geta hvorki ekið bifreið, lesið né skrifað. Fyrir konu eins og mömmu sem er íslenskufræðingur og kennari var augljóslega mikil breyting í gangi þegar hún hætti að geta lesið og skrifað eins og áður. Það fór að bera á innsláttarvillum í tölvupóstssendingum hjá mömmu þegar fyrstu einkennin komu í ljós en áður var hún hraðritari og sendi oft löng bréf sem ekki var að finna stafsetningarvillu í. Svo var hún farin að skrifa miklu styttri skeyti og að lokum skeyti með villum sem hún kom ekki auga á. Ég sé það þegar ég skoða gamla tölvupósta. En fyrst og fremst fundum við aðstandendur fyrir óöryggi og þreytu og undruðum okkur á því hvað hún sem var alltaf svo öruggur bílstjóri var farin að keyra löturhægt og eiga erfitt með hluti eins og að elda sem léku áður í höndunum á henni. Amma hélt að þetta væru álagstengd einkenni og bauð henni upp á dvöl á heilsuhæli. Þegar amma lést árið 2013 var hún farin að hafa miklar áhyggjur af heilsu mömmu en svo greindist mamma sumarið 2014.“

Þegar Guðbjörg fór fyrst að verða vör við einhverjar sjóntruflanir var hún 56 ára gömul. Guðbjörg gekk lengi á milli augnlækna en greiningin tók langan tíma enda á sjúkdómurinn ekki upptök sín í augum heldur heila. „Við höfum því rætt um að það væri gott að segja frá, ef einhver annar skyldi vera í sömu sporum, því að greining getur dregið úr framvindu sjúkdómsins, hjálpað fólki að lifa með, skilja og takast á við einkennin. Það var mikill léttir að vita hvað væri að, jafnvel þó að því fylgi líka mikil sorg þegar ástvinur manns



greinist með heilabilun. Auk sjónrænna einkenna fylgir Benson-heilkenninu verkstol og málstol sem hefur smám saman versnað hjá mömmu með framgöngu sjúkdómsins. Tjáningin hefur verið furðu góð en það er mikill dagamunur og fer líka eftir því hvort hún er örugg í góðra vina hópi eða í nýju umhverfi. Mér finnst því alltaf best að vera í rólegheitum heima með henni eða spjalla í símann því að mamma hefur haldið innsæinu og persónuleikanum að stórum hluta í gegnum veikindin. Það er þó líklega einstaklingsbundið hvernig sjúkdómurinn leggst í fólk. Eitt af einkennum getur verið skapgerðarþrestir en mamma hefur einhvern veginn bara haldið áfram að vera gefandi ljúflingur,“ segir Þóra. „Hún nýtur barnabarnanna í botn og þau hennar, en hún getur ekki lengur annast þau ein eða kennt þeim að lesa. En hún er líka svo rík að eiga góðar, skilningsríkar vinkonur og er í tveimur saumaklúbbum og bókaklúbbi, auk þess að vera í sambandi við fyrrum kollega úr skólasamfélaginu. Vinkonur hennar eru svo frábærar að þær létu gamlan draum rætast hjá henni í nóvember þegar þær ákváðu að drífa sig saman til Berlínar í skemmtiferð.“

Þóra segir að þessi sjúkdómur hagi sér á mjög mismunandi hátt hjá þeim sem séu með hann og að þessi reynsla kenni manni að lifa í núinu. „Greiningin er áfall og henni fylgir sorg en svo getur allt eins verið að ástandið eins og það er nú verði stöðugt í lengri tíma og við ætlum að einbeita okkur að því að njóta þess sem er á meðan það er. Mamma er svo jákvæð og það hefur hjálpað okkur hinum að tileinka okkur góð viðhorf og þakka fyrir það sem hún getur í stað þess að einblína á það sem er farið.

Hún hefur til dæmis þegið mikla þjónustu frá Blindrafélaginu og nýtur þess að hlusta á hljóðbækur eftir að hún hætti að geta lesið.“

Þóra segir sjúkdóminn ekki liggja í ættinni og að vissulega velti hún fyrir sér skýringum.

„Maður veltir því til dæmis fyrir sér hvort áfall í æsku hafi þarna eitthvað að segja. Það eina sem er þó vitað er að hreyfing er til bóta. Mamma er lífsglöð félagsvera sem lætur sér ekki leiðast og var mjög dugleg að fara í göngutúra eftir að hún greindist og gera allt sem hægt var til að hægja á ferli sjúkdómsins.“

Um það leyti sem Guðbjörg greindist með Benson-heilkennið kom út bók sem Þóra skrifaði og heitir Mörk. Þar segir Guðbjörg frá margra ára misnotkun sem hún varð fyrir af hálfu afa síns þegar hún var barn og rauf þar með nokkurra kynslóða þögn. „Mér fannst ég verða að geta sagt þessa sögu, ég ætlaði mér alltaf að skrifa hana en hún Þóra gerði þetta svo vel og ég er henni þakklát fyrir að hafa ráðist í verkið,“ sagði Guðbjörg.

„Það eru ekki margir hér á landi með þennan sjúkdóm. Þess vegna er nauðsynlegt að tala um hann og fræða fólk ef það gæti leitt til þess að sjúkdómurinn greindist fyrr hjá fólki“ voru lokaorð Guðbjargar þegar við kvöddumst þar sem við höfðum rifjað upp hitt og þetta frá fyrri dögum og mér fannst lærdómsríkt að hitta hana svo jákvæða og skemmtilega.

-gh

UPPSKRIFTIR

frá Rósu Ragnarsdóttur



Meiriháttar kebab.

Við könnumst við að afgangar af lambalæri, grillkjöti, kjúklingi, nautakjöti, og kjötbollum, sem geta oft farið í ruslið, það er algjör óþarfi því hægt er að breyta þeim í ágætis rétti, og enginn þarf að finnast þeir vera að borða það sama. Einnig er gott að gera afgangana tilbúna og frysta.

Núna ætla ég að að áætla bara í uppskriftirnar og þið spreytið ykkur og notið hugmyndaflugið Brytjið niður afgangana í langa þunna bita, kryddið með korianderdufti, pipar, salti gískri kryddblöndu, kanel, kummín, ólifuolíu, Dreifið í ofnskúffu, eða á plötu, setjið undir grillið í ofninum og grillið. Veltið því um einu sinni til tvisvar. Kjötið þornar svolítið en það er allt í lagi.

Sósan:

grísk jogúrt, gúrka taka miðjuna úr skera smátt, pipar, salt, agave sýróp, og hræra saman.

Pegar við notum kjötbollur er sósa sem er: tómatur, laukur, púðursykur, Cayenne pipar, balsamik edik, eða bara smá venjulegt edik, kjötkraftur, soðið saman í litlu vatni, þykkt með sósuþykkjara og kælt.

Þetta er svo skellt í pítubrauð sem búið hita í brauðrist eða grilli. Alskonar grænmeti er troðið með.

Verði ykkur að góðu



**Krílin hennar Línu
Rutar fást í verslun
Blindrafélagsins,
Hamrahlíð 17**



LEIÐSÖGUHUNDAR

Blindrafélagið beitir sér fyrir því að tryggja félagsmönnum sínum aðgang að þjálfuðum leiðsöguhundum. Leiðsöguhundar eru gríðarlega öflugt hjálpartæki fyrir blint og alvarlega sjónskert fólk og veita þeir notendum mikið frelsi og aukið öryggi. Notandi leiðsöguhunds öðlast frelsi til þess að komast um í umhverfi sínu, innan dyra sem utan. Hundarnir leiða notendur sína framhjá hindrunum sem í vegi þeirra verða og þeir gæta þess að notandinn fái ekki trjágreinar í andlitið þar sem þær slúta yfir gangstéttir. Þeir finna auð sæti fyrir notendur sína þar sem það á við og þeir eru þjálfaðir til þess að finna ýmsa hluti, svo sem lykla eða hanska sem notendur missa á ferðum sínum með hundinum. Leiðsöguhundar eru ekki síður

góðir félagar og mörg dæmi eru um að þeir hafi rofið félagslega einangrun notenda sinna og stuðlað að virkari þátttöku þeirra í samfélaginu.

Leiðsöguhundar hafa reynst blindum börnum og unglingum vel, bæði til þess að auka ferðafrelsi en líka til þess að veita foreldrum aukinn stuðning til þess að leyfa börnum sínum að ferðast ein. Það er oft mikil hætta á því að blind og sjónskert börn einangrist sökum ofverndunar foreldra og félagskvíða, en það er einmitt nokkuð sem vel þjálfður leiðsöguhundur getur komið í veg fyrir.

Á dögnum fengu krakkarnir og foreldrar þeirra að heilsa upp á besta vin mannsins í Hamrahlíð 17 og eins og gefur að skilja var mikil ánægja meðal þátttakenda.





Alþýðusamband Íslands

BLINDRAFÉLAGIÐ ÞAKKAR FYRIR STUÐNINGINN

Reykjavík

A. Margeirsson ehf, Flúðaseli 48
 Aðalverkstæðið ehf, Malarhöfða 2
 Aðalvík ehf, Síðumúla 13
 Arkitektastofan OG ehf, Síðumúla 28
 Arkís arkitektar ehf, Kleppsvegi 152
 ASK Arkitektar ehf, Geirsgötu 9
 Atorka ehf verktakar og vélaleiga,
 Vættaborgum 117
 Auglýsingastofan ENNEMM, Skeifunni 10
 Augnlæknar Reykjavíkur ehf, Hamrahlíð 17
 Augnlæknastofa Árna B. Stefánssonar, Hafnarstræti 20
 Augnlæknastöðin ehf, Kringlunni 8-12
 Álnabær ehf, verslun, Síðumúla 32
 Árbæjarapótek ehf, Hraunbæ 115
 Ásbjörn Ólafsson ehf, Köllunarklettsvegi 6
 Bakameistarinn ehf, Stigahlíð 45-47
 Bakkus ehf, Héðinsgötu 1
 Barnalæknaþjónustan ehf, Domus Medica, Egilsgötu 3
 Ber ehf, vínheildsala, Gerðhömrum 30
 BílaGlerið ehf, Bildshöfða 16
 Bílasmíðurinn hf, Bildshöfða 16
 BK kjúklingar, Grensásvegi 5
 Blaðamannafélag Íslands, Síðumúla 23
 Blikksmiðjan Glófaxi hf, Ármúla 42
 Blómabúðin Hlíðablóm, Háaleitisbraut 68
 Boreal travel ehf, Klapparstíg 25
 Borgar Apótek, Borgartúni 28
 Borgarpylsur, Skeifunni 5
 Bókhaldsstofa Haraldar slf, Síðumúla 29
 Bókhaldsþjónustan Vík, Síðumúla 12
 Brauðhúsið ehf, Efstalandi 26
 Brim hf, Fiskislóð 14
 Brúskur hársnyrtistofa, s: 587 7900, Höfðabakka 9
 BSRB, Grettisgötu 89
 CÁL veitingar ehf, Borgartúni 6
 Curron hf, Ármúla 27
 Dale Carnegie, Ármúla 11
 Danfoss hf, Skútuvogi 6
 Danica sjávarafurðir ehf, Suðurgötu 10
 Danska kráin, Ingólfsstræti 3
 Dokkan þekkingar- og tengslanet-www.dokkan.is
 Dómkirkjan í Reykjavík
 Dýralæknastofa Reykjavíkur hf, Grensásvegi 50
 E.T. hf, Klettagörðum 11
 Efling stéttarfélag, Sætúni 1
 Endurskoðun og reikningsskil hf, Stangarhyl 5
 Engo verkefni ehf, Sporhömrum 12
 Ernst & Young ehf, Borgartúni 30
 Ferill ehf, Mörkinni 1
 Félag íslenskra bifreiðaeigenda, Skúlagötu 19
 Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga, Suðurlandsbraut 22
 Félag tanntækna og aðstoðarfólks

tannlækna, Háaleitisbraut 58-60
 Fiskbúðin Sæbjörg ehf, Eyjarlóð 7
 Fjallabak ehf, Skólavörðustíg 12
 Fjárfestingamiðlun Íslands ehf, Síðumúla 35
 Fossberg ehf, Dugguvogi 6
 Fótóval ehf, Skipholti 50b
 Fríkirkjan í Reykjavík, Laufásvegi 13
 Fylkir ehf, Grensásvegi 50
 G.Á. verktakar sf, Austurfold 7
 Garðmenn ehf, Skipasundi 83
 Garðs Apótek ehf, Sogavegi 108
 Gátun ehf, bókhaldsþjónusta, Lágmúla 5
 GB Tjónaviðgerðir ehf, Draghálsi 6-8
 Gilbert úrsmíður-www.jswatch.com, Laugavegi 62
 Gjögur hf, Kringlunni 7
 Gleraugnabúðin í Mjódd, Álfabakka 14a
 Golfskálinn, golfverslun, Mörkinni 3
 Grafía-stéttarfélag í prent- og miðlunargreinum, Stórhöfða 31
 Grænn markaður ehf, Réttarhálsi 2
 GS1 Ísland-strikamerkjalausnir ehf, Kringlunni 7
 Guðmundur Arason ehf, smíðajárn, Skútuvogi 4
 Gullkistan skrautgripaverslun-www.thjodbuningasilfur.is, Frakkastíg 10
 Gullsmíðurinn í Mjódd, Álfabakka 14b
 H.G.G. - Heilsa ehf, Laugarásvegi 20
 Hamborgarabúlla Tómasar - Við erum öll jöfn, Bildshöfða 18
 Hársnyrtistofan Aida, Blönduhlíð 35
 Heggur ehf, Bildshöfða 18
 Hilmar D. Ólafsson ehf, Eldshöfða 14
 Hljóðbók.is - hljóðvinnslan, Ármúla 7b
 Hornið veitingastaður, Hafnarstræti 15
 Hótel Lotus, Álfamýri 7
 Hótel Óðinsvé, Þórsgötu 1
 Hótel Örkin, sjómannaheimili, Brautarholti 29
 Hreinsitækni ehf, Stórhöfða 37
 Hugmót ehf, Jakaseli 16
 Hvítlist hf, Krókhálsi 3
 Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11
 Höfði fasteignasala, Suðurlandsbraut 52
 Icelandic Fish & Chips ehf, veitingastaður, Tryggvagötu 11, Hafnarhvoli
 Innigarðar ehf, Hraunbær 117
 Intellecta ehf, Síðumúla 5
 ÍSAM ehf, Tunguhálsi 11
 Ísbúð Vesturbæjar ehf
 Íslenska auglýsingastofan, Laufásvegi 49-51
 Jarðafi ehf, Smárarima 36
 K. H. G. Þjónustan ehf, Eirhöfða 14
 K·R·S·T Lögmenn, Hafnarhúsinu
 Tryggvagötu 11
 Kjarninn miðlar ehf, Laugavegi 3
 Kjöreign ehf, fasteignasala, Ármúla 21
 Kringlukráin, Kringlunni 4-6
 Lagnalagerinn ehf, Fosshálsi 27
 Landslag ehf, Skólavörðustíg 11

Landsnet hf-www.landsnet.is, Gylfaflöt 9
 Landssamband lögreglumanna, Grettisgötu 89
 Le Bistro - franskur bistro & vínbar, Laugavegi 12
 Lifandi vísindi, Klapparstíg 25
 Logoflex ehf, Smíðshöfða 9
 Lyfjaver ehf, Suðurlandsbraut 22
 Lýsi hf, Fiskislóð 5-9
 Lögfræðistofa Reykjavíkur ehf, Borgartúni 25
 Löndun ehf, Kjalarvogi 21
 Mennta- og menningarmálaráðuneytið, Sölvhólgötu 4
 Menntaskólinn við Hamrahlíð, Hamrahlíð 10
 Merkismenn ehf, Ármúla 36
 Mokkafélagið, Skólavörðustíg 3a
 MS Armann skipamiðlun ehf, Tryggvagötu 17
 Múrarmeistarafélag Reykjavíkur, Borgartúni 35
 Núi-Síríus hf, Hesthálsi 2-4
 Nýi ökuskólinn ehf, Klettagörðum 11
 Nýja váttryggingaþjónustan ehf, Bildshöfða 16
 Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins, Kringlunni 7
 Origo, Borgartúni 37
 Ortis tannréttingar slf, Faxafeni 11
 Ólafur Þorsteinsson ehf, Vatnagörðum 4
 Ósal ehf, Tangarhöfða 4
 Pétur Stefánsson ehf, Vatnssstíg 22
 Pixel ehf, Ármúla 1
 Pizza King ehf, Skipholti 70
 Prentsmiðjan Leturprent ehf, Dugguvogi 12
 Promennt ehf, Skeifunni 11b
 Rafbogi ehf, Langholtsvegi 109
 Rafneisti ehf, Hraunbæ 99
 Rafsvið sf, Viðarhöfða 6
 Raftíðni ehf, Grandagarði 16
 Ragnhildur Skarphéðinsdóttir, Smáragötu 1
 Rannsókn- og háskólanet Íslands hf, Dunhaga 5
 Reki ehf, Höfðabakka 9
 Rikki Chan ehf, Kringlunni 4-12 og Smáratorgi 1
 S.Z.Ól. trésmíði ehf, Bildshöfða 14
 Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SSF, Nethyl 2e
 Sendibílar Reykjavíkur ehf, Bæjarflöt 8g
 Sérefni ehf, málningarvöruverslun, Síðumúla 22
 SFR stéttarfélag í almannaðjónustu, Grettisgötu 89
 Shalimar, Pakistanska veitingahúsið, Austurstræti 4
 Sjá-óháð veifrágjöf ehf, Laugavegi 13
 Skilvís ehf, Stórhöfða 25
 Skóvinnustofa Halldórs Guðbjörnssonar, Hrísteigi 19
 SM kvótaping ehf, Tryggvagötu 11

Smith og Norland hf, Nóatúni 4
Smiðapjónustan ehf, Hyrjarhöfða 6
SOS tölvuhjálpi, s: 777 0003
Sólarfilma ehf, Tunguhálsi 8
Sólon Bistro, Bankastræti 7a
Stjá, sjúkrahjálfi, Hátúni 12
Stjörnuveggi hf, Vallá Kjalarnesi
Stólpi Gámar gámaleiga og gámasala,
Klettagörðum 5
Subway, Suðurlandsbraut 46
Suzuki bílar hf, Skeifunni 17
Sægreifinn, Verbuð 8, Geirsgötu 8
Tannlæknastofa Tómasar Einarssonar,
Pangbakka 8
Tannlæknastofan Vegmúla 2, Vegmúla 2
Tannréttingar sf, Snorrabraut 29
Tannsmiðjan Króna sf, Suðurlandsbraut
46
Thai matstofan ehf, Suðurlandsbraut 52
Trausti Sigurðsson tannlæknir, Síðumúla
15
Trésmiðja GKS ehf, Funahöfða 19
Trévirki ehf, Skeifunni 3
Triton ehf, Grandagarði 16
Tækniverk - Hár og heilsa,
Bergstaðastræti 13
Umslag ehf, Lág múla 5
Úti og inni sf, Þingholtsstræti 27
VA arkitektar ehf, Borgartúni 6
Vagnar og þjónusta ehf, Tunguhálsi 30
VDO ehf, Tunguhálsi 19
Verkfræðistofan Skipatækni ehf,
Lág múla 5
Verkfræðistofan Viðsjá ehf, Tryggvagötu
11
Verslunartækni ehf, Draghálsi 4
Verslunin Brynja ehf, Laugavegi 29
Vélsmiðjan Harka hf, Hamarshöfða 7
Við og Við sf, Gylfaflöt 3
Viðvík ehf, Hryggjaseli 1
Vilhjálmsson sf, heildverslun, Sundaborg
1
Vinnumálastofnun, Kringlunni 1
VOOT Beita, Skarfagörðum 4
www.glerpro.is, Funahöfða 15
www.tst.is, Laugavegi 26
Ynja undirfataverslun, Álfheimum 74,
Glæsibæ
Yrki arkitektar ehf, Hverfisgötu 76
Ökuskólinn í Mjódd ehf, Parabakka 3
Örninn ehf, Faxafeni 8

Seltjarnarnes

Seltjarnarnesbær, Austurströnd 2

Kópavogur

Adamsson arkitektastofa, Lundi 19
ALARK arkitektar ehf, Dalvegi 18
Arkus, tannlæknastofan, Núpallind 1
Arnardalur sf, Þinghólsbraut 58
Arnarljós, Digranesheiði 45
Ásborg slf, Smiðjuvegi 11
Bak Höfn ehf, Jökullind 8
Bifreiðaverkstæði Kópavogs ehf,

Smiðjuvegi 2
Bílaklæðningar hf, Kársnesbraut 100
Bílamálunin Varmi ehf, Auðbrekku 14
Bílaverkstæði Kjartans og Þorgeirs sf,
Smiðjuvegi 48d
Bílrúðumeistarinn slf, Dalvegi 18
Blikkform ehf, Smiðjuvegi 6
Blikksmiðja Einars ehf, Smiðjuvegi 4b
Blikksmiðjan Vík ehf, Skemmuvegi 42
Byggingarfélagið Bjarnaborg, Hlíðarvegi
37
Fríform ehf, Askalind 3
Hilmar Bjarnason ehf, rafverktaki,
Smiðjuvegi 11
Init ehf, Smáratorgi 3
Ísfix ehf, Smiðjuvegi 6, græn gata
Kambur ehf, Geirlandi v/Suðurlandsveg
Karína ehf, Breiðahvarfi 5
KK veitingar Kínahöfði, Nýbýlavegi 20
Krua Thai, veitingastaður
Kvenfélag Kópavogs, Hamraborg 10
Lakkskemman ehf, Skemmuvegi 30
Landmótun sf, Hamraborg 12
Libra ehf, Bæjarlind 2
Línar ehf, Bæjarlind 14-16
Loft og raftæki ehf, Hjallabrekku 1
MHG verslun ehf, Akralind 4
Nýprif - ræstingaverktaki ehf, Laufbrekku
24
Rafbraut, Dalvegi 16b
Rafholt ehf, Smiðjuvegi 8
Rafport ehf, Auðbrekku 9-11
Rennsli ehf, pípulagnir, Akralind 1
Réttingaverkstæði Jóa ehf, Dalvegi 16a
Rúmfatalagerinn hf, Smáratorg 1
Stálgæði ehf, Smiðjuvegi 9a
Svanur Ingimundarson málari, Naustavör
8
Söguferðir ehf, Hlíðarhvammi 4
Tannlæknastofa Sigurðar Björgvinssonar,
Hamraborg 10
Teitur hópferðabílar ehf, Dalvegi 22
Ýmus ehf, heildverslun, Dalbrekku 2

Garðabær

AKS viðskipti ehf, Aratúni 9
Garðabær, Garðatorgi 7
Garðasókn, Kirkjuhvoli
Geislatækni ehf-Laser-þjónustan,
Suðurhrauni 12c
Heildverslunin Aggva ehf, Urðarhæð 8
Hitakerfi ehf, Eskiholti 21
Loftorka Reykjavík ehf, Miðhrauni 10
Marás vélar ehf, Miðhrauni 13
Málmsteypa Þorgeirs Jónssonar ehf,
Miðhrauni 6
Pípulagnaverktakar ehf, Miðhrauni 18
Samhentir, Suðurhrauni 4
Vélsmiðja Þorgeirs ehf., Miðhrauni 22
Vörukaup ehf, heildverslun, Miðhrauni 15
Öryggisgirðingar ehf, Suðurhrauni 2

Hafnarfjörður

Aflhlutir ehf, Drangahrauni 14

Allianz á Íslandi hf, Dalshrauni 3
Apótek Hafnarfjarðar, Selhelli 13
Batterið Arkitektar ehf, Hvaleyrarbraut 32
Bortækni ehf, Miðhrauni 14
Eiríkur og Einar Valur ehf, Norðurbakka
17b
EÓ-Tréverk sf, Háabergi 23
Gaflarar ehf, rafverktakar, Lónsbraut 2
Gámapijónustan hf, Berghelli 1
Geymsla Eitt ehf, Steinhelli 15
Gunnars mæjónes ehf, Dalshrauni 7
H. Jacobsen, Reykjavíkurvegi 66
Hafnarfjarðarhöfn, Óseyrarbraut 4
Héðinn Schindler lyftur hf, Gjótuhrauni 4
Hlaðbær-Colas hf, malbikunarstöð,
Gullhelli 1
Icetransport ehf, Selhelli 9
Jarðfræðistofan ehf, Holshrauni 7
Knattspyrnufélagið Haukar, Ásvöllum
Markus Lifenet, Hvaleyrarbraut 3
Pylsubarinn Hafnarfirði, Fjarðargötu 9a
Rafrún ehf, Gjótuhrauni 8
Stigamaðurinn ehf, Burknaveðllum 1c
Tannlæknastofa Harðar V Sigmarssonar
sf, Reykjavíkurvegi 60
Te & Kaffi hf, Stapahrauni 4
ThorShip, Selhelli 11
Umbúðamiðlun ehf, Fornubúðum 3
Útvík hf, Eyrartröð 7-9
Viðir og Alda ehf, Reykjavíkurvegi 52a
VSB verkfræðistofa ehf, Bæjarhrauni 20
Paktak ehf, Grandatröð 3

Reykjanesbær

B & B Guesthouse, Hringbraut 92
Bílar og Hjól ehf, Njarðarbraut 11a
DMM Lausnir ehf, Hafnargötu 91
GE bílar bílasala, Bolafæti 1
Maggi & Daði málara ehf, Heiðarbraut
10
Reiknistofa fiskmarkaða hf, lðavöllum 7
Rétt sprautun ehf, Smiðjuvöllum 6
SB Trésmiði ehf, Garðavegi 8
Skólamatur ehf, lðavöllum 1
Soho veislupjónusta, Hrannargötu 6
Verslunarmannafélag Suðurnesja,
Vatnsnesvegi 14
Vökvatengi ehf, Fitjabraut 2

Grindavík

Ó S fiskverkun ehf, Árnastíg 23
Stakkavík ehf, Bakkalág 15b
Veitingastofan Vör ehf, Hafnargötu 9

Sandgerði

Hvalsneskirkja
Vélsmiðja Sandgerðis ehf, Vítorgi 5

Garður

Aukin Ökuréttindi ehf, Ósbraut 5
Lighthouse-innhotel
SI raflagnir ehf, lðngörðum 21
Sveitarfélagið Garður, Sunnubraut 4
Þorsteinn ehf, Garðabraut 30

Mosfellsbær

Aleflí ehf byggingaverktakar, Völuteigi 11
Dalsgarður ehf, gróðrarstöð, Dalsgarði 1
Elmir-teppapjónusta ehf, Arnartanga 52
Grindverk ehf, Tröllateigi 23
Hljómar ehf, Fálkahöfða 4
Ísfugl ehf, Reykjavegi 36
Ístex hf, Völuteigi 6
LEE rafverktakar ehf, Byggðarholti 1a
Mosfellsbakarí, Háholti 13-15
Nonni litli ehf, Þverholti 8
Nýja bílasmiðjan hf, Flugumýri 20
VGH-Mosfellsbæ ehf, Flugumýri 36

Akranes

Akraborg ehf, Kalmansvöllum 6
Bífreiðastöð Þórðar Þ. Þórðarsonar,
Smiðjuvöllum 15
Bífreiðaverkstæðið Ásinn ehf,
Kalmansvöllum 3
Bílver, bílaverkstæði ehf, Innnesvegi 1
Sjúkrapjálfun Georgs Janussonar,
Kirkjubraut 28
Snókur verktakar ehf, Vogatungu
Verslunin Einar Ólafsson ehf,
Skagabraut 9-11

Borgarnes

Blómasetrið - Kaffikyrrð, Skúlagötu 13
Borgarbyggð, Borgarbraut 14
Eyja- og Miklaholtshreppur, Snæfellsnesi
Garðyrkjustöðin Laugaland hf,
Laugalandi
Icelandair Hótel Hamar, Hamri
Kaupfélag Borgfirðinga, Egilsholti 1
Kvenfélag Stafholtstungna
Samtök sveitarfélaga á Vesturlandi,
Bjarnarbraut 8
Sálfræðipjónustan Blær ehf, Steinahlíð
Skorradalshreppur
Sprautu- og bífreiðaverkstæðið
Borgarness sf, Sólbakka 5
UMÍS Umhverfisráðgjöf Íslands ehf,
Þórðargötu 12

Reykholt

Garðyrkjustöðin Varmalandi,
Reykholtsdal

Stykkishólmur

Ásklif ehf, Smiðjustíg 2
Skipasmiðastöð Skipavík hf, Nesvegi 20

Grundarfjörður

ILDÍ ehf, Sæbóli 13
Pjónustustofan ehf, Grundargötu 30

Ólafsvík

Ingibjörg ehf, Grundarbraut 22
Litlalón ehf, Skipholti 8

Búðardalur

Dalakot, gistiheimili og veitingastaður,
Dalbraut 2

Reykhólahreppur

Þörungaverksmiðjan hf

Ísafjörður

GG málningarþjónusta ehf, Aðalstræti 26
Hamraborg ehf, Hafnarstræti 7
Jón og Gunna ehf, Austurvegi 2
Samgöngufélagið-www.samgongur.is,
Engjavegi 29
Skiptabækur ehf, Hafnarstræti 19
SMÁ vélaleigan, Höfða
Tækniþjónusta Vestfjarða ehf, Aðalstræti 26

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður
Endurskoðun Vestfjarða ehf, Aðalstræti 19
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf, Hafnargötu 17
Vélsmiðjan og Mjólnir ehf, Hafnargötu 53

Súðavík

Súðavíkurhreppur, Grundarstræti 3

Patreksfjörður

Fiskmarkaður Patreksfjarðar ehf,
Þórsgötu 9

Tálknafjörður

Bókhaldsstofan Tálknafirði, Strandgötu 40
Kvenfélagið Harpa

Pingeyri

Brautin sf, Vallargötu 8

Borðeyri

SG verkstæði ehf, Staður

Hólmavík

Agata ehf, Austurtúni 14
Hólmadrangur ehf, Kópnesbraut 2
Sparisjóður Strandamanna, Hafnarbraut 19

Drangsnes

Fiskvinnslan Drangur ehf, Aðalbraut 30
Grimsey ST2
Útgerðarfélagið Gummi ehf, Kvíabala 6

Hvammstangi

Bílagerði, Eyrarlandi 1
Húnaþing vestra, Hvammstangabraut 5

Blönduós

Áfangi ehf, Hlíðarbraut 11
Húnavatnshreppur, Húnavöllum
Stéttarfélagið Samstaða, Þverbraut 1

Skagatrönd

Sveitarfélagið Skagatrönd, Túnbraut 1-3
Vík ehf, Hólabraut 5

Sauðárkrókur

Bókhaldsþjónusta KOM ehf, Víðihlíð 10
Efnalaug og þvottahús, Borgarflöt 1
FISK-Seafood ehf, Háeyri 1
Fjólundur ehf, Laugatúni 18
Héraðsbókasafn Skagfirðinga
Safnahúsinu, Faxatorgi
Sjúkrapjálfun Sigurveigar ehf, Aðalgötu 20

Varmahlíð

Akrahreppur Skagafirði

Siglufjörður

Fjallabyggð, Gránugötu 24

Akureyri

Akureyrarhöfn, Fiskitanga
Baldur Halldórsson ehf, Hlíðarenda
Bífreiðastöð Oddeyrar ehf, Strandgötu
Bústólpi ehf, Oddeyrartanga
Car-X bílabjörgun, Njarðarnesi 8
Dýralæknaþjónusta Eyjafjarðar ehf,
Perlugötu 11
Enor ehf, Hafnarstræti 53
Fasteignasalan Byggð, Skipagötu 16
Finnur ehf, Óseyri 2
Grófargil ehf, Glerárgötu 36
Hagvís ehf, Hvammi 1
Halldór Ólafsson, úr og skartgripir,
Glerártorgi
Hnýfill ehf, Brekkugötu 36
Húsprýði sf, Múlasíðu 48
Höldur ehf, bílaleiga, Tryggvabraut 12
Kjarnafæði hf, Sjávargötu 1
Lögmannshlíð lögfræðipjónusta ehf,
Glerárgötu 36
Matur og mörk hf, Frostagötu 3c
Norðurorka hf, Rangárvöllum
Raftákn ehf - Verkfræðistofa, Glerárgötu 34
Rofi ehf, Freyjunesi 10
S.Guðmundsson ehf, múrverktaki,
Klettaborg 19
Samherji ehf, Glerárgötu 30
Samvirkni ehf, Hafnarstræti 97
Sjómannaþingið Víkingur, Byggðavegi 101b
Sjúkrahúsið á Akureyri, Eyrarlandsvegi
Slippurinn Akureyri ehf, Naustatanga 2
Stefna ehf, Glerárgötu 34
Stígur endurhæfing ehf, Skólastíg 4
Urtasmiðjan ehf-www.urtasmidjan.is, s: 462 4769, Fossbrekkur
Veitingastaðurinn Krua Siam, Strandgötu 13
Verkval ehf, Miðhúsavegi 4
Prif og ræstivörur ehf, Frostagötu 4c

Grenivík

Grýtubakkahreppur

Grimsey

Sigurbjörn ehf

Dalvík

Bruggsmiðjan Kaldi ehf, Öldugötu 22
Katla ehf byggingafélag, Melbrún 2

Ólafsfjörður

Árni Helgason ehf, vélaverkstæði,
Hlíðarvegi 54
Kaffi Klara og Gistihús Jóa, s: 466 4044,
Strandgötu 2

Húsavík

Bílaeiga Húsavíkur ehf, Garðarsbraut 66
E G Jónasson rafmagnsverkstæði,
Garðarsbraut 39
Heimabakarí Húsavík, Garðarsbraut 15
Hóll ehf, vinnuvélar og verktakar, Höfða
11
Steinsteypir ehf, Haukamýri 3
Víkurráf ehf, Garðarsbraut 18a

Laugar

Kvenfélag Reykdæla

Pórshöfn

Svalbarðshreppur, Holti

Bakkafjörður

Hraungerði ehf, Hraunstíg 1

Vopnafjörður

Hofssókn
Vopnafjarðarhreppur, Hamrahlíð 15

Egilsstaðir

Ágúst Bogason ehf, Dynskógum 15
Ársverk ehf, løjuseli 5
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf, Miðvangi
2-4
Bólholt ehf, Lagarfelli 10
Héraðsprent ehf, Miðvangi 1
Hússtjórnarskólinn Hallormsstað
Jónval ehf, Lagarfelli 21
Klausturkaffi ehf, Skriðuklaustri
Kúpp ehf, Lagarbraut 3, Fljótssdalshérað
Menntaskólinn á Egilsstöðum,
Tjarnarbraut 25
Skrifstofuþjónusta Austurlands ehf,
Fagradsbraut 11

Seyðisfjörður

Seyðisfjarðarkaupstaður, Hafnargötu 44

Reyðarfjörður

Tærgesen, veitinga- og gistihús

Eskifjörður

Egersund Ísland ehf, Hafnargötu 2
Fjarðaprif ehf, Strandgötu 46c

Neskaupstaður

Samvinnufélag útgerðamanna,
Neskaupstað, Hafnarbraut 6
Síldarvinnslan hf, Hafnarbraut 6
Verkmenntaskóli Austurlands, Mýrargötu
10

Höfn í Hornafirði

Ferðapjónustan Árnanes, Árnanesi 5
Sveitafélagið Hornafjörður, Hafnarbraut
27
Prastarhóll ehf, Kirkjubraut 10

Selfoss

Árvirkinn ehf, Eyravegi 32
Bókakaffið, Austurvegi 22
Byggingafélagið Laski ehf, Gagnheiði 9
Café Mika Reykholti, Skólabraut 4
Flóahreppur, Pingborg
Fossvélar ehf, Hellismýri 7
Gesthús Selfossi, gistihús og tjaldsvæði,
Engjavegi 56
Hjá Maddý ehf, Eyravegi 27
Hótel Gullfoss, Bratttholti
Jeppasmiðjan ehf, Ljónsstöðum
Kvenfélag Grímsneshrepps
Kökugerð H P ehf, Gagnheiði 15
Máttur sjúkraþjálfun ehf, Háheiði 5
Reykhóll ehf, Reykhóli
Tæki og tól ehf, Stekkholti 4
Österby-hár, Austurvegi 33-35

Hveragerði

Fagvís fasteignamiðlun, Breiðumörk 13
Heilsustofnun NLFÍ-www.heilsustofnun.
is, Grænumörk 10
Hveragerðiskirkja

Þorlákshöfn

Fagus hf, Unubakka 18-20
Landsbanki Íslands, Hafnarbergi 1

Ölfus

Eldhestar ehf, Völlum
Gróðrarstöðin Kjarr, Ölfusi

Stokkseyri

Fjöruborðið, Eyrarbraut 3a

Laugarvatn

Menntaskólinn að Laugarvatni

Flúðir

Varmalækur ehf, Laugalæk

Hella

Freyðing ehf, Fagurhóli
Kanslarinn veitingahús, Dynskálum 10
Kvenfélagið Sigurvon

Hvolsvöllur

Ferðapjónusta bænda Stóru-Mörk,
Stóru-Mörk 3
Kvenfélagið Hallgerður

Vík

Hóperðabílar Suðurlands sf, Mánabraut
14
Hótel Katla, Höfðabrekku
Mýrdalshreppur, Austurvegi 17

RafSuð ehf, Suðurvíkurvegi 6

Vestmannaeyjar

Bókasafn Vestmannaeyja, Safnahúsinu
Bragginn sf, bílaverkstæði, Flötum 20
Eyjablík ehf, Flötum 27
Gröfuþjónustan Brinks ehf, Ásavegi 27
Hárstofa Viktors, Vestmannabraut 35
Hótel Vestmannaeyjar, Vestmannabraut
28
Ísfélag Vestmannaeyja hf, Tangagötu 1
Lífeyrissjóður Vestmannaeyja, Skólavegi
2
Ós ehf, Illugagötu 44
Prentsmiðjan Eyrún hf, Hlíðarvegi 7
Teiknistofa Páls Zóphóníassonar ehf,
Kirkjuvegi 23
Vélaverkstæðið Þór ehf, Norðursundi 9
Vinnslustöðin hf, Hafnargötu 2

Verslun Blindrafélagsins

Í hjálpartækjaverslun

Blindrafélagsins er hægt að finna ýmis smáhjálpartæki svo sem úr með stórri skífu, talandi úr, talandi klukkur, stækkunarspegla og ýmislegt fleira sem gagnast blindum og sjónskertum.

Hjálpartækjaverslunin er á skrifstofu félagsins, Hamrahlíð 17



Vefvarp Blindrafélagsins

Í Vefvarpi Blindrafélagsins er hægt að hlusta á rauntímalestur sjónvarpstexta hjá RÚV og fylgjast með erlendu efni í sjónvarpinu.

Lánþegar Hljóðbókasafns Íslands geta hlustað á sínar hljóðbækur í Vefvarpinu og náð í nýjar bækur hjá safninu í hverjum mánuði.

Einnig er að finna ýmislegt annað efni eins og útvarpsstöðvar, sjónvarpsstöðvar, Morgunblaðið, Fréttatímann, aðra fréttamiðla og margt annað.

Mjög auðvelt er að læra á Vefvarpið

Internet-tenging þarf að vera til staðar til að nota Vefvarpið.

Þú þarft ekki að vera félagi í Blindrafélaginu til að fá Vefvarp.

Félagsmenn fá 25% afslátt af leigu.

Nánari upplýsingar er hægt að fá á skrifstofu Blindrafélagsins í síma 525 0000.



Öllum er velkomið að
leigja Vefvarpið.

TJÓNIÐ BÆTT Á 60 SEKÚNDUM

VIÐSKIPTAVINIR TM GETA NÚ TILKYNNNT TJÓN MEÐ APPI

Í appinu er hægt að tilkynna öll algengustu tjón sem verða á heimilismunum og þar hafa viðskiptavinir þægilega yfirsýn yfir sín tryggingamál.



HUGSAÐU Í FRAMTÍÐ OG NÁÐU Í APPIÐ
Í APP STORE EÐA GOOGLE PLAY

TM