

www.blind.is

Ágúst 2018

VÍÐSJÁ

Rit Blindrafélagsins, samtaka blindra og sjónskertra á Íslandi
10. árg. 2. tbl. 2018

Inga Sæland

Ég ætlaði að verða
píanóleikari og læknir

CRISPR-Cas9

Bylting í læknavísindum

**Ég brussaðist
bara áfram**

Viðtal við Guðrúnu Helgu Skúladóttur

Betolvex

B₁₂-vítamín

- Með ströngu grænmetisfæði
- Með hækkandi aldri
- Vegna glúteinóþols
- Samhliða ýmsum lyfjameðferðum



Betolvex 1 mg (cyanocobalamin) filmuhúðaðar töflur.

Hver Betolvex tafla inniheldur 1 mg af cyanocobalamini (B₁₂ vítamíni) sem er lífsnauðsynlegt vítamín t.d. fyrir eðlilega frumuskiptingu, eðlilega blóðmyndun og eðlilega starfsemi tauga. Betolvex er gefið við B₁₂-vítamínskorti og þegar hætta er á slíkum skorti. Meðferð við skorti: Venjulega 2 töflur 2 sinnum á dag þar til skorturinn hefur verið leiðréttur að fullu. Viðhaldsskammtar/fyrirbyggjandi meðferð: Venjulega 1 tafla á dag. Töflurnar skal helst taka á fastandi maga. Ávallt skal fylgja fyrirmælum lækis eða leiðbeiningum á merkimiða frá lyfjabúð.

Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til lækis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is

Fæst án
lyfseðils

Actavis

VEGUR EFNAHAGSBATANS

Ávarp formanns - Sigpór Hallfreðsson

Fyrir margt löngu þegar undirritaður uppgötvaði að til væri vísnaform sem kallað er limra vaknaði áhugi á að spreyta sig á þessu formi. Þá eins og nú og ævinlega glímdu stjórnvöld við hinn eilífa efnahagsvanda og málsmetandi menn voruðu eindregið við aðsteðjandi efnahagsvá. Fara yrði að öllu með gát varðandi kjarabætur og alls ekki mætti raska hinu viðkvæma jafnvægi á vinnumarkaði. Ýmislegt var rætt um til lausnar á vandanum og þar á meðal skattkerfisbreytingar og jafnvel tæpt á hátekjuskatti í því samhengi. Sem útúrsnúning úr þeirri umræðu og um leið einskonar háðsspegill á hvað stjórnvöldum væri trúandi til að gera var ástandinu lýst með eftirfarandi hætti.

Vegur efnahagsbatans er brattur,
til bjargar er almúginn hvattur.
Nú lagt skal á launin,
þau lægstu, er raunin
hinn langþráði hátekjuskattur.

Svo vaknar maður upp við vandan draum áratugum síðar og áttar sig á að þetta, sem sett var fram í glensi og gríni á sinni tíð sem eintómur útúrsnúningur og tvíræðni, er hrollkaldur veruleiki fjölmargra í dag. Ekki þó vegna þess að verið er að leggja sérstakan aukaskatt á hæstu tekjuhópana umfram aðra. Heldur vegna hins að þeim sem lókust hafa kjörin og standa öllu jafna höllustum fæti efnahagslega, það er að segja örorkulaunþegum og ellilífeyrisþegum, er gert að borga hæstu mögulegu skattprósentuna sem um getur á viðbótartekjur sínar. Í daglegu tali er þessi jaðarskattur kallaður skerðingar, vegna þess að viðbótartekjurnar koma til skerðingar á greiðslum frá Tryggingastofnun. En kannski er þetta kallað skerðingar til að fela þá staðreynd að í raun er um að ræða tekjuskatt sem er hlutfallslega gífurlega hár. Versta dæmið er vafalaust sá hópur örorkulaunþega sem fær á sig „krónu á móti krónu skerðinguna“ alræmdu. Sem á mannamáli er ekkert annað en 100% skattheimta á viðbótartekjur umfram örorkulaunin. Til að því sé nú haldið til haga þá hafa stjórnvöld löngum heykst á að afnema þetta ranglæti, þrátt fyrir fögur fyrirheit. Á þetta hefur kjarahópur Öryrkjabandalagsins



verið ötull við að benda á og einnig hafa verið dregin fram í dagsljósið sláandi dæmi um svipaða jaðarskattlagningu á ellilífeyrisþega. Þessum hópum eru því raun flestar bjargar bannaðar til að bæta sín kjör.

Það liggur í hlutarins eðli að þeir sem búa við örorku hafa skerta starfsorku. Það er hins vegar ríkur vilji á meðal örorkulaunþega til að vinna og marga dreymir um að fá atvinnu við hæfi og tækifæri til að nýta þá starfsorku sem til staðar er og bæta hag sinn í leiðinni. En til þess að sá draumur rætist þarf tvennt að koma til. Í fyrsta lagi framboð af störfum við hæfi og hins vegar að viðkomandi beri eitthvað úr býtum. Því verður er verkamaðurinn launa sinna og það á að sjálfsgöðu líka við um þennan hóp.

Eins og öðrum mannanna verkum er þessu hægt að breyta til hins betra og ábyrgðin á því er hjá stjórnvöldum hverju sinni. Hið opinbera, ríki og sveitarfélög, gæti einnig sýnt gott fordæmi með því að skilgreina störf með þeim hætti að það hentaði fólki með skerta starfsorku.

Vegur efnahagsbatans er efalaust brattur í dag eins og áður og verður það vafalaust áfram en „hátekjuskattur“ á lægstu launin er örugglega ekki rétta leiðin.

PUNKTALETUR



Hvað er punktaletur? Bls. 6.

X KVADDUR



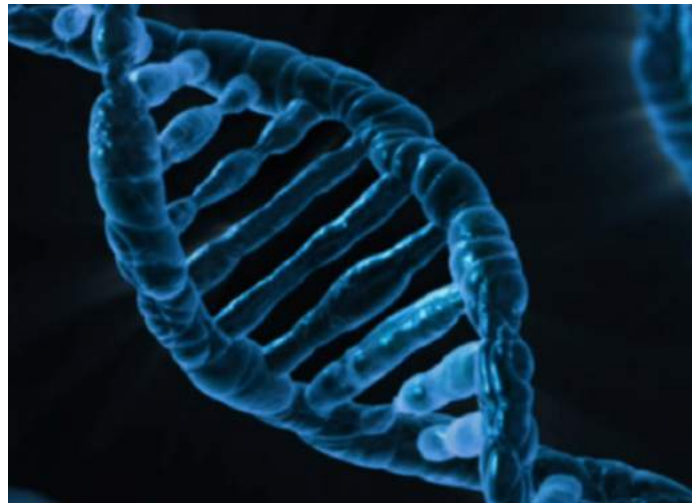
Leiðsöguhundurinn X kveður. Bls. 7.

INGA SÆLAND



Þingkonan heimsótt.
Bls. 8.

ERFÐAFÖNDUR



Er hægt að koma í veg
fyrir erfðasjúkdóma? Bls. 12.

GUÐRÚN HELGA



Viðtal við Guðrúnu Helgu Skúladóttur.
Bls. 16.

SAMNINGUR



Bláskógabyggð og Blindrafélagið semja
um ferðapjónustu. Bls. 19.

FERÐASÖGUR



Halla Dís Hallfreðsdóttir segir sögur af fjallgöngum. Bls. 20.

MARTA 100 ÁRA



Viðtal við Mörtu Þórðardóttur sem varð 100 ára í maí. Bls. 24.

BJARKI



Viðtal við Bjarka Ísaksson, 10 ára félagsmann. Bls. 28.

HAMRAHLÍÐ 17



Hamrahlíð 17, hús Blindrafélagsins hýsir ýmsa starfssemi Bls. 32.

Víðsjá. Rit Blindrafélagsins, samtaka blindra og sjónskertra á Íslandi. 10. árg. 2. tbl. 2018.

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

Ábyrgðarmaður: Sigpór Hallfreðsson.

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

Ritstjóri: Rósa María Hjörvar.

Greinahöfundar: Rósa María Hjörvar, Gísli Helgason, Rósa Ragnarsdóttir, Halla Dís Hallfreðsdóttir og Marjakaisa Matthíasson.

Ljósmyndir: Guðmann Þór Bjargmundsson – Viking Portrait Studio, Sumarliði Ásgeirsson, Friðrik Steinn Friðriksson o.fl.

Prentun: Ísafoldarprentsmiðja.

AÐ MISSA SJÓNAR AF SJÁLFUM SÉR

Pistill ritstjóra - Rósa María Hjörvar

Það er skrítið hvernig fötlun getur rænt mann sjálfstraustinu. Minnir á það sem sagt er um dropa og steina. Þótt maður kunni alveg að standa í lappirnar og trú á eigin færni og getu er þessi stöðuga áminning um annarleika vís til að kippa undan manni stoðunum þegar maður á síst von á því.

Það er margt sem ég á í erfiðleikum með vegna sjónleysis. En ég hef alltaf verið svona og þegar ég er ein með sjálfri mér finn ég ekkert fyrir því að ég sé fötluð. Það er þegar ég er á meðal fólks sem hefur of miklar væntingar til getu eða getuleysis míns sem ég verð skyndilega fötluð. Og þá getur verið erfitt að greina á milli þess hvort það sé eitthvað að mér eða umhverfinu. Eins og þegar ég laumast staflaus niður í afgreiðslu í ræktinni til að fá lánað handklæði, starfsmaðurinn hendir því í mig og hneykslast svo á því hvað ég sé léleg að grípa. Auðvitað ætlast enginn til þess að ég, staurblind manneskjan, grípi en sú upplifun að vera lélegur í einhverju sem er öðrum sjálfsagt fylgir manni. Ég man öll skiptin þegar íþróttakennarar hafa æpt á mig – þegar ég hljóp í vitlausa átt og var alltaf að fá brennóboltann í andlitið. Eða þegar ég sá ekki á töfluna og þurfti að gera alls kyns hundakúnstir til þess að fela það fyrir kennaranum. Þetta er tilfinning, ekki endileg rökrétt. Það skiptir mig engu máli sem bókmenntafræðing að geta gripið, og ég efast reyndar stórlega um að það séu margir í háskólaræktinni sem hefðu getað gripið þetta handklæði. En vanmátturinn er samt til staðar.

Alla ævi hef ég labbað á glerveggi, heilsað gínum, gengið framhjá fólki sem ég þekki á götu, borðað wasabíið af sushidiskinum



og dottið um allt sem hægt er að detta um. Afsakað mig við fólk, reynt að skýra, logið (ég gleymdi gleraugunum) og látið mig hafa að vera talin ofurölvi á hádegi á miðvikudegi.

Og ef ég á að vera alveg hreinskilin, þá geng ég með hvítan staf vegna þess að ég get ekki treyst á sjónina – ekki vegna þess að ég sjái ekkert. Ég á erfitt með að sjá gangstéttina, en sé ágætlega fólkið í kringum mig þótt ég eigi í erfiðleikum með að sjá andlit. Ég sé fólk súpa hveljur þegar það sér stafinn, sé patið og bendingarnar, jafnvel stöku augnagotur. Verst af öllu er þegar ég, eins og flestir sjónskertir, lendi í því að sjá einhverjum bregða fyrir sem ég þekki. Og hverfa aftur = sumir nota sjónleysi mitt til þess að komast hjá því að heilsa.

Ekki er endilega betra ef fólk er mjög meðvitað um það hvað maður er rosalega fatlaður. Fátt er óþægilegra en kyrrseta, að fá ekki að taka til hendinni og engin verkefni til að leysa úr – af því að maður er svo svakalega blindur, að heyra sín eingöngu getið í setningum á borð við „Rósa getur ekki“. Heldur vildi ég detta niður allar tröppur heims í einni samfelldri fellu en að þurfa að þola kyrrsetu og aðgerðaleysi

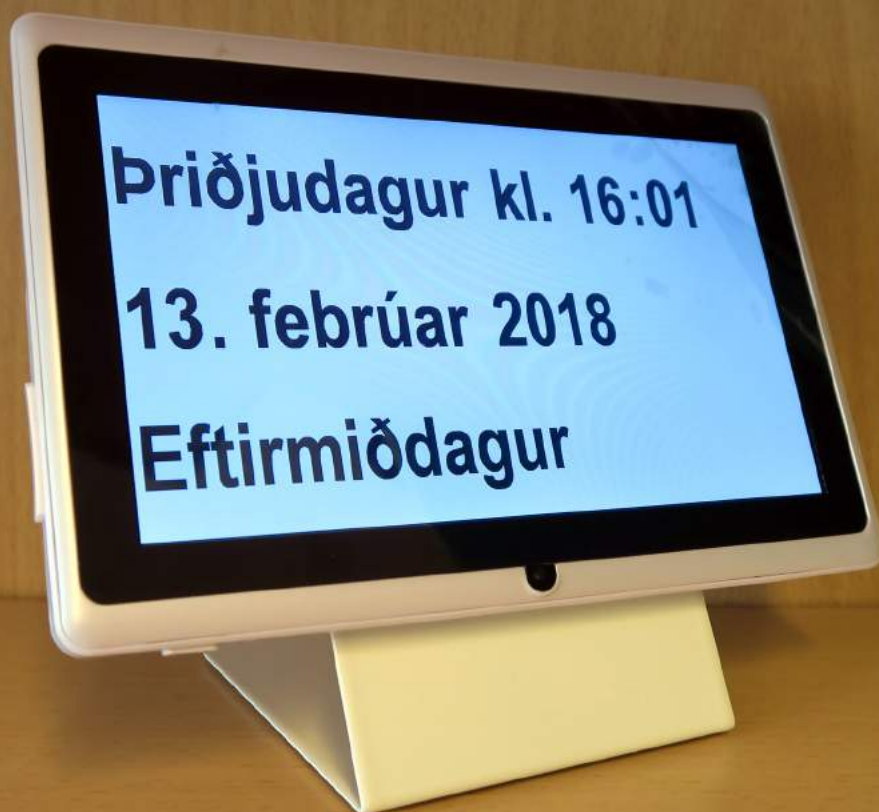
vegna fötlunar.

Allt hefur þetta áhrif á sálartetrið, heggur í sjálfstraustið. Það er mikilvægt fyrir fatlaðan einstakling að vera meðvitaður um þetta, að temja sér æðruleysi. Við getum ekki haft áhrif á það hvaða álit fólk hefur á fötlun, maður verður að reyna að hvíla í sjálfum sér og kæra sig kollóttan um álit annarra. En fólk mætti líka vara sig á því að rugla saman fötlun og færni. Ég gæti ekki lesið á bók til að bjarga lífi mínu, en er samt sem áður bókmenntafræðingur. Þú verður að treysta mér til þess að vera fær um það sem ég segist vera fær um. Ég er blind, en ég er fullorðin og fullfær um að taka ábyrgð á eigin lífi.

Og svo mættu menn almennt slaka meira á, fólk dettur niður tröppur, brýtur glös og gerir stafsetningarvillur alla daga án þess að það hafi nokkur áhrif á snúning jarðar eða afkomu mannkyns. Þá er bara að anda með nefinu og muna að það kemur dagur eftir þennan dag, og þá kannski dagur með meiri og dýpri skilningi á fjölbreytileika og fegurð mannlífsins.



**Klukkan 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.**



PUNKTALETUR ABC



Punktaletur er ekki tungumál, eins og sumir halda, heldur einfaldlega leið til þess að prenta texta á þann hátt að þeir sem geta lesið punktalettrið geta lesið hann. Í stað prentleturs eru notaðar upphleyptar punktasetningar og hver samsetning táknar ákveðinn staf. Lettrið er annaðhvort hægt að prenta með þar til gerðum punktaletursprentara eða punktaletursritvél á blöð. Það er hægt að prenta á borða og nota til merkinga og með því að tengja punktaletursskjá við tölvu er hægt að lesa texta af tölvum með punktum sem hlaupa upp jafnóðum.

Þegar sjónmissir fer yfir ákveðin mörk hættir sjónskertur einstaklingur að geta lesið svartletur, jafnvel stækkuð og stutt textabrot. Talgervill getur leyst margt fyrir þá sem búa við slíkt en er ekki hentugur í allt. Punktaletur er frábær aðferð sem nýtist fólki til að gera innkaupalista, lesa uppskriftir, vera með punkta fyrir framsögu og annað slíkt. Með punktalettri er hægt að merkja krydd, takkaþvottvél, lyf og annað smálegt á heimilinu. Punktaletur er víða, sérstaklega erlendis, notað til merkinga á sjálfsölum, herbergjum og leiðbeiningum.

Með ódýrari lausnum og auknum lagakröfum mun punktaletur væntanlega ryðja sér til rúms á fleiri sviðum.

Þegar fólk missir sjón fær það ekki sjálfkrafa betra þreifiskyn og það er enn enginn sem undirritaður hefur hitt sem getur notað hendur til þess að gera sér grein fyrir því hvernig andlit lítur út. En með þjálfun er hægt að læra að nema punktaletur og læra þannig stafrófið upp á nýtt. Leshraði er mismunandi og erfitt fyrir fullorðna að ná mjög miklum hraða en flestir ættu að geta tileinkað sér nógu mikla næmni til að geta lesið merkingar og stuttan texta.

Punktaletur er ekki lesið með fingurgómi, heldur neðri hluta ysta liðar vísifingurs, og menn geta verið jafnvígir á vinstri og hægri hönd. Ef fingurnir duga ekki er unnið að öðrum lausnum og margar skemmtilegar útfærslur hafa orðið til.

Að læra punktaletur er hefðbundinn hluti af endurhæfingarferli eftir sjónmissi sem skilur við einstaklinginn sem prentleturshamlaðan og er frábært verkfæri fyrir blindan einstakling sem vill öðlast meira sjálfstæði í daglegu lífi.

-RMH



LEIÐSÖGUHUNDURINN X KVEÐUR

Leiðsöguhundurinn X hefur sett svip sinn á íslenskt þjóðlíf allt frá því að hann kom til landsins frá Noregi árið 2008. Hann var í hópi fyrstu leiðsöguhundanna og var ásamt þeim brautryðjandi í kynningar- og fjáröflunarstarfi fyrir Blindrafélagið og Þjónustu- og þekkingarmiðstöð.

X dó 16. júlí, þá á þrettánda ári, en hann hefur ásamt félögum sínum sýnt það og sannað að leiðsöguhundar geta verið öflugt verkfæri fyrir blinda og sjónskerta og þar að auki miklir gleðigjafar. Það var mjög lærdómsríkt ferli fyrir alla sem tóku þátt í úthlutunar- og þjálfunarferli á þessum fyrstu hundum og er sú reynsla grunnurinn að því leiðsöguhundastarfi sem fram fer í dag. Það eru starfandi fimm leiðsöguhundar á landinu, en stjórn Blindrafélagsins leggur nú ásamt Þjónustu- og þekkingarmiðstöð drög að öflugri og heildstæðri framtíðarsýn í hundamálum sem kynnt verður í tengslum við 80 ára afmæli félagsins. Í haust er gert ráð fyrir að úthluta þremur nýjum hundum sem vonandi munu allir eiga jafn farsælan feril og leiðsöguhundurinn X.

Helgi Hjörvar, eigandi X, skrifar þessi minningarorð um hann á facebook-síðu sinni:

X er dáinn.

Labra-kadabra-dorinn okkar, hr. X, kvaddi okkur Þórhildi og stelpurnar og lífið í dag. Endalaust hefur hann gefið okkur skilyrðislaus ást, gleði augnabliksins og tryggt sína. Hann kom til okkar sem leiðsöguhundurinn minn en þessi 40 kíló af hreinum kærleika

heilluðu strax fjölskylduna alla. Hann hefði eins og hún María orðið táningur í nóvember hefði hann lifað.

Hún, Hildur og Helena sakna fóstbróður síns sárt en búa eins og við Þórhildur að óteljandi kærum minningum um þennan hjartaknúðsara. Hann var fyrsti leiðsöguhundurinn á Alþingi og var þar í sjö vetur. Enginn hefur sofið sætar á nefndafundum né borið sig betur í þingsalnum. Heima tók hann virkan þátt í fjölskyldulífinu og stækkaði hjartað í okkur öllum um heilt númer. Hann var sérstakur áhugahundur um að fá að vera með. Lagði af lífi og sál rækt við hlutverk sitt sem aðstoðarkokks í eldhúsinu, sá um að koma letihaugum á fætur með kossi og fannst fátt skemmtilegra en að dansa með fólkinu sínu. „Það geta ekki allir verið gordjöss“ var uppáhalds og það átti vel við, því í okkar augum var hann gordjöss.

Um leið og við þökkum fyrir okkur sefar sorgina vissan um að hann njóti nú lífsins í sælli veröld.

Hr. X mun hvíla á Hafþórsstöðum við Norðurá þar sem Baula speglast í Hafþórsstaðahylnum, þar sem hann ástundaði köld böð eins og nú er í tísku og synti eftir mörgum spýtum fyrir vini sína. Við þökkum öllum þeim fjölmörgu sem lögðu gott til hans um hans góðu daga.



Inga ásamt foreldrum sínum Sigríði Sæland Jónsdóttur og Ástvaldi Einari Steinssyni

ÉG ÆTLAÐI AÐ VERÐA GÓÐUR PÍANÓLEIKARI OG LÆKNIR

Pegar ég heimsótti Ingu Sæland alþingismann einn fallegan dag í sumar var tekið hressilega á móti mér með þéttu faðmlagi. Einhvern veginn hafði ég það á tilfinningunni að á heimili hennar væri frekar gestkvæmt enda konan skemmtileg og á það til að vera hrókur alls fagnaðar.

Lífshlaup hennar er fjölbreytt, hún eignaðist ásamt manningum sínum fjögur börn, á barnabörn, hefur reynt ýmislegt og á köflum lifað í sárri fátækt og veit hvað hún syngur þegar þau mál ber á góma. Það fer ekki fram hjá manni ef Inga er á svæðinu. Hún hefur sterka nærveru, lúrir ekkert á skoðunum sínum, getur verið mild í máli en svo hvessir stundum hressilega. En yfirleitt er gott veður nálægt henni og aldrei nein lognmolla. Fólkhafur bent mér á að þegar hún stendur í ræðustóli Alþingis flytur hún ræður sínar blaðalaust. Hún er rökföst og maður skynjar miklar tilfinningar sem hún hemur þannig að þær virðast ekki hlaupa með hana í gönur. Við vorum ekkert að bíða með spjallið og settumst inn í eldhús með hvort sinn kaffibollann og úti skartaði náttúran sínu fegursta með sólskini og fuglasöng.

„Ég er fædd á Ólafsfirði í ágúst 1959 og bjó þar fram á miðjan fertugsaldur, en þá fluttum við karlinn minn suður með fjögur

börn. Við höfðum aðeins búið á Akureyri af því að hann var við nám í rafeindavirkjun og ætlaði að klára fyrir sunnan. Um það leyti handleggsbrotnaði hann og átti í því mjög lengi vegna læknamistaka og við höfum verið fyrir sunnan síðan. Þetta reyndi rosalega á okkur og við skildum um tíma en erum saman aftur. Ég hef haft svo mikið að gera upp á síðkastið, Gísli minn, að ég hef ekkert mátt vera að því að endurgiftast honum, en vonandi verður af því.“ Inga hlær góðlátlega og eitt barnabarn kemur í heimsókn með vin sinn og er umsvifalaust sendur inn í herbergi að horfa á sjónvarp eða fara í tölvuleik.

„Ég er svo heppin með barnabörnin. Þau sækja mikið í ömmu sína og afa.“

Ljónynjan

Kom snemma í ljós að þú værir sjónskert?

„Já. Ég fékk hlaupabólu þegar ég var barn og strax þar á eftir heilahimnubólgu og ég man ekkert annað en að vera sjónskert. Ég þoli

mjög illa birtu og var oft grettin í framan. Litlir krakkar eru oft ákjósanleg skotmörk annarra barna, því miður, og mér var strítt og ég lögð í einelti. Annað hvort brotnar maður niður eða rís upp. Ég nýtti mér ljónynjuna sem ég er, barðist og ákvað að vera jákvæð og finna allt það góða í tilverunni. Ég byrjaði að spila á gítar, samdi lög og texta og var mikið ein og sjálfri mér nóg. Ég átti eina mjög góða vinkonu en hún bjó frammi í sveit svo að við hittumst ekki á hverjum degi. Og svo ömmur mínar tvær. Amma Nína kenndi mér að lesa og Amma Magga var hinum megin við garðinn og svo þessi stóra fjölskylda sem stóð saman og í rauninni á ég dásamlegar bernskuminningar. Ég var alltaf eitthvað að bralla, tefldi og var mest með fullorðnu fólki af því að krakkarnir voru kvikindisleg við mig. Ég gat heldur ekki verið með þeim í boltaleikjum, ég var bara fyrir.

Mér gekk frekar vel í skóla framan af. Það var stórt letur til að byrja með á skólabókunum en svo fór letrið minnkandi eftir því sem á skólann leið.

Langaði að verða góður píanóleikari og læknir

„Þegar ég var 12 ára fór ég að læra á píanó og gat lesið heilnótturnar, en þegar hálf- og fjórðapartsnótur og öll strikin fóru að koma hætti ég af því að ég sá ekki almennilega nótturnar. Það var ekkert gert til að stækka letur. Minn æðsti draumur var að verða góður píanóleikari og læknir. En hvorugt rættist. Ég sá ekki mun á blóði og óhreinindum. En maður hefur leyfi til þess að hafa sína drauma og væntingar.“

Húsmóðir og verðandi söngkona

„Við Óli minn kæri vorum á Akureyri, þetta var 1991 og ég var eitthvað leið, hann alltaf í skólanum og ég að brasa við að halda börnunum við efnið að læra og svoleiðis. Þá sá ég auglýsingu um söngvarakeppni og það greip

mig einhver ævintýraþrá og ég skráði mig. Við vorum rúmlega 60 sem tókum þátt og ég varð fyrsti Íslandsmeistarinn í karaóki. Þetta var alveg óskaplega gaman.“

X Factor

„Ég tók þátt í X Factor-söngvakeppninni í Smáralind einu sinni og varð í þriðja sæti. Jógvan Hansen vann keppnina. Það var líka ævintýri. Við vorum látin auglýsa einhverja bílategund og einu sinni þegar ég var að fara út úr bílnum lokaði einhver afturdyrunum og einn puttinn á mér varð á milli stafs og hurðar og hluti af honum varð eftir í bílnum.“

Fyrir sunnan

„Við fluttum suður árið 1994 og fyrir áeggjan fyrrverandi mágkonu minnar fór ég í öldungadeildina í Menntaskólanum við Hamrahlíð. Þar var boðið upp á námsráðgjöf fyrir fatlaða en ég slampaðist einhvern veginn í gegnum þetta, sá ekki á námsbækurnar en var dugleg að mæta í tíma og skrifaði niður það sem kennararnir sögðu.“

Ég rak mig víða á veggi

„Ég hef aldrei notað hvítan staf og þess vegna er ég öll úti í alls konar bóllum, götum og marblettum. Ég þoli svo illa birtu, elskan. Veistu, það er yndislegt veður úti og ég þoli ekki svona mikla birtu, verð að nota sólgleraugu sem dempa birtuna. Mér finnst ég sjá í gegnum holt og hæðir og tel mig vera á sléttri gangstétt og svo kemur trappa og þá dett ég eins og sést á hnjónum á mér.“

Aukið frelsi allt Blindrafélaginu og Þjónustu- og þekkingarmiðstöðinni að þakka

„Sem sjónskert kona upplifði ég fyrst almennilegt frelsi vegna Ferðaþjónustu Blindrafélagsins. Starfsfólk Þjónustu- og þekkingarmiðstöðvarinnar hélt svo vel utan um mig, sá um að stækka allt námsefni fyrir

mig og svo fékk ég þessi dásamlega flottu gleraugu sem skiptu sköpum þegar ég fór loksins í lögfræðina. Reyndar byrjaði ég í stjórnmálafræði og komst bakdyramegin í lagadeildina en ég lauk BA-námi þar árið 2015.“

Háskólanám og stjórnmálin

Þegar við Inga hittumst síðast, fyrir þremur árum, var hún nýbúin að ljúka BA-prófi í lögfræði við Háskóla Íslands og sagðist vera á leiðinni að stofna stjórnmálaflokk,

Flokk fólksins.

„Fátækt er okkur, ríkustu þjóð veraldar, til háborinnar skammar og það eru fleiri þúsund börn hér sem fá vart nóg ofan í sig og geta ekki notið sín vegna fátæktar,“ sagði hún við mig þá. Því lá beinast við að spyrja Ingu hvort það hafi verið þess virði að fresta því að hefja meistaranám í lögum og hella sér út í pólitík. Inga þegir nokkra stund og ég finn fyrir mikilli viðkvæmni hjá henni.

„Veistu, vinurinn minn, ég er í pólitík fyrst og fremst af hugsjón. Nú er ég komin á Alþingi og þar er yfirleitt mjög gott og vandað fólk. Stundum fellst mér næstum hugur en svo koma nokkrir smásigrar og þá eflist maður. Við fjögur í þingflokki Flokks fólksins vinnum vel saman og látum mikið til okkar heyra – og eigum við ekki að segja að dropinn holi steininn? Ég finn svo mikla velvild hjá fólki og það eru ofboðslega margir sem setja sig í

samband við mig. Í allsnægtaþjóðfélaginu eru svo margir, svo margir sem eiga allt of erfitt.“ Ef fatlað fólk vill afla sér tekna er örorkulífeyririnn skertur verulega. Þó virðast flestir sammála um að þetta sé óréttlátt, segi ég. „Þetta er mannskemmandi og svo óréttlátt. Alþingismenn segjast vera allir af vilja gerðir en þetta gengur hægt. NPA er nú loksins viðurkennt og fleira hefur áunnist en þetta er hvergi nærri nóg. Það er svo margt fólk í pólitík af metnaði, ekki hugsjón.“

Tilfinningarík og einlæg

Það vakti athygli þegar þú opnaðir þig upp á gátt tilfinningalega í kappræðubætti Sjónvarpsins daginn fyrir kosningar og margir sögðu að það hefði skipt sköpum fyrir árangur ykkar í Flokki fólksins.

„Já. Það brast eitthvað innan í mér og ég talaði beint frá hjartanu. Svo að lokinni útsendingu þegar ég sat volandi á bak við kom einn stjórnmálaleiðtoganna og sagði að ég hlyti að hafa náð í nokkur atkvæði með þessu, þetta hafi verið flott hjá mér. Ég hef oft hugsað um þetta.“

Þegar við Inga kvöddumst að loknu spjalli og góðu kaffi sagði hún: „Lífið er svo skemmtilegt og fólk er í rauninni svo gott. En við verðum að vera sjálfum okkur samkvæm og útrýma fátæktargildrunni af því að það er miklu meira en nóg til skiptanna.“

-Gísli Helgason



„Ég geng ekki lengur með þrenn gleraugu. Ég er frjálst“

Ég sé mig í speglinum og sé andlitin í kringum mig. Allur prentaður texti er Augljós í dag. Alúð, hlýja, traust, fagmennska og fágúð vinnubrögð með fullkominni eftirfylgni eru eftirsóknarverð þegar stór ákvörðun er tekin. Starfsfólk Augljóss skartar öllum þessum kostum.

Áslaug Blöndal

AUGLJÓS
LASER AUGNLÆKNINGAR
ALMENNAR AUGNLÆKNINGAR



Erfðaföndur?

CRISPR-Cas9 er bylting í læknávisindum og nýjasta verkfærið í baráttu við arfgenga hrörnunarsjúkdóma á borð við Retinitis Pigmentosa.

Erfðaefni er í mjög stuttu máli uppskriftin að lífverum; plöntum, dýrum og manneskjum. DNA er þessi litli strengur sem ásamt RNA segir til um hvernig fruman eigi að afrita sig svo hin sífellda endurnýjun fruma geti átt sér stað. En DNA er líka þessi litli uppljóstrari sem getur leyst úr jafnvel svæsnustu glæpasögufléttum og gefið okkur vísbendingar um ætterni, sjúkdóma og margt annað. Á árinu gafst Íslendingum kostur á því að sjá hvort þeir gangi um með svokallað BRCA2-gen, sem getur valdið mjög ágengum brjóstakrabba. Fornleifafræðingar við uppgröft á Þingeyraklaustri vonuðust eftir því að ná í DNA af leifum frá tímum munkna svo hægt væri að komast að meiru um hvaðan þeir komu og

hvert þeir fóru. Og DNA var eflaust lykilatriði í mörgum þeim reyfurum sem lesendur hafa gleypst í sig í sumarfríinu.

Alls staðar er erfðafræðin að ryðja sér til rúms og vegna sérstöðu Íslendinga í þessum málum er óhjákvæmilegt að umræða sé nokkuð fyrirferðarmikil hér á landi. Það eru í raun engin takmörk fyrir því hvað hægt er að lesa úr erfðaefni okkar og á hverjum degi uppgötvast nýjar breytur sem hafa áhrif á allt frá því hvort við roðnum í kulda til þess að við fæðumst með hrörnunarsjúkdóma eða fötlun. Hinsvegar er hér eins og í öllu sem hefur með vísindi að gera mikilvægt að beita gagnrýnni hugsun. Og þar ber fyrst og fremst að hafa í huga að það er ekki erfðaefni sem veldur



fötlun, heldur ríkjandi viðhorf í samfélaginu og hugmyndafræði sem ákveða hvað er „heilbrigð“ og hvað er „fötlun“ og engin náttúrulögmál í því. Það er auðvelt að ímynda sér samfélag þar sem t.d. einhverfa eða blinda teldist „eðlilegt“ ástand og nægir hér að nefna hversu mjög viðhorf vestræns samfélags til „heilbrigðs“ útlits hafa breyst undanfarnar aldir. Erfðaefni hefur enga skoðun á þessum hlutum, það blandast og breytist eftir ákveðnum lögmálum og svo er það okkar að vinna úr afleiðingunum. Það er því mjög siðferðilega varasamt að nota erfðafræði í því skyni að „lækna“ frávik frá heilbrigði og hægt er að hugsa með hryllingi til þess hvaða afleiðingar slíkt gæti haft í höndum harðstjóra sem telja samkynhneigð, bókvit eða ákveðna ættbálka vera óheilbrigði.

Erfðir og umhverfi

Annað siðferðilegt álitaefni er umræðan um erfðir og umhverfi. Þótt þessi umræða geti virst akademísk, sem sagt hvort það séu erfðir mannsins eða uppeldi hans og umhverfi sem móti líf hans, framkomu og möguleika, getur hún haft mjög afdrifaríkar afleiðingar. Fylgjendur hugmynda um að allt í fari mannsins stýrist af erfðum höfðu töluverð áhrif á vísindastarf á þriðja og fjórða áratug síðustu aldar, og jafnvel lengur. Á fimmta áratugnum nutu þær enn mikilla vinsælda í Bandaríkjunum Norður-Ameríku og voru menn þar sem töldu sig geta rakið flestalla glæpi á ákveðnu svæði til ákveðinnar ættar og kærðu sig kollótta um félagslegar skýringar og þá örbrigð sem fylgt hafði þessu fólki kynslóðum saman. Í vísindasamfélaginu í dag virðist ríkja vopnahlé milli þeirra sem veðja á erfðir og þeirra sem aðhyllast umhverfisþætti. Rannsóknir undanfarið benda til þess að þetta sé álíka og

með hænuna og eggjö, mikil innbyrðis tengsl og ómögulegt að greina hvort var á undan. Erfðir virðast verða fyrir umhverfisáhrifum þannig að áhrif sem einstaklingur verður fyrir geta haft áhrif á erfðaefni hans og mögulega erfst. Allavega eru þessi mál flóknari en sem svo, en möguleikinn á að fá betri svör við öllum þessum álitamálum eykst dag frá degi vegna aukins magns gagna – til að mynda hér á Íslandi.

En genarannsóknir eru ekki gerðar til þess eins að leysa úr heimspekilegum deilumálum. Margir þeirra sjúkdóma og margar skerðingar sem hrjá mannkyn eiga upphaf sitt í erfðaefninu. Þar sem erfðaefni getur haft áhrif á alla virkni mannslíkamans geta gallar í erfðaefni haft áhrif á allt. Arfgengir sjúkdómar geta legið í dvala kynslóðum saman og skotið svo upp kollinum eða herjað viðstöðulaust á fjölskyldur. Með því að kortleggja framferði arfgengra sjúkdóma er hægt að upplýsa fólk um hættu sem að því getur stöðjað, mæla með ráðstöfunum og mögulega bjóða upp á lækningar í framtíðinni vegna aukinnar þekkingar.

Ef einstaklingur er erfðafræðilega séð með auknar líkur á til að mynda aldurstengdri augnbotnahrörnun gæti verið gott fyrir viðkomandi að borða meira af melónum og tómötum og forðast fyrir alla muni reykingar. Vandinn er hinsvegar sá að við vitum alls ekki alltaf hvað virkjar þessa sjúkdóma, þótt erfðafræðin sé til staðar fá sumir sjúkdóminn og aðrir ekki. Þannig benda margir á að mögulega sé verið að upplýsa fólk um hættu sem það geti aldrei orðið fyrir en það þurfi samt að lifa með vitneskju um alvarlegan sjúkdóm





eins og fallöxi yfir sér alla ævi. Vísindin þurfa á fólki að halda til þess að skilja sjúkdómana betur en það er ekki hægt að lofa neinu um að þessi kynslóð sjúklinga muni lifa það að fá lækningu. Þannig getur líka verið siðferðilegt álitamál hvort verið sé að notfæra sér stöðu fólks án þess að það hafi sjálft neitt gagn af því. Það er því mikilvægt að hver einstaklingur fái að taka sjálfstæða og upplýsta ákvörðun um rannsóknir af þessu tagi.

En það eru ekki bara mögulegar lækningar á sjúkdómum sem vísindin hafa augastað á. Lengi hafa verið uppi hugmyndir um að hafa áhrif á sjálft erfðaeefnið, sem sagt frumritið af öllum ljósrítunum sem líkaminn samanstendur af. Fjölmargar rannsóknir

og tilraunir hafa verið gerðar, sumar þeirra felast í því að dæla heilbrigðum genum inn í þann hluta líkamans sem á við sjúkdóminn að stríða í von um að þau breyti framgangi sjúkdóma. Þetta hefur gefið ágæta raun, en er eins og að reyna að hæfa þúfuttling með fallbyssuskoti og munu næstu skref felast í því að reyna að skilja hvernig virknin er og reyna að þróa nákvæmari aðferðir. Lengi vel voru menn með hugmyndir um að nýta leyndardóma stofnfruma, en slíkar frumur eiga að geta orðið að hvaða frumutegund sem er og á tímabili var því haldið fram að ef tækist að virkja þær ætti líkaminn að geta gert við sig sjálfur. Hugmyndirnar voru miklar og háfleygar, minntu sumar hverjar helst á



vísindaskáldskap, og margir fylltust von um lækningu. En einmitt þegar átti að fara raungera þetta lentu vísindin á rauðu ljósi.

Í Hvíta húsinu í Bandaríkjunum sat nýr forseti sem gat ekki leyft frekari rannsóknir þar sem stofnfrumur eru fengnar frá fósturvísnum og samkvæmt trúarsannfæringu hans var þannig verið að vanvirða heilagleika lífs. George W. Bush og fylgismenn hans stöðvuðu rannsóknir og fjármagnið leitaði annað. Það er mjög kostnaðar- og áhættusamt að fjármagna slíkar rannsóknir og fjárfestar fælast auðveldlega frá ef líkur minnka á því að úr verði vara með markaðsleyfi. Þannig eru það ekki vísindin sjálf sem ráða alfarið för í þróun lækninga, heldur sá rammi sem settur er af stjórn málamönnum og traust fjárfesta.

En ef fyrri hugmyndir um genamedferðir og stofnfrumubúskap líktust vísindaskáldskap eru nýjustu aðferðir vísindamanna algjörlega á skjön við það sem við í dag köllum raunveruleika og gætu allt eins átt sér stað á annarri plánetu í annarri vídd. Til þess að skilja þá þróun þurfum við að byrja annars staðar, nefnilega á eilífri baráttu vírusa og baktería.

Vírus hefur verið erkióvinur baktería frá örófi alda og bakteríur hafa því þróað með sér sérhæft varnarkerfi til þess að verjast vírusum. Vísindamenn sáu að bakteríur geymdu erfðaeefni úr vírusum sem þær höfðu kynnst og notuðu til að þekkja þá aftur og geta beitt sérhæfðari vörnum. Þannig fundu vísindamenn það sem kallast „CRISPR-Cas9“, sem hagar sér eins og skæri, getur fundið tiltekið erfðaeefni og klippt það úr sambandi.

Það leið ekki á löngu þar til að vísindamenn uppgötvaðu að þessa tækni væri hægt að nota á manneskjur.

Hugmyndin er að hægt sé með þessu mjög nákvæma verkfæri að föndra með erfðaeefni að vild. Nú þegar hafa verið búnar til moskítóflugur sem geta ekki flutt með sér malaríu og vísindamenn í Kína hafa verið að gera tilraunir með lífverur á fósturstigi. Vandinn, og það sem heldur aftur af þessari þróun, er að aðeins er búið að kortleggja um 80% af erfðaefninu og það er ekki enn full yfirsýn yfir samþætt áhrif eða áhrif á lífkerfið í heild. Þess vegna eru moskítóflugurnar mögnuðu í glerbúrum bak við lás og slá eins og komið er, því að það er ekki vitað hvaða langtímaáhrif þær munu hafa á lífríkið. Þær gætu verið móttækilegar fyrir öðrum smitsjúkdómum eða hefur þetta áhrif á þau dýr sem leggja sér moskítóflugur til munns? Þetta er vissulega ólíklegt en engu að síður óafturkræft ef flugunum er sleppt svo betra þykir að hafa varann á. Annars er ekkert vitað sem heldur aftur af þessari tækni, hún gefur óendanlega möguleika, er frekar ódýr í notkun og á þannig að geta gjörbreytt aðstæðum mannsins þegar hún kemst í gagnið. Hún vekur þó auðvitað líka siðferðilegar spurningar og krefst þess að settar verði skýrar reglur um notkun.

Fyrstu tilraunir með CRISPR og augnlækningar hafa verið gerðar á músum við San Diego háskólann í Kaliforníu og er tilgangur þeirra að stöðva framgöngu Retinitis Pigmentosa, sem er hrörnunarsjúkdómur í auga. Retinitis Pigmentosa er t.d. ein helsta ástæða fyrir blindu á miðjum aldri hér á landi og hafa þessar tilraunir gefið góða raun.

-RMH





ÉG BRUSSAÐIST BARA ÁFRAM

Guðrún Helga Skúladóttir greindist með Retinitis Pigmentosa á tvítugsaldri. Sjónin versnaði hægt og hún lét það ekki stoppa sig. Hún er kraftmikil í öllu sem hún tekur sér fyrir hendur, hefur barist í 20 ár fyrir því að fá ferðaþjónustu frá Kópavogsbæ og tókst loksins í ár. Víðsjá hitti Guðrúnu í spjalli um lífið og sjónina.

Ég hef greinilega alltaf verið náttblind sem krakki, en gerði mér bara ekki grein fyrir því. Það er ekki fyrr en ég greinist, þegar ég er rétt rúmlega tvítug. Ég er nemi í hárgreiðslu þegar ég greinist með þetta, er í iðnskóla og á stofu á Klapparstíg þegar ég fæ þessar fréttir. Ég fékk álit frá öðrum augnlækni, en það fór ekkert á milli mála að ég væri með þetta. Ég hugsaði bara „já, já“, á þeim tíma var engin áfallahjálp og enginn stuðningur fyrir foreldra mína. Það var mikið áfall fyrir þau að ég greindist með þennan sjúkdóm sem var sagður geta leitt til blindu en ekkert vitað um hvernig eða hvenær. Þau fengu enga aðstoð.

En sjálf var ég á trilluárunum, það var svo gaman að læra, ég fór til útlanda, náttblindar var ekki orðin það slæm og hliðarsjónin var

ekki farin svo ég var á fullu úti um allt. Ein úti á stoppistöðvum og í heimsóknum. Það var mikið hlegið þegar ég hitti ekki á brúna í Þórsmörk og fór beint í lækinn, en ég brussaðist bara einhvern veginn áfram. Var svoldil brussa á þessum árum en það er líka eitt einkenni sjúkdómsins, klaufa- og brussugangur, alltaf að henda niður glösum og ganga á staura, en allir sögðu: „Þetta er bara Guðrún.“ Ég var ekkert að segja fólki frá því að ég sæi illa, var ekki að fela það heldur, spáði bara ósköp lítið í þetta.

Það er miklu seinna sem þetta fer að hamla mér, sérstaklega náttblindan. Ég fer að fara út í aðstæður sem ég ræð raunverulega ekki við. Fólk hélt að ég væri drukkin. Þá fór ég upp í Blindrafélag og talaði við Helga Hjörvar og fór

að átta mig betur á þessu. Það er ekki endilega betra að vera með hæga hrörnun eins og ég er með, bara öðruvísi, þá fær maður áfallið aftur og aftur í smá skömmtum og fer auðveldlega fram úr sér. Í dag er ég farin að bakka. Ég er svolítið hvatvís, en ég er farin að halda aftur af mér. Farin að kyngja þessu.

Ég vann mjög lengi við hárgreiðslu, var með það góða sjón framan af og aðlagðist auðveldlega. Það var bjart á stofunum, lýsingin mjög góð og ég kunni mitt fag. En síðustu tíu árin fer ég að finna fyrir því að ég er farin að sjá illa.

Þá fer ég að minnka við mig og fer að hugsa um hvað ég geti gert þegar ég verð orðin stór.

En þetta er ofsalega skemmtilegur bransi, margt skemmtilegt fólk og ég er mjög þakklát fyrir að hafa getað starfað við þetta svona lengi. Samstarfsmennirnir vissu að ég væri sjónskert en kannski ekki alveg hversu mikið. Það var ekki fyrr en ég leyfði þeim fyrir hálfu ári að prófa sýndarglæraugu. Þá er búið að útbúa glæraugu sem eru stillt eftir minni sjón. Ég leyfði vinkonunum að prófa. Þær voru í áfalli, sumar tárudust og ein sagði að ég væri andskoti þröngsýn.

Ég er ekki tilbúin til að taka upp stafinn, ég er farin að skoða það. En það er svona annaðhvort eða, að fólk komi fram við mann eins og maður sé fullsjáandi eða eins og maður sé alveg sjónlaus. Það er erfitt að vera þarna einhvers staðar á milli og mikilvægt að maður sé heiðarlegur við sjálfan sig.

Ég missti manninn minn fyrir fjórum árum. Það var gríðarlegt áfall. Hann var búinn að vera mjög veikur. Ég þekki áföll og veit að þetta tekur miklu lengri tíma en maður heldur.

Við erum tvö núna, ég og sonur minn. Hann hefur stutt mig mikið, er auðvitað unglingur og ekkert alltaf kátur með að vera einkabílstjóri en hann sýnir mér mikinn skilning og er duglegur að útskýra þetta fyrir félögum sínum. Hann hvarf mér stundum sjónum þegar hann var lítill en það gekk, ég var ekkert að

auglýsa sjónskerðinguna og hafði líka mikinn stuðning. Nú er litli drengurinn minn orðinn stór og er á leið til útlanda svo ég er ein eftir og er að æfa mig í að bjarga mér sjálf. Fór ein til Tenerife um daginn og þess vegna er ég að ögra mér með því að segja vinkonunum hversu lítið ég sé. Ég hefði átt að láta þær vita fyrr. En fordómarnir í mér voru að þvælast fyrir.

Nú eru þær að ýta á mig, þær vilja að ég noti stafinn og fái mér hund.

Ástæðan fyrir því að maður reynir að fela sjónskerðinguna er hræðslan. Maður er hræddur um að missa stjórnina, að verða ósjálfbjarga, að verða háður öðrum. Maður er búinn að finna að maður er ekki augun sín.

Ég lenti á leiðinlegum leigubílstjóra um daginn, hann hafði vaknað eitthvað öfugur, greyið, og var bara hundleiðinlegur. Ég bað hann bara um að stoppa bílinn og hringdi svo upp á stöð og fékk annan. En það væri samt betra að geta bara hoppað upp í eigin bíl og haft sína hentisemi.



Pantaðu tíma í forskoðun og kynntu þér hvernig við getum gert líf þitt betra.


sjónlag

www.sjonlag.is

Glæsibær - Álfheimar 74 - 104 Reykjavík - Sími 577 1001



Nú er þessi sigur unninn og ég er komin með ferðapjónustu frá Kópavogi eftir áratugabaráttu við bæinn. En þessi barátta var erfið, ég bað ekki um að fá þennan sjúkdóm og það er ótrúlegt hvernig stundum er talað við mann eða um mann uppi á velferðarsviði. Hrokinn sem mætir manni er lamandi, ég hef ekki fengið neinn stuðning frá þeim, fæ ekki þrif vegna þess að sonur minn býr heima.

Leigubílarirnir breyta rosalega miklu, ég á aldraða foreldra og þetta breytir öllu.

Mér finnst enn þá svolítið absúrd að fara á leigubíl í Krónuna en ég get gert miklu meira en ég gerði. Þetta gjörbreytir öllu. Undanfarin 20 ár hef ég verið háð skutli og ég keyrði sjálf miklu lengur en ég hefði átt að gera. Ég er hætt því núna.

Ég hugsa aldrei um mig sem fatlaða. Ég sætti mig aldrei við þetta þannig. Það er barátta að halda sér virkri, að vinna og fara út, ég

þreytist auðveldlega og þarf að læra fullt af nýjum hlutum til þess að geta unnið með þessa sjón. Ég er algjör rati í tölvum og það er mikill dagamunur á sjóninni. Ég fæ mikinn hausverk á kvöldin og er hrædd við að gera mistök. Ég missti mikla sjón í febrúar og ég er bara enn í áfalli og þarf að átta mig á þessu. Þetta er sorgarferli, ég er að kveðja þá sjón sem ég var með og ég þarf að gefa mér tíma í það.

Maður hefur tilhneigingu til þess að vilja rjúka af stað og gera og græja, en það er mikilvægt að gefa sér tíma til þess að fá yfirsýn yfir hvaða áhrif þetta hefur á mann.

Það er hver og einn að glíma við þetta á sinn hátt. Það er engin töfralausn. Ég hélt bara áfram mínu og er að vinna úr þessu núna, ég er félagslynd og á marga vini og tekst á við þetta með þeim.

-RMH


NÓI SÍRÍUS


Sérfræðingar í bílum

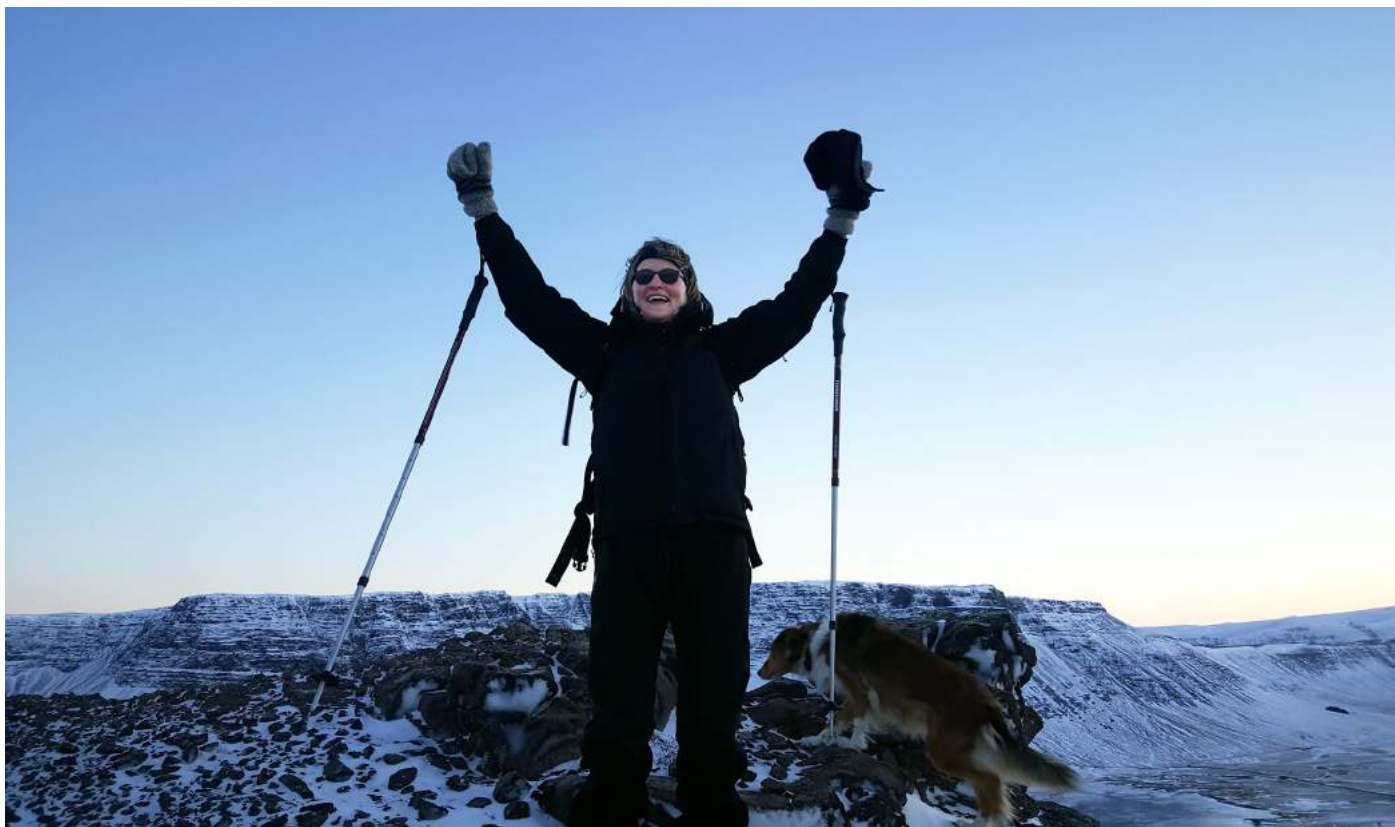


BLINDRAFÉLAGIÐ SEMUR UM FERÐAÞJÓNUSTU VIÐ BLÁSKÓGABYGGÐ

Þann 1. júní 2018 tók gildi ferðaþjónustusamningur milli Blindrafélagsins og Bláskógabyggðar. Samningurinn felur í sér að Blindrafélagið tekur að sér að reka ferðaþjónustu fyrir þá íbúa Bláskógabyggðar sem eru skráðir lögblindir hjá Þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og einstaklinga með samþætta sjón- og heyrnarskerðingu og geta ekki nýtt sér almenningssamgöngur vegna fötlunar sinnar. Bláskógabyggð tekur að sér að niðurgreiða ferðakostnað einstaklinga á

höfuðborgarsvæðinu sem eru greindir blindir, eru með lögheimili í Bláskógabyggð og ófærir um að nýta sér almenningssamgöngur vegna fötlunar sinnar. Blindrafélagið tekur að sér að veita ferðaþjónustu á höfuðborgarsvæðinu til þeirra einstaklinga með lögheimili í Bláskógabyggð sem eru blindir og geta ekki nýtt sér almenningssamgöngur vegna fötlunar sinnar. Tilgangurinn er að gera þeim kleift að sinna á sjálfstæðan máta erindum sínum á höfuðborgarsvæðinu.





Á FJÖLLUM

Ég hef lengi haft gaman af að ganga úti í náttúrunni, hvort sem það eru lengri eða skemmri ferðir. Í gegnum tíðina hefur það verið afar misjafnt hversu mikið ég hef getað stundað það áhugamál. Nám, vinna og barneignir hafa haft áhrif og nú orðið er sjónin farin að spila stærri þátt þar í.

Ég er lögblind af völdum augnsjúkdómsins Retinitis Pigmentosa (RP) sem er hrörnunarsjúkdómur í augnbotnum. Sjónin versnar því smám saman. Í dag fer ég ekki ein í fjallgöngur, myndi trúlega villast fljótt ef ég reyndi það. Það gengur því alltaf einhver fyrir framan mig sem vísar mér veginn. Síðastliðið haust fór ég að stunda göngur reglulega um nágrenni heimabæjarins Stykkishólms, með tveimur sómakonum. Önnur þeirra Eveline Haraldsson er þýsk að uppruna en hefur búið á Íslandi í 40 ár. Hún er mikil fjallageit og göngukona, vel kunnug svæðinu og þekkir mörg örnefni og sögur sem tengjast göngusvæðinu okkar. Hin heitir Árpóra

Steinarsdóttir, innfæddur Hólmari sem fór að ganga með Eveline fyrir tæpum tveimur árum og er orðin mikill göngugarpur í dag. Til að byrja með var hún svo lofthrædd að hún gat varla staðið uppi á stól. Nú hefur hún algerlega læknast af þeim kvilla og arkar hiklaust upp um fjöll og firnindi. Snælda, hundur Eveline og Ann dóttur hennar, er langoftast með í för. Það er mjög endurnærandi að ganga í náttúrunni og hefur hver árstíð sinn sjarma. Mér til skemmtunar fór ég að skrifa smá dagbókarpistla um þessar göngur og birti þá ásamt myndum á fésbókarsíðu minni. Pistlarnir þróuðust smám saman og fljótlega fór ég að uppnefna sjálfa mig og göngufélaga

Póst: dreifing

TBG ehf.

mína. Eveline nefndi ég Þýska fararstjórnann (ÞF) því að hún er alltaf í fararbroddi, Árpóra er Frostpinninn (FP) því að hún er yfirmáta kulsækin og klæðist vanalega nokkrum lögum af ull innan undir dúnúlpu (allavega að vetri til), ég er Sú lögblanda (SL) þar sem ég er jú lögbland. Snælda er bara hundurinn Snælda (hS). Við skipum gönguhópinn: Heitir rassar. Hér að neðan birtast nokkur brot af pistlunum, ögn styttnir og ritskóðaðir. Kær kveðja, Halla Dís Hallfreðsdóttir

Fimmtudagur 27. des. 2017.

Í fimbulkulda komst Sú lögblanda (SL) loksins upp á topp Úlfarsfells í Álftafirði en þangað hafði hana langað lengi. Auðvitað undir dyggri og hárnákvæmri leiðsögn Þýska fararstjórnans (ÞF) og Frostpinnans (FP). Að sjálfsögðu var hundurinn Snælda (hS) með í för þar sem ein af aðalástæðum fyrir þessu fjallaspríkli hinar áttæðu ÞF er að viðra hundinn.

SL telur að hS sé einn sá mest hreyfði hundur sem hugsast getur. Þegar upp var komið fagnaði SL ógurlega því að „það gerir maður alltaf þegar maður fer í fyrsta skipti upp á fjallatopp“ sagði ÞF og SL hlýddi því auðvitað umyrðalaust. Þarna uppi er dásamlegt útsýni og stolt fann SL fyrir fjöllumum í kring.

Næst massa ég þau, Hreggnasi, Svelgsárkúla, bíðið bara, hugsaði hún með sér.

Skítþakkt var þarna uppi, eins og gjarnan er á toppnum, og fundu allir fyrir því en þó minnst FP sem virðist vera sú eina sem kann að klæða sig skynsamlega í slíku frosti.

Nú kom sér vel að hafa sessuna góðu, en um er að ræða þunna litla einangrandi frauðplastmottu, til þess fallna að halda rassi þeim sem á henni situr þurru og heitum á köldu og röku undirlagi. Alveg ómissandi í bakpoka göngumannsins, segja þær FP og SL. Jafn mikilvægt og almennilegir broddar

á gönguskóna í hálfu. SL hafði orðið sér úti um broddana en sessuna vantaði. Ekki svo að skilja að hún hafi verið skilin út undan sessulaus og rassköld. Nei, svo harðbrjósta eru þær hinar ekki. Eru alltaf með aukasessu með í för. En einhvern veginn fannst SL hún ekki fullkomlega vera virkur meðlimur gönguhópsins svona sessulaus og allslaus. En þarna gerðist það. Aðlögunin var að baki og þær FP og ÞF færðu henni dýrindis samantbrjótanlega sessu í útskriftargjöf. Spurning um að kalla hópinn Gönguhópurinn Heitir rassar og þá með mottóid „Með öryggið í broddunum“ og það varð síðar úr.

Ánægð með sig settist SL inn í bílinn að göngu lokinni. Á heimleiðinni spurði hún ÞF hversu oft hún héldi að hún hefði farið upp á Úlfarsfell. Og svarið kom um hæl: „Ja, ég fer BARA svona fimm sinnum á ári og hef gert í ca 20 ár,“ sagði hún. Það var nú það. Ekki var hughreystingu fyrir að fara hjá FP því að hún hafði farið þrisvar sinnum á þessu ári.

Nú er SL farin með sitt særða stolt út í Flatey að sleikja sárin og ætlar samviskusamlega að rölta upp á hæsta topp Flateyjar á morgun, það er kirkjugarðurinn.

Fimmtudagur 8. mars 2018.

Það má segja að ÞF og FP hafi báðar verið bæði gláðar og hissa þegar þær sáu útganginn á þeirri Lögblandu í byrjun göngunnar. „Ertu komin í nýjan jakka?“ spurðu þær. SL hafði nefnilega keypt sér grænan jakka. ÞF hafði sagt í síðustu göngu eftir að hún sá fagurgrænan mosa inni í skógi að það væri örugglega gott fyrir augun að sjá eitthvað grænt eftir allan þennan hvíta snjó. Þar sem SL er orðin frekar litblind og ekki alltaf viss í hvaða lit hlutirnir eru sem hún horfir á taldi hún vissara að eiga grænan útivistarjakka sem hún getur þá gónt á til að efla heilbrigði augnanna. „Nú verður



Erna hf

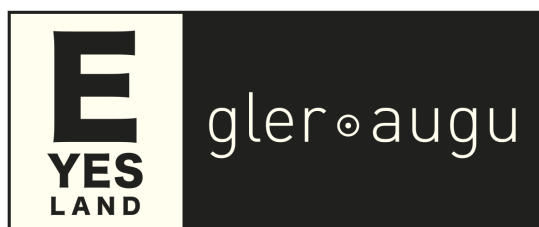


gaman að taka myndir, mun meiri litadýrð,“ sagði hin myndaglaða ÞF. „Já, þú varst alltaf svo dökk í þessum svarta jakka sem þú áttir,“ bætti FP við. Nú verða myndirnar af þeirri Lögbliðu ekki lengur dimmar og drungalegar, heldur litríkar og líflegar. Litadýrð þessa morguns var þó ekki bara fólgin í jökkum og feldi gönguhópsins. Það var yndislegt vetrarveður, smá frost, lítill vindur, sólin skein á heiðum himni og sló gylltum bjarma á snævi þakta grund (ímyndar SL sér a.m.k.). Stefnan var tekin á Vatnaleiðina því að þar var minnsti vindurinn samkvæmt heimildum ÞF og FP. Ákveðið var að ganga í átt að Horninu og í Skonsudal. Gangan var þægileg yfir slétt hjarnið sem leit út eins og hvítt stórt teppi, en melar og móar stóðu sums

staðar upp úr og mynduðu eins konar dökka flekki á „teppið“. Úr Skonsudal var gengið upp hlíðar Hornsins að stað sem stór breiða af einiberjarunna óx. Ekki gengu þær stöllur í kringum hann en hins vegar var kominn tími á kaffi þennan morgun. Við kryddblandaðan ilminn af einitrjámum settust þær á sessurnar, drukku kaffið, borðuðu nestið og virtu fyrir sér útsýnið. Við þeim blöstu Rauðakúla, Hafrafell, Grímsfjall, Einbúi, Smjörhnjúkur og fleiri fjöll. Án efa eitt af fallegustu kaffihúsum í heimi.

Þriðjudagur 27. mars 2018.

Þessi ganga byrjaði með keyrslu í vesturátt. Þær keyrðu framhjá Kirkjufelli og að Lárós sem myndaður er af eiðinu sem liggur frá fjallinu Stöðinni vestur undir Búlandshöfða.



Þetta er mikill dýrðarstaður og eiginlega skömm frá því að segja að hvorki SL né FP höfðu komið þar áður. Þarna blasti við svört sandströnd sem teygði sig talsvert langt í átt að Stöðinni sem líkist Kirkjufellinu en er töluvert lægra, enda topplaus. Brimið skall kröftuglega og hvítfyssandi á fingerðan sandinn. Þær héldu af stað sem leið lá eftir sléttri ströndinni á móti hressandi vindinum. „Hvílíkt frelsi“ hugsaði SL „að geta gengið um ein og óstudd utandyra án þess að þurfa að vera með hugann við undirlagið.“ „Ég get bara gengið við hliðina á ykkur núna og þið þurfið ekki að vísa mér veginn,“ sagði hún við þær hinar. Það var ágætistilbreyting fyrir þær allar þótt ÞF og FP finnist algerlega sjálfsgat að vera þeirri Lögblindu innan handar í þeim efnun. SL fylltist þvílíkri barnslegri gleði við þessar aðstæður að hún tók sprettinn á undan hinum, sem voru að skima eftir fallegum skeljum. Hún naut þess að hlaupa á sléttri ströndinni, heyra niðinn í briminu, hvininn í vindinum og finna fyrir kraftinum innra með sér til að hlaupa á móti honum. „Burt með leiðindi, vesen og áhyggjur“ hugsaði hún í kæti sinni um leið og hún hljóp nær sjónum til að finna sjávarlöðrið skvettast á sig. „Þetta er geggjáð“ hugsaði hún og fór enn nær öldunum. Þá heyrði hún kallað: „Þú ert að fara í ranga átt!“ Hugsanlega hafa þessar elskur haldið að SL hafi ætlað að stinga sér til sunds. Já, henni er svo sannarlega óhætt með þeim. Í stað þess að setjast á notalegu sessurnar úti í náttúrunni og drekka kaffið þar fengu þær sér kaffi og kökusneið á Kaffi Emil í Grundarfirði. Yndislegur endir á góðri göngu.

Fimmtudagur 17. maí 2018.

Þennan morgun fóru FP og SL saman í göngu. ÞF var upptekin og komst ekki með. Veðrið var ekki gott, bæði rigning og rok. Það kom því lítið annað en Sauraskógur til greina. Þar er alltaf skjól fyrir vindi. Í byrjun ætluðu þær neðri leiðina en þegar þær höfðu þvælst um skóginn, ekki alveg vissar hvar þær væru og með þeim afleiðingum að þær enduðu aftur á byrjunarreit, ákváðu þær að fara eitthvað annað. Þær þurfa greinilega að fara á námskeiðið Rötun í skógi hjá ÞF. Þær eru vanar að elta hana í blindni er hún gengur fumlaust og ákveðið í fararbroddi og endar alltaf nákvæmlega þar sem hún ætlar. Hinar íslensku FP og SL þekkja illa eitt tré frá öðru. Hins vegar er ÞF ekki bara Þjóðverji og því genetískt betur í stakk búin til að rata í skógi, heldur stundaði hún veiðimennsku í þýsku skógunum á sínum yngri árum. Allavega örkuðu FP og SL af stað inn eftir Langaási inn í skóginn handan við Sauravatn, og upp á Setbergið. Mikið var spjallað og hlegið enda voru þær ánægðar með sig að hafa ratað beint á topp Setbergsins. Nú var bara að finna kofann í skóginum. Þá fyrst vandaðist málið. Þær fóru eftir ýmsum skógargötum, breiðum og mjóum, FP gekk meira að segja svo langt að biðja SL að hætta að tala í smá stund svo hún gæti einbeitt sér að því að rata. Það dugði þó ekki til. Fyrr en varði áttaði FP sig. „Við erum á leið út úr skóginum,“ sagði hún. „Ókei,“ sagði SL þá glöð yfir því að þagnarbindindinu væri lokið. Þær áðu því í jaðri skógarins og tóku bæði til matar síns og til við áframhaldandi æfingar á málbeininu, hreyknar yfir því að hafa komist út úr þessum skógi hjálparlaust.





MARTA ÞÓRÐARDÓTTIR FRÁ HREGGSSTÖÐUM 100 ÁRA

Á dvalarheimilinu í Stykkishólmi býr nú hún Marta Þórðardóttir sem var húsfreyja á Hreggsstöðum á Barðaströnd. Hún varð 100 ára 1. maí sl. Okkur hjá Víðsjá þótti full ástæða til þess að heimsækja hana í tilefni aldarafmælisins.

Það orð hefur farið af Mörtu að hún sé mjög góð heim að sækja og afar skemmtileg, hrókur alls fagnaðar og eigi það til að slá á létta strengi með söng og gamanmálum. Þau hjónin Marta og Gísli Gíslason ortu gamanvísur og fleira sem farið var með í sveitinni.

Dótturdóttir Mörtu, Marta Dröfn Björnsdóttir, skrifaði um hana barnabók fyrir nokkrum árum sem heitir „Amma með biluðu augun“. Þar segir hún frá ömmu sinni í sveitinni en þar dvaldi Marta Dröfn löngum hjá Mörtu ömmu og Gísla afa þegar hún var barn. Það var eins og að koma inn í ævintýra- og töfraheim þegar farið var að Hreggsstöðum á sumrin.

„Marta amma var í nánú sambandi við náttúruna, álfana og öll blómin og dýrin í sveitinni, sem henni þótti svo vænt um.“

Það var með nokkurri eftirvæntingu sem ég heimsótti Mörtu Þórðardóttur einn laugardag

í lok mars. Þá skartaði veðrið sínu fegursta og á móti mér tók lágvaxin og nett kona. Hún tók þétt og hlýlega í höndina á mér og ég hafði það á tilfinningunni að þar færi traust og góð manneskja. Hún settist á rúmið sitt og ég beint á móti henni og við áttum saman skemmtilega stund í tæpan einn og hálfan tíma og spjölluðum um heima og geima. Stundum var hún í fortíðinni og kom svo aftur til líðandi stundar, en það skipti engu máli.

„Ég á heima á Hreggsstöðum á Barðaströnd. Ég er fædd 1. maí 1918, ha, já, já. Ég er 98 ára. Ég fer alltaf heim á sumrin. Ég fór heim í fyrrasumar og var í mánuð.“

Ég benti henni á að hún væri að verða 100 ára. „Já, er það. Jæja (og hún dregur seiminn). Það verður að hafa það. Heyrðuö. Sérðu ekki illa? Þú sagðir mér það í gær í símann. Er það ekkie?“

Ég kannaðist við það og sagðist vera í Blindrafélaginu.

„Ég er alveg orðin steinblind og sé ekkert núna. En ég fer alltaf á sumrin heim til mín á Hreggsstaði þar sem ég á hús. Ég er ekki með neinn búskap þar núna, ha. Það er allt löngu búieð. Ég ætla heim í sumar ef ég tórie.“

Þessu skemmtilega flámæli bregður öðru hverju fyrir í máli hennar og einhvern veginn hrífur það mig. Reyndar er hún ekki með vestfirska „framburdinn“ sem var algengur á „nordanverðum Vestfjörðum“ þar sem fólk bar ð fram sem d.

Þegar undirritaður var að skrifa þessa grein frétti hann af Mörtu heima á Hreggsstöðum og þar var fjölmenni að heilsa upp á hana, ættmóðurina góðu og lífsglöðu.

Mér er sagt að þú prjónir mikið.

„Já, já. Ég tek í þetta. Heyrðu. Það ætlaði að koma til mín kona að fela endana fyrir mig. Já, já, ég prjóna en ég sé ekkert hvað ég er að gera. Þetta bara gengur svona, ha.“

Einhver hvíslaði því að mér að Marta væri afkastamikil prjónakona og prjónaði sokka sem væru mjög eftirsóttir.

Er búið ennþá á Heggstöðum?

„Nei, nei. Það er enginn í húsinu mínu núna, nema ef eitthvað af fólkinu mínu er að skreppa, ha. Já, já. Veistu, við vorum bæði með kindur og kýr þegar við komum fyrst þangað, en ég er fædd og uppalin á Fit á Barðaströnd.“

Ég spurði um foreldra hennar.

„Mamma var frá Spunafelli og pabbi frá Siglunesi. Hann átti bróður sem hét Gísli og átti heima á Siglunesi líka. En þetta er allt dáíð, sko. Já. Elías afi og Guðrún amma áttu heima á öðrum bænum þar. Marteinn er sonur minn og hann á dóttur sem heitir Hulda sem á heima í Reykjavík. Hún er búin að kaupa Skriðnafellið og byggja þar stærðarhús, Skriðnafell. Það er sko næsti bær við húsið

mitt á Hreggsstöðum og þegar maður gengur þetta á milli bæjanna þá er ég svona hálf tíma.“

Tólf systkini í litlum torfbæ

„Ég man eftir því að við vorum í svo litlum torfbæ í Fit. Við vorum svo mörg systkinin, tólf, og ég er ein eftir. Það var ungmennafélag í sveitinni og samkomur á Birkimel. Það voru eiginlega aldrei kvöldvökur heima á Fit, við vorum svo mörg systkinin, tólf, svo að það þurfti ekki alltaf að hafa kvöldvöku.“

Ég spurði hvernig það hefði verið að búa í torfbæ.

„Þetta gekk alveg hjá okkur. Við höfðum ofn í öðru herberginu og það var ekki svo kalt. Þetta voru tvö herbergi, eldhús og búr í Fit. En núna á ég sko hús úti á Hreggsstöðum. Það eru fjögur svefnherbergi, stofa, eldhús og búr. Og svo stórt bað.“

Farkennsla

Í þá daga voru farskólar víða í sveitum landsins. Kennarar ferðuðust á milli bæja og kenndu. Síðasti farkennarinn á Íslandi var Oddný Guðmundsdóttir rithöfundur ættuð að norðan og stundaði hún farkennslu fram á miðja síðustu öld. Marta sagði okkur frá farskólanum á Barðaströndinni.

„Okkur var komið fyrir á bæjunum þar sem kennarinn var tekinn. Svo núna síðast var ég með kennara heima um tíma. Eitthvað þrjár vikur, held ég. Þá var ég sko í Fit en núna er ég komin út að Hreggsstöðum. Hann Gísli Gunnar, ég er amma hans, hann er búinn að kaupa Fit af okkur og ætlar að byggja þar sumarhús. Hann hefur gaman af að rækta blóm og hann er búinn að girða allt saman núna. Þegar við bjuggum í Fit vorum við bæði með kýr og kindur. En núna er ég komin út að Hreggsstöðum og við vorum líka með kýr og kindur þar fyrst. Já, já. Þær voru víst 350 þegar mest var. En ég er ekki með neitt núna. Maðurinn minn, hann Gísli, lést fyrir 15 árum

og við vorum hætt með kindur nokkru áður en hann dó.“

Bruni í Fit og á Hreggsstöðum

Af hverju fluttuð þið út að Hreggsstöðum?

„Ég var orðin fimmtug þegar við fórum út að Hreggsstöðum. Bærinn okkar, hann brann svo að við urðum að vera í litlum skúr um sumarið í Fit. Og þá fórum við út að Hreggsstöðum.

Það hefur líklega orðið sprenging í miðstöðinni og ég rétt komst út með krakkana. Ég varð að þjóta út með þau. Ég fór að heyra einhverja bresti og leit fram. Og þá var bara eitt eldhaf, sko. Þá þaut ég út með börnin.“

Marta og Gísli eignuðust sex börn, fjórar stúlkur og tvo drengi. Öll tóku þau mikinn þátt í búskapnum.

Marta Dröfn sem skrifaði bókina um ömmu sína með biluðu augun hefur sagt að bestu minningar sínar úr æsku væru frá því er hún var í sveitinni hjá ömmu og afa á Hreggsstöðum. „Þar er náttúrufegurð mikil og það er eins og að dvelja í draumaheimi og undraveröld. Mikil kátína, hlýja og gleði einkenndi fólkið í sveitinni.“

Hreggsstaðir eru nokkuð stærri jörð en Fit. Á Fit var fyrst slegið með orfi og ljá þegar Marta og Gísli hófu þar búskap. Gísli sló en Marta rakaði. Útvarpið kom árið 1930 og þá breyttist margt. Allt varð auðveldara með rafmagninu þegar það var lagt í sveitir og bæi landsins en það hefur líklega verið á miðjum sjöunda áratug liðinnar aldar sem rafmagnið kom í sveitina þar sem Marta og Gísli bjuggu. Í gömlum viðtölum við húsfreyjur af þessu svæði heyrði ég að rafmagnið hefði verið ein mesta og besta nýjungin á þeim tíma.

„Svo brann ofan af okkur á Hreggsstöðum líka. Ég var ein inni og það var verið að taka saman féð og þegar ég var nýkomin heim heyrði ég einhverja sprengingu og allt varð alelda strax. Ég hringdi út á strönd og svo varð ég að koma mér út.“

Þegar þau Marta og Gísli hættu að vera með fé og nautgripi á Hreggsstöðum bjuggu þau síðustu árin í litlu húsi á Patreksfirði.

Gísli hafði gaman af vinnu og dundaði sér oft við að skera út og búa til alls konar leikföng handa börnunum. Hann varð augun hennar Mörtu þegar sjónin tók að þverra og aðstoðaði hana þegar fela þurfti enda á sokkum eða fitja upp á vettlingum sem hún var að þrjóna.

Hann lést árið 2001. Marta bjó um sinn á Patreksfirði en var alltaf á sumrin á Hreggsstöðum þar sem afkomendur hennar dvöldu með henni.

Ég spurði hvort hún hlustaði mikið á útvarp.

„Mikil lifandis ósköp, já, já. Það er svo gaman að hlusta á sögur og svo hlusta ég stundum á hljóðbækur frá Hljóðbókasafninu, ha. Ég er með tæki til þess. Jú, svo þrjóna ég auðvitað þegar ég má vera að. Já, já. Svo fer ég heim til mín í sumar að Hreggsstöðum.“

Í sumar var haldið ættarmót á Birkimel á Barðaströnd þar sem Marta var að sjálfsögðu miðpunkturinn og hrókur alls fagnaðar.

Þegar við Marta kvöddumst eftir ánægjulega stund í Stykkishólmi þar sem hún dvelur nú var komið fólk í heimsókn. Ungir afkomendur sem þurftu að spjalla við ömmu eða langömmu sem fylgist svo vel með fólkinu sínu og veit um öll innstu leyndar- og hjartans mál ungu kynslóðarinnar sem henni þykir svo vænt um.

Bestu þakkir til Mörtu Drafnar Björnsdóttur fyrir aðstoð við ritun þessarar greinar.

-GH



UPPSKRIFTIR

frá Rósu Ragnarsdóttur

Grænmetisbaka

150 g smjör
1½ dl hveiti
3 msk. vatn
Smá salt
1 tsk. jurtakrydd provence

Hnoðið saman og þjappið í smurt bökuform.
Bakið í ca. 20 mín. við 175°C.

Fyllingin

5-600 g salatafgangar sem þið hafið safnað í
frystinn
200 g beikon eða skinka smátt söxuð
3 egg
1½ dl rjómi
Paprika
Olía til að steikja úr

Steikið grænmetið og beikonið. Þeytið egginn, rjómann, salt, pipar og jurtakrydd, setjið fyllinguna og eggjablönduna í bökuna. Þið getið tekið smá deig til hliðar til að punta með, eins og á myndinni. Paprikan er söxuð og sett ofan á og þá lítur rétturinn betur út. Bakið í hálf tíma við 175°C. Munið að alltaf er hægt að sleppa einhverju sem manni finnst vont og bæta bara meiru við sem manni líkar.

Verði ykkur að góðu.





ÞRJÁR KYNSLÓÐIR Á SKEMMTUN Í HÚSI BLINDRAFÉLAGSINS

Sjóðurinn Blind börn á Íslandi sem Gunnlaugur Helgason og Jón Axel Ólafsson stofnuðu fyrir um aldarfjórðungi stendur fyrir ýmsum uppákomum og skemmtunum, auk þess að safna fjármunum til styrktar sjónskertum og blindum börnum á Íslandi. Á þessum skemmtunum eða uppákomum eru alltaf fleiri en ein kynslóð og allir skemmta sér og taka þátt í því sem gert er, hvort sem um er að ræða dans, föndur eða annað.

Bjarki Ísaksson sem varð 10 ára í febrúar kom í flasið á Gísla, þegar hann kom við í Hamrahlíð 17, en þá var allt í fullum gangi og Gísli náði í lokin á skemmtuninni. Með Bjarka voru pabbi hans og Konráð afi sem er líka sjónskertur. Gísli Helgason ræddi við Bjarka og feðgana um sjónskerðinguna.

Bjarki sagði mér að hann væri í 4. bekk í Snælandsskóla en færi í 5. bekk nú í haust. Hann les bæði venjulegt letur og punktaletur og ég spurði hvort væri betra.

„Bæði, mér er alveg sama.“

Fyrir hvað notarðu punktalettrið?

„Fyrir verkefni og að æfa mig í skólanum.

Ég er með svona tæki, FÓKUS, og fyrir ofan skrifa ég punktaletur og svo fyrir neðan kemur punktalettrið í línu. Það er hoppari við hvern bókstaf.“

(Undirritaður heldur að Bjarki sé að tala um punktaletursskjá með lyklaborði sem er tengdur við tölvu og þannig getur blint fólk eða sjónskert lesið allt sem stendur á venjulegum tölvuskjá. Við hvern punktaletursstaf er lítill hnappur og með því að styðja á hann hoppar bendillinn á viðkomandi bókstaf ef þarf að leiðrétta.)

„Ég þarf að stækka venjulegt letur frekar mikið. Ég sé 5% með öðru auganu og 0% með hinu og nota stækkara til að lesa venjulegt letur.“

Ég spurði hvað honum þætti skemmtilegast í skólanum.

„Örugglega Hringekja. Það er þar sem maður getur farið í smíði, heimilisfræði, myndmennt þar sem ég er núna, þrjónað og fullt.“

Bjarki stefnir á að verða tölvuviðgerðarmaður og hefur prufað ýmislegt. Hann hefur spilað á nokkur hljóðfæri, svo sem gítar, trommur, dótatrompet og aðeins æft söng. Þegar við hittumst var hann að æfa í leikriti um skjaldböku.

„Þetta er sjávarleikrit um fallegustu skjaldbökuna. Þar leik ég tæknimann.“

Hvað gerir tæknimaður í svona leikriti?

„Við gerum alls konar hljóð, réttum míkrofóna og bara þannig og syngjum líka þegar maður á að koma að syngja.“

Hvernig býr maður til svona hljóð í leikriti um skjaldböku?

„Ég er með sérstakt app sem ég nota og það er rosalega gott, hægt að fá það frítt á netinu. Þú getur líka notað það online free en það er ekki eins gott.“

Ég spurði hvort hann ætti marga vini í skólanum.

„Já, nokkra. Gunnar er besti vinur minn.“

Finnurðu fyrir því að þú sérð ekki vel?

„E, smá. Mér er stundum illt í auganu hér. Ekki mikið, það er smá þrýstingur á því hérna megin.“

Finnst þér hinir krakkarnir feimnir við þig af því að þú sérð illa?

„Ekki mjög mikið. Stundum spyrja þau af hverju ég horfi svona. Ég nota hvítan staf eiginlega alltaf þegar ég labba í skólann. En ég kom ekki með hann núna,“ segir Bjarki af því að það er að hans mati algjör óþarfi að vera með



hvítan staf innanhúss í Hamrahlíð 17 (húsi Blindrafélagsins).

Ísak, pabbi Bjarka, sagði mér að hann hefði haft um 50% sjón til skamms tíma en eitthvað hefði gerst. Konráð Einarsson, afi Bjarka, er líka sjónskertur. Báðir voru sammála um að aukin og bætt þjónusta á undanförunum árum skipti sköpum fyrir börn eins og Bjarka.

-GH

nettó



HRAFNISTA

Reykjavík | Hafnarfjörður
Kópavogur | Reykjanesbær | Garðabær



SUMARBÚÐIR

Dagana 11. og 12. júní hélt UngBlind, ungmennadeild Blindrafélagsins, stuttar sumarþúðir á Flúðum fyrir krakka á aldrinum 13 til 20 ára. Gist var í svefnþokaaðstöðu í félagsmiðstöðinni en nokkrir þátttakendur sváfu úti í tjaldi og nutu þess í botn.

Fyrsta daginn fengu allir að reyna krafta sína á klifurvegnum í Björgunarfélagshúsinu. Við lærðum líka að búa til ýmsa gagnlega hnúta og fengum að skoða björgunarbifreiðina. Í

dagskránni var mikil útivera, m.a. var prufað fótboltagolf og setið við varðeld um kvöldið, grillaðar pylsur og sykurpúðar. Seinni daginn var farið í kajakferð í Stokkseyri þar sem vindurinn þyngdi róðurinn og það rigndi hressilega en flestum fannst þetta samt skemmtilegasti dagskrárliðurinn.

Allir nutu sumarsins og samverunnar og hlakka þegar til að hittast aftur.

-MM





Alþýðusamband Íslands



HÚS BLINDRAFÉLAGSINS, HAMRAHLÍÐ 17

Við Stakkahlíð í Reykjavík er gengið inn í hvíta blokk með áletruninni Hús Blindrafélagsins. Við fyrstu sýn er hún ekkert öðruvísi en aðrar blokkir í Hlíðunum en leggi maður við hlustir heyrir maður lágt píp, hljóðmerki sem kemur frá hurðinni til þess að leiðbeina þeim að hurðinni sem enga sjón hafa. Þegar inn er komið tekur við leiðarlína, sem leiðir í gegnum anddyrið eða að skrifstofu félagsins sem er ásamt gleraugnaverslun á jarðhæð hússins.

Húsið er byggt í fjórum áföngum og var fyrsti áfangi tekinn í notkun 18. maí 1961, næsti áfangi í október 1973, sá þriðji síðla árs 1986 og sá fjórði í september 2013. Ásamt starfsemi félagsins og Blindravinnustofunnar eru í húsinu starfsemi Augnlækna Reykjavíkur, gleraugnabúð, Þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda og sjónskerta og íbúðir fyrir félagsmenn.

Í Blindrafélaginu eru rúmlega 700 félagsmenn og íbúðir í boði eru aðeins 20 talsins, þetta eru því takmörkuð gæði og aðeins brot af félagsmönnum hefur tækifæri til að nýta sér aðstöðuna. Ekki er haldið utan um biðlista heldur eru íbúðir auglýstar jafnóðum og þær

losna og sérstök nefnd sér um úthlutanir á þeim.

„Þetta er aldrei auðvelt,“ segir Kristinn Halldór Einarsson framkvæmdastjóri, „frá hruni hefur þörfin aukist mjög mikið, umsækjendur eru verr staddir og búa við fjölþættari vanda.

Við erum oft með hóp af umsækjendum sem ekki er hægt að gera upp á milli þegar litið er til úthlutunarreglna. Við reynum líka að taka tillit til þess litla samfélags sem hér hefur skapast. Þetta eru ekki þjónustuíbúðir, eins og sumir halda, þetta er bara venjuleg leigustarfsemi. En þetta er lítil blokk þar sem fólk á margt sameiginlegt og sækir sama félagsstarf og því er mikilvægt að huga vel að samsetningu íbúa, að hún verði ekki of einsleit.

Svo eru hér líka gestaíbúðir, fyrir félagsmenn utan af landi sem þurfa að sækja sér þjónustu á höfuðborgarsvæðinu, og tvær svokallaðar endurhæfingaríbúðir sem eru notaðar í endurhæfingarferli þegar einstaklingur hefur nýlega misst sjón eða þarf að tileinka sér nýja færni og veitir viðkomandi ró til þess að gera það.“

Í Hamrahlíð 17 eru 22 íbúðir og tvö herbergi. 20 íbúðir eru leigðar út í langtímaleigu og tvær íbúðir og tvö herbergi í skammtímaleigu, t.d. fyrir félagsmenn utan af landi sem þurfa að sinna erindum á höfuðborgarsvæðinu. Samsetning íbúa speglar þá samfélagsþróun sem á sér stað á Íslandi, líkt og félagatalið í heild. Í dag búa 26 einstaklingar í húsinu af fimm þjóðernum, íslensku, finnsku, frönsku, írönsku og pólsku, á aldrinum eins árs til 82 ára.

Í afgreiðslu Blindrafélagsins stendur Lára Kristín Lárusdóttir og tekur á móti fólki og svarar í síma. Hún hefur unnið í húsinu í þrjú og hálft ár og er allt í öllu. „Þetta er ótrúlega heimilislegt, eins og lítið þorp, allir þekkja alla og alltaf hægt að finna einhvern til að tala við. Það er alveg yndislegt að vinna hérna.“

Á 2. hæð er félagsaðstaðan, salur Blindrafélagsins og lítið mötuneyti sem annar þeim sem starfa og búa í húsinu. Þar stendur

Þórkatla í eldhúsinu mánudag til föstudags og framreiðir íslenskan heimilismat og líklega á lægsta verði bæjarins. Þegar Víðsjá ber að garði er verið að gæða sér á svínakótelettum í raspi, kartöflum, sósu, rauðkáli og grænum. Starfsmenn Blindravinnustofunnar sitja að snæðingi, ásamt öðrum í húsinu. Þeir sem þess þurfa fá þjónað til borðs af Þórkötlum sem aldrei er kölluð annað en Katla. Hún snarar á disk, tekur á móti greiðslu og heilsar kumpánlega upp á fólkið. Hér borða 30–40 manns dag hvern og er eldhúsið opið fimm daga í viku.

Fyrsta álma af húsinu stóð tilbúin 1961, en síðan hefur mikið bæst við og viðhaldi verið sinnt utan sem innan. Síðast var byggt við árið 2013 og aðstaðan til félagsstarfs bætt verulega í því samhengi. Nú er svo komið að salurinn í húsinu er þannig búinn ljósum og hljóðkerfi að það er hægt að aðlaga það að mismunandi þörfum félagsmanna.

Nú er hins vegar kominn tími á viðhald utandyra og hefur stjórn félagsins ákveðið að ráðast í þær framkvæmdir eftir að gerð var úttekt á ástandi hússins. Áætlaður kostnaður við framkvæmdirnar er 150 m.kr. og gert er ráð fyrir að þær verði unnar í þremur áföngum, sumarið 2018, sumarið 2019 og 2020.

-RMH





VEGLEG GJÖF TIL FÉLAGSINS

Í lok maí komu konur úr Rebekkustúkunni Þorgerði nr. 7 færandi hendi til Blindrafélagsins. Þær færðu Blindrafélaginu að gjöf afar vandað göngu- og hlaupabretti sem komið var fyrir í félagsaðstöðu Blindrafélagsins. Öllum félagsmönnum, starfsfólki og íbúum Hamrahlíðar 17 stendur til boða að nýta sér það. Sigurlaug Haraldsdóttir afhenti brettið formlega og sagðist vona að það ætti eftir að vera mikið notað af félagsmönnum um leið og

það yki möguleika þeirra til líkamsræktar. Sigbór U. Hallfredsson, formaður Blindrafélagsins, færði stúkusystur kærar þakkir fyrir rausnarlega gjöf og greindi frá því að mikill spenningur væri fyrir því að nota brettið meðal margra félagsmanna og að það ætti örugglega eftir að hafa jákvæð áhrif á lífsgæði þeirra sem nýttu sér það.





KRILLI WORLD



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

BLINDRAFÉLAGIÐ ÞAKKAR FYRIR STUÐNINGINN

Reykjavík

A. Margeirsson ehf, Flúðaseli 48
A. Wendel ehf, Tangarhöfða 1
Aðalverkstæðið ehf, Malarhöfða 2
Aðalvík ehf, Síðumúla 13
Antikhúsið ehf, Skólavörðustíg 21
ARGOS ehf-Arkitektastofa Grétars og Stefáns, Eyjarslóð 9
Arkitektastofan OG ehf, Síðumúla 28
Arkiteo ehf, Hvassaleiti 39
Arkís arkitektar ehf, Kleppsvegi 152
Arkþing ehf, Bolholti 8
ASK Arkitektar ehf, Geirsgötu 9
Atlantsflug ehf, Reykjavíkurflogvelli
Auglýsingastofan ENNEMM, Skeifunni 10
Augnækna Reykjavíkur ehf, Hamrahlíð 17
Augnæknastofa Árna B. Stefánssonar, Hafnarstræti 20
Augnæknastöðin ehf, Kringlunni 8-12
Álnabær ehf, verslun, Síðumúla 32
Áltak ehf, Fossaleyni 8
Áman ehf, Tangarhöfða 2
Árbæjarapótek ehf, Hraunbæ 115
Ásbjörn Ólafsson ehf, Köllunarklettsvegi 6
Bakameistarinn ehf, Stigahlíð 45-47
Bakkus ehf, Héðinsgötu 1
BBA/Legal ehf, Katrínartúni 2
Ber ehf, vínheildsala, Gerðhömrum 30
Bergsson mathús, Templarasundi 3
Bílasmiðurinn hf, Bildshöfða 16
Blaðamannafélag Íslands, Síðumúla 23
Bláhornið, Grundarstíg 12
Blikksmiðjan Glófaxi hf, Ármúla 42
Blómasmiðjan ehf, Efstalandi 26
Body Shop, Kringlunni, Smáralind, Akureyri
Bonafide lögmenn ráðgjöf sf, Klapparstíg 25-27
Boreal travel ehf, Klapparstíg 25
Borgarpylsur, Skeifunni 5
Bókhaldsstofa Haraldar slf, Síðumúla 29
Bókhaldspjónustan Vík, Síðumúla 12
Brúskur hársnyrtistofa, s: 587 7900, Höfðabakka 9
BSRB, Grettisgötu 89
CÁJ veitingar ehf, Borgartúni 6
Danfoss hf, Skútuvogi 6
Danica sjávarafurðir ehf, Suðurgötu 10
Danska kráin, Ingólfsstræti 3
Dokkan, þekkingar- og tengslanet-www.dokkan.is
Drífa efnalaug og þvottahús, Hringbraut 119
E.T. hf, Klettagörðum 11
Efling stéttarfélag, Sætúni 1
Eignaskipting ehf, Unufelli 34
Eimskip Ísland ehf, Korngörðum 2
Endurskoðun og reikningsskil hf, Stangarhyl 5
Engo verkefni ehf, Sporhömrum 12
Ernst & Young ehf, Borgartúni 30
Esju-Einingar ehf, Esjumel 9
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga, Suðurlandsbraut 22
Félag tanntækna og aðstoðarfólks tannlækna, Háaleitisbraut 58-60
Fiskbúðin, Sundlaugavegi 12

Fiskbúðin Sæbjörg ehf, Eyjarslóð 7
Fiskkaup hf, Fiskislóð 34
Fjárfestingamiðlun Íslands ehf, Síðumúla 35
Fossberg ehf, Dugguvogi 6
Fótóval ehf, Skipholti 50b
Frami, félag leigubíufreiðastjóra, Fellsmúla 26
Framkvæmdasýsla ríkisins, Borgartúni 7
Fríkirkjan í Reykjavík, Laufásvegi 13
Fylkir ehf, Grensásvegi 50
G.Á. verktakar sf, Austurfold 7
Gallabuxnabúðin Kringlunni, Kringlunni 4-12
Garðs Apótek, Sogavegi 108
GÁ húsgögn ehf, Ármúla 19
Gáski sjúkrapjálfun ehf, Þönglabakka, Bolholti & Ármúla
GB Tjónaviðgerðir ehf, Draghálsi 6-8
Gilbert úrsmiður-www.jswatch.com, Laugavegi 62
Gjögur hf, Kringlunni 7
Glæraugnabúðin í Mjódd, Álfabakka 14a
Golfskálinn, golfverslun, Mörkinni 3
GS1 Ísland-strikamerkjalausnir ehf, Kringlunni 7
Guðmundur Arason ehf, smíðajárn, Skútuvogi 4
Gullkistan skrautgripaverslun-www.thjodbuningasilfur.is, Frakkastíg 10
Gullsmiðurinn í Mjódd, Álfabakka 14b
H.G.G. - Heilsa ehf, Laugarásvegi 20
Halldór Jónsson ehf, Skútuvogi 11
Hamborgarabúlla Tómasar - Við erum öll jöfn, Bildshöfða 18
Hársnyrtistofa Dóra, Langholtsvegi 128
Hársnyrtistofan Aida, Blönduhlíð 35
Heimahúsið ehf, húsgagnaverslun, Ármúla 8
Henson sports, Brautarholti 24
Hilmar D. Ólafsson ehf, Eldshöfða 14
Hjúkrunarheimilið Skjól, Kleppsvegi 64
Hljóðbók.is - hljóðvinnslan, Ármúla 7b
Hornið veitingastaður, Hafnarstræti 15
Hótel Óðinsvé, Þórsgötu 1
Hreinsitækni ehf, Stórhöfða 37
Hugmót ehf, Jakaseli 16
Hvítlist hf, Krókhálsi 3
Hýsi - Merkúr hf, Lambhagavegi 6
Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11
Höfði fasteignasala, Suðurlandsbraut 52
Iceland Congress, Skipholti 25
Icelandic Fish & Chips ehf, veitingastaður, Tryggvagötu 11, Hafnarhvoli
ÍSAM ehf, Tunguhálsi 11
Íslandsstofa, Sundagörðum 2
Ísold ehf, Nethyl 3
Íþróttasamband fatlaðra, Engjavegi 6
J. S. Gunnarsson hf, Fossaleyni 10
Kári Arnórsson ehf, byggingarverktaki
Kjarninn miðlar ehf, Laugavegi 3
Kjöreign ehf, fasteignasala, Ármúla 21
Kjöthöllin ehf, Skipholti 70 og Háaleitisbraut 58-60
KOM almannatengsl, Katrínartúni 2
Kone ehf, Lynghálsi 5
Kólus ehf, Tunguhálsi 5
Landslög slf, Borgartúni 26
Landsnet hf-www.landsnet.is, Gylfaflöt 9

Landssamband lögreglumanna, Grettisgötu 89
Landssamtök lífeyrissjóða, Guðrúnartúni 1
LC Ráðgjöf ehf stjórnunar-og rekstrarráðgjöf
Lífstykkiabúðin ehf, Laugavegi 82
Lyfjaver ehf, Suðurlandsbraut 22
Lýsi hf, Fiskislóð 5-9
Löndun ehf, Kjarlavigi 21
Magnús og Steingrímur ehf, Bildshöfða 14
Marco Polo, Kringlunni 4-12
Málameistarar ehf, Freyjubrunni 29
Mennta- og menningarmálaráðuneytið, Sölvhólgötu 4
Menntaskólinn við Hamrahlíð, Hamrahlíð 10
Mila ehf, Stórhöfða 22-30
Mokkakaffi, Skólavörðustíg 3a
Múrarmeistarafélag Reykjavíkur, Borgartúni 35
Nasdaq Iceland, Laugavegi 182
NORDIK lögfræðipjónusta, Skólavörðustíg 12
Nýi ökuskólinn ehf, Klettagörðum 11
Nýja sendibílastöðin hf, Knarrarvogi 2
Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins, Kringlunni 7
Orkuvirki ehf, Tunguhálsi 3
Ormsson, Lág múla 8
Ó. Johnson & Kaaber ehf, Tunguhálsi 1
Ósal ehf, Tangarhöfða 4
Óskaskrín ehf, Skógarhlíð 10
Pétur Stefánsson ehf, Vatnsstíg 22
Pfaff hf, Grensásvegi 13
Pixel ehf, Ármúla 1
Pizza King ehf, Skipholti 70
PK dM Arkitektar ehf, Brautarholti 4
Plastco ehf, Skútuvogi 10c
Plastiðjan ehf, Héðinsgötu 2
Pósturinn, Stórhöfða 29
Pökkun og flutningar ehf, Smiðshöfða 1
Rafbogi ehf, Langholtsvegi 109
Rafiðnaðarsamband Íslands, Stórhöfða 31
Rafstjórn ehf, Stangarhyl 1a
Rafsvið sf, Viðarhöfða 6
Rafval sf, Skógarseli 33
Rannsókn- og háskólanet Íslands hf, Dunhaga 5
Rarik ohf, Dvergshöfða 2
Ráðgarður, skiparáðgjöf ehf, Fellsmúla 26
Renniverkstæði Jóns Þórgímssonar ehf, Súðarvogi 18
Reykjagarður hf, Fosshálsi 1
Rikki Chan ehf, Kringlunni 4-12 og Smáratorgi 1
Rima Apótek, Langarima 21-23
Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SSF, Nethyl 2e
Scandinavian Hearing ehf, Sigtúni 42
Sendibílar Reykjavíkur ehf, Bæjarflöt 8g
Sextán-niundu ehf, Hjarðarhaga 50
Shalimar, Pakistanska veitingahúsið, Austurstræti 4
SHV pípulagningapjónusta ehf, Funafold 54
Sínus ehf, Grandagarði 1a

Skilvís ehf, Stórhöfða 25
 Skipapjónusta Íslands ehf, Grandagarði 18
 Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs, Skógarhlíð 14
 SM kvótaþing ehf, Tryggvagötu 11
 Smíðapjónustan ehf, Hyrjarhöfða 6
 Smur- og viðgerðarpjónustan ehf, Hyrjarhöfða 8
 Snyrtistofan Verði þinn vilji, Borgartúni 3
 SO Tech ehf, Suðurlandsbraut 48
 Stjá, sjúkráþjálfun, Hátúni 12
 Stratus ehf, Hæðargarði 5
 Styrja ehf, Depluhólum 5
 Suzuki bílar hf, Skeifunni 17
 Sveinsbakari, Arnarbakka 4-6
 Sægreifinn, Verbúð 8, Geirsgata 8
 Tannlæknastofa Tómasar Einarssonar, Pangbakka 8
 Tannsmiðjan Króna sf, Suðurlandsbraut 46
 The Cocoo's Nest, Grandagarði 23
 Tiger Ísland ehf, Kringlan 4
 Trackwell hf, Laugavegi 178
 Trausti Sigurðsson tannlæknir, Síðumúla 15
 TrueNorth Ísland ehf, Suðurlandsbraut 4
 tst.is, Laugavegi 26
 Tölvar ehf, Síðumúla 1
 Ullarkistan ehf, Laugavegi 25 og Skeifunni 3b
 Umslag ehf, Lág múla 5
 Útfarapjónusta Rúnars Geirmundssonar, Þverholti 30
 Úti og inni sf, Þinghóltsstræti 27
 VA arkitektar ehf, Borgartúni 6
 Vagnar og þjónusta ehf, Tunguhálsi 10
 VDO ehf, Tunguhálsi 19
 Vektor, hönnun og ráðgjöf ehf, Síðumúla 3
 Verkfræðipjónusta GGP slf, Rauðagerði 59
 Verkís hf, Ofanleiti 2
 Verksýn ehf-www.verksyn.is, Síðumúla 1
 Verslunartækni ehf, Draghálsi 4
 Vélsmiðjan Harka hf, Hamarshöfða 7
 Vélvík ehf, Höfðabakka 1
 Viðvík ehf, Hryggjaseli 1
 Vilhjálmsen sf, heildverslun, Sundaborg 1
 Vinnumálastofnun, Kringlunni 1
 VOOT Beita, Skarfagörðum 4
 VSÓ Ráðgjöf ehf, Borgartúni 20
 Wiium ehf, Vesturfold 34
 Wurth á Íslandi ehf, Norðlingabraut 8
 Ynja undirfataverslun, Álfheimum 74, Glæsibæ
 Yrki arkitektar ehf, Mýrargötu 26
 Ökumennt ehf, Búagrund 1
 Ökuskólinn í Mjódd ehf, Parabakka 3
 Örninn ehf, Faxafeni 8

Seltjarnarnes

Felixson ehf, Lindarbraut 11
 Lög og réttur ehf, Austurströnd 3
 Seltjarnarnesbær, Austurströnd 2

Kópavogur

ALARK arkitektar ehf, Dalvegi 18
 Arkus, tannlæknastofan, Núpallind 1

Arnardalur sf, Þinghólsbraut 58
 Automatic ehf, heildverslun, Smiðjuvegi 11
 Bak Höfn ehf, Jökullind 8
 Bifreiðaverkstæði Kópavogs ehf, Smiðjuvegi 68
 Bílakerfi ehf, Kársnesbraut 100
 Bílaverkstæði Kjartans og Þorgeirs sf, Smiðjuvegi 48d
 Blikksmiðja Einars ehf, Smiðjuvegi 4b
 Blikksmiðjan Vík ehf, Skemmuvegi 42
 Bossanova ehf, Smáralind
 Byggingafélagið Skuld ehf, Hafnarbraut 23
 Fríform ehf, Askalind 3
 Hamraborg ehf, Lundi 92
 Hegas ehf, Smiðjuvegi 1
 Hilmar Bjarnason ehf, rafverktaki, Smiðjuvegi 11
 Hótel Kríunes, Vegur 12
 Hreinir Garðar ehf, Víkurhvarf 4
 Ingi hóperðir ehf, Laufbrekku 16
 Innviðir ehf, Smiðjuvegi 36
 Ísfix ehf, Smiðjuvegi 6, græn gata
 Íshúsið ehf, Smiðjuvegi 4a
 Kambur ehf, Geirlandi v/Suðurlandsveg
 Karína ehf, Breiðahvarfi 5
 Krua Thai, veitingastaður
 Lakkskemman ehf, Skemmuvegi 30
 Landmótun sf, Hamraborg 12
 Libra ehf, Bæjarlind 2
 Línar ehf, Bæjarlind 14-16
 Loft og raftæki ehf, Hjallabrekku 1
 Löggiltir endurskoðendur, Hlíðasmára 4
 Mannrækt og menntun ehf, Grundarsmára 5
 Nýprif - ræstingaverktaki ehf, Laufbrekku 24
 Ólafssynir ehf, Fagrahjalla 84
 Parki, Dalvegi 10-14
 Pólýhúðun ehf, Smiðjuvegi 3
 Rafholt ehf, Smiðjuvegi 8
 Rafmiðlun hf, Ögurhvarfi 8
 Rafport ehf, Auðbrekku 9-11
 Rafvirkni ehf, Akralind 9
 Rennsli ehf, pípulagnir, Akralind 1
 Réttingaverkstæði Jóa ehf, Dalvegi 16a
 Rúnir Skyndiprent, Askalind 8
 Sjúkráþjálfunin Klínik, Bæjarlind 14-16
 Stálgæði ehf, Smiðjuvegi 9a
 Stíflupjónustan ehf, Nýbýlavegi 54
 Svanur Ingimundarson málari, Naustavör 8
 Svissinn hjá Steina, Kársnesbraut 108
 Söguferðir ehf, Hlíðarhvammi 4
 Söluturninn Smári, Dalvegi 16c
 Tannlæknastofa Sigurðar Björgvinssonar, Hamraborg 10
 Teitur hóperðabílar ehf, Dalvegi 22
 Ungmennafélagið Breiðablik, Dalsmára 5
 Vatnsborun ehf, Hafnarbraut 10
 www.lindesign.is, Smáratorgi
 Zenus sófar, Smiðjuvegi 9
 Þrifaspor slf, Grófarasmára 10

Garðabær

Norður, Miðhrauni 11 66°
 Apótek Garðabæjar, Litlatúni 3
 Garðabær, Garðatorgi 7
 Geislatækni ehf - Laser þjónustan,

Suðurhrauni 12c
 Heildverslunin Aggva ehf, Urðarhæð 8
 Hitakerfi ehf, Eskiholdi 21
 Icewear, Miðhrauni 4
 Ísafoldarprentsmiðja ehf, Suðurhrauni 1
 Kerfóðrun ehf, Hraungötu 3
 Loftorka Reykjavík ehf, Miðhrauni 10
 Málmsteypa Þorgeirs Jónssonar ehf, Miðhrauni 6
 Pípulagnaverktakar ehf, Miðhrauni 18
 S.S. Gólf ehf, Miðhrauni 22b
 Samhentir, Suðurhrauni 4
 Vélsmiðja Þorgeirs ehf, Miðhrauni 22
 Vörkaup ehf, heildverslun, Miðhrauni 15
 Öryggisgirðingar ehf, Suðurhrauni 2

Hafnarfjörður

Aðalskoðun hf, Hjallahrauni 4
 Afhlutir ehf, Drangahrauni 14
 Allianz á Íslandi hf, Dalshrauni 3
 Apótek Hafnarfjarðar, Selhellu 13
 Aros ehf, Miðhrauni 22
 Batteríð Arkitektar ehf, Hvaleyrarbraut 32
 Bortækni ehf, Miðhrauni 14
 Efnamóttakan hf, Berghellu 1
 Einar í Bjarnabæ ehf, Spóaási 6
 Eiríkur og Einar Valur ehf, Norðurbakka 17b
 EÓ-Tréverk sf, Háabergi 23
 Gaflarar ehf, rafverktakar, Lónsbraut 2
 Gámapijónustan hf, Berghellu 1
 Geymsla Eitt ehf, Steinhellu 15
 Gunnars mæjónes ehf, Dalshrauni 7
 H. Jacobsen, Reykjavíkurvegi 66
 Hafnarfjarðarhöfn, Óseyrarbraut 4
 Hagstál ehf, Brekkutröð 1
 H-Berg ehf, Grandatröð 12
 Hlaðbær-Colas hf, malbikunarstöð, Gullhellu 1
 Knattspyrnufélagið Haukar, Ásvöllum
 Lipurtá ehf, Staðarbergi 2-4
 Markus Lifenet, Gjahellu 13
 Myndform ehf, Trönuhrauni 1
 Nonni Gull, Strandgötu 37
 SJ Tréverk ehf, Melabraut 20
 Sjúkráþjálfarinn ehf, Strandgötu 75
 Skerpa renniverkstæði, Skútahrauni 9a
 Snittvélin ehf, Brekkutröð 3
 Stólpi Gámar, Óseyrarbraut 12
 ThorShip, Selhellu 11
 Trefjar ehf, Óseyrarbraut 29
 Umbúðamiðlun ehf, Fornubúðum 3
 Verkafélagið Hlíf, Reykjavíkurvegi 64
 Verkíð - Sandtak ehf, Rauðhellu 3
 Víðir og Alda ehf, Reykjavíkurvegi 52a
 VSB verkfræðistofa ehf, Bæjarhrauni 20
 www.gardyrkjan.is, Lyngbarði 2
 Paktak ehf, Grandatröð 3

Reykjanesbær

Allt Hreint ræstingar ehf, Holtsgötu 56
 Bílnet ehf, Fitjabraut 30
 Blikksmiðja Ágústs Guðjónss ehf, Vesturbraut 14
 DMM Lausnir ehf, Hafnargötu 91
 Lyfta ehf, Njarðarbraut 1k
 Nesraf ehf, Grófinni 18a
 Plastgerð Suðurnesja ehf, Framnesvegi 21
 Reiknistofa fiskmarkaða hf, lðavöllum 7

Rétt sprautun ehf, Smiðjuvöllum 6
Rörvirkir sf, Lúðvík Gunnarsson,
Óðinsvöllum 11
Skólamatur ehf, lðavöllum 1
Soho veisluþjónusta, Hrannargötu 6
Toyota Reykjanesbæ
Verslunarmannafélag Suðurnesja,
Vatnsnesvegi 14
Víkurféttir ehf, Krossmóa 4a
Vökvatengi ehf, Fitjabraut 2

Grindavík

Bakarið Hérastubbur ehf, Gerðavöllum 19
Grindavíkurbær, Víkurbraut 62
Guðmundur L Pálsson tannlæknir,
Víkurbraut 62
Stakkavík ehf, Bakkalág 15b
Veitingastofan Vör ehf, Hafnargötu 9
Visir hf, Hafnargötu 16

Sandgerði

Hvalsneskirkja

Garður

Aukin Ökuréttindi ehf, Ósbraut 5
SI raflagnir ehf, lðngörðum 21
Sveitarfélagið Garður, Sunnubraut 4
Völundarhús ehf, Birkitúni 6

Mosfellsbær

Elmir-teppaþjónusta ehf, Arnartanga 52
Garðmenn ehf, Álafossvogi 20
Grindverk ehf, Tröllateig 23
Hestaleigan Laxnesi, Laxnesi
Mosfellsbakari, Háholti 13-15
Nonni litli ehf, Þverholti 8
Vélsmiðjan Sveinn ehf, Flugumýri 6

Akranes

Akraborg ehf, Kalmansvöllum 6
Bífreiðastöð Þórðar P. Þórðarsonar,
Smiðjuvöllum 15
Bilver, bílaverkstæði ehf, Innnesvegi 1
Fasteignasalan Hákot, Kirkjubraut 12
MVM ehf, Kirkjubraut 12
Rafþjónusta Sigurdórs ehf, Kirkjubraut 37
Sjúkrahjálfun Georgs Janussonar,
Kirkjubraut 28
Smurstöð Akraness sf, Smiðjuvöllum 2
Snókur verktakar ehf, Vogatungu
Verslunin Einar Ólafsson ehf,
Skagabraut 9-11
Vélaleigan Próttur, Ægisbraut 4
Porgeir og Ellert hf, Bakkatúni 26

Borgarnes

B. Björnsson ehf, Múlakoti
Bífreiðaverkstæðið Hvannnes ehf,
Sólbakki 3
Blómasetrið - Kaffikyrrð, Skúlagötu 13
Eyja- og Miklaholtshreppur, Snæfellsnesi
Kaupfélag Borgfirðinga, Egilsholti 1
Límtré Vínnet ehf, Borgarbraut 74
Samtök sveitarfélaga á Vesturlandi,
Bjarnarbraut 8
Sálfræðiþjónustan Blær ehf, Steinhlið
Skorradalshreppur
Sprautu- og bífreiðaverkstæðið

Borgarness sf, Sólbakka 5

Reykholtt

Garðyrkjustöðin Varmalandi,
Reykholtsdal

Stykkishólmur

Ásklif ehf, Smiðjustíg 2
Bókhaldsstofan Stykkishólmi ehf,
Aðalgötu 20
Sæferðir ehf, Smiðjustíg 3
P.B. Borg trésmiðja ehf, Silfurgötu 36

Grundarfjörður

ILDI ehf, Sæbóli 13
Þjónustustofan ehf, Grundargötu 30

Ólafsvík

Ingibjörg ehf, Grundarbraut 22
Litlalon ehf, Skippholti 8

Snæfellsbær

Hótel Búðir, Búðum

Búðardalur

Dalabyggð, Miðbraut 11
Dalakot, gistiheimili og veitingastaður,
Dalbraut 2

Reykholahreppur

Þörungaverksmiðjan hf

Ísafjörður

GG málningarþjónusta ehf, Aðalstræti 26
Hamraborg ehf, Hafnarstræti 7
Jón og Gunna ehf, Austurvegi 2
Menntaskólinn á Ísafirði, Torfnesi
Skipsbækur ehf, Hafnarstræti 19
SMÁ vélaleigan, Höfða
Vélsmiðja PM, Hnífsdalsvegi 27

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf, Hafnargötu 17
Vélsmiðjan og Mjólnir ehf, Hafnargötu 53

Súðavík

Súðavíkurhreppur, Grundarstræti 3

Patreksfjörður

Bókhaldsstofan Stapar ehf, Aðalstræti 5
Vesturbyggð

Tálknafjörður

Allt í járnum ehf, Hrafnadalsvegi
Bókhaldsstofan Tálknafirði, Strandgötu 40
Tálknafjarðarhreppur, Strandgötu 38

Pingeyri

Brautin sf, Vallargötu 8

Hólmavík

Sparisjóður Strandamanna, Hafnarbraut 19

Drangsnes

Fiskvinnslan Drangur ehf, Aðalbraut 30
Grímsey ST2

Útgerðarfélagið Gummi ehf, Kvíabala 6

Hvammstangi

Bílagerði, Eyrarlandi 1
Húnaþing vestra, Hvammstangabraut 5

Blönduós

Áfangi ehf, Hlíðarbraut 11
Húnavatnshreppur, Húnavöllum
Ísgel ehf, Efstubraut 2
Kvenfélag Svinavatnshrepps
Pöntunar og viðgerðarþjónusta Villa ehf,
Árbraut 19
Skagabyggð, Ytra-Hóli 1
Stéttarfélagið Samstaða, Þverbraut 1

Sauðárkrókur

Blóma og gjafabúðin ehf, Aðalgötu 14
Háskólinn á Hólum
Kaupfélag Skagfirðinga, Ártorgi 1
Sjúkrahjálfun Sigurveigar ehf, Borgarflöt 1
Skagafjarðarveitur, Borgarteigi 15
Steinull hf, Skarðseyri 5

Varmahlíð

Stefánssynir ehf, Minni-Ökrum

Siglufjörður

Aðalbakarinn ehf, Aðalgötu 26 -28
Siglufjarðarkirkja
Snerpa, ípróttafélag fatlaðra, Lindargötu 2

Akureyri

Baldur Halldórsson ehf, Hlíðarenda
Baugsbót ehf, bífreiðaverkstæði,
Frotagötu 1b
Bífreiðastöð Oddeyrar ehf, Strandgötu
Blikkrás ehf, Öseyri 16
Bútur ehf, Njarðarnesi 9
Car-X bílabjörgun, Njarðarnesi 8
Dexta orkutæknilausnir ehf, Huldugili 62
Eining-lðja, Skipagötu 14
Endurhæfingarstöðin ehf, Glerárgötu 20
Enor ehf, Hafnarstræti 53
Fasteignasalan Byggð, Skipagötu 16
Finnur ehf, Öseyri 2
Gróðrarstöðin Réttarhóll ehf-www.
rettarholl.is, Smáratúni 16b
Grófargil ehf, Glerárgötu 36
Hagvís ehf, Hvammi 1
Halldór Ólafsson, úr og skartgripir,
Glerártorgi
Húsprýði sf, Múlasíðu 48
Höldur ehf, bílaleiga, Tryggvabraut 12
kraftbilar.is, Lækjarvöllum 3-5
Kjarnafæði hf, Sjávargötu 1
Lögmanshlíð lögfræðiþjónusta ehf,
Glerárgötu 36
Norðurorka hf, Rangárvöllum
Rofi ehf, Freyjunesi 10
S.Guðmundsson ehf, múrverktaki,
Klettaborg 19
Samherji ehf, Glerárgötu 30
Sjómannaþlaðið Víkingur, Byggðavegi 101b
Sjúkrahúsið á Akureyri, Eyrarlandsvegi
Slippurinn Akureyri ehf, Naustatanga 2
Stefna ehf, Glerárgötu 34

Steypusögun Norðurlands ehf,
Viðivöllum 22
Tannlæknastofa Hauks og Bessa,
Kaupangi Mýrarvegi
Veitingastaðurinn Krua Siam, Strandgötu
13
Verkval ehf, Miðhúsavegi 4

Grenivík

Grýtubakkahreppur

Grimsey

Sigurbjörn ehf

Dalvík

Bruggsmiðjan Kaldi ehf, Öldugötu 22
Hibýlamálun, málningarþjónusta ehf,
Reynihólum 4

Húsavík

Bílaleiga Húsavíkur ehf, Garðarsbraut 66
E G Jónasson rafmagnsverkstæði,
Garðarsbraut 39
Heimabakari Húsavík, Garðarsbraut 15
Steinsteypir ehf, Haukamýri 3
Víkurráð ehf, Garðarsbraut 18a

Mývatn

Hestaleigan Safari hestar, Álftagerði 3

Raufarhöfn

Önundur ehf, Aðalbraut 41a

Pórshöfn

Geir ehf, Sunnuvegi 3
Svalbarðshreppur, Holti

Bakkafjörður

Hraungerði ehf, Hraunstíg 1

Vopnafjörður

Hofssókn, Vopnafirði

Egilsstaðir

Austfjarðaflutningar ehf, Kelduskógum
19
Ágúst Bogason ehf, Dynskógum 15
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf, Miðvangi
2-4
Bólholt ehf, Lagarfelli 10
Héraðsprent ehf, Miðvangi 1
Hótel Eyvindará, Eyvindará 2
Jónval ehf, Lagarfelli 21
Kúpp ehf, Lagarbraut 3, Fljótsdalshérað
Menntaskólinn á Egilsstöðum,
Tjarnarbraut 25
PV-pípulagnir ehf, Lagarbraut 4
Skrifstofuþjónusta Austurlands ehf,
Fagradalsbraut 11
Tannlæknastofa Austurlands, Miðgarði
13

Seyðisfjörður

Seyðisfjarðarkaupstaður, Hafnargötu 44

Reyðarfjörður

AFL - Starfsgreinafélag, Búðareyri 1
Tól og Tæki sf, Melbrún 12
Tærgesen, veitinga- og gistihús,
Búðargötu 4

Eskifjörður

Eskja hf, Strandgötu 39
Fjarðapríf ehf, Strandgötu 46c

Neskaupstaður

Samvinnufélag útgerðamanna,
Hafnarbraut 6
Síldarvinnslan hf, Hafnarbraut 6

Fáskrúðsfjörður

Loðnuvinnslan hf, Skólavegi 59

Djúpavogur

S.G. Vélar ehf, verkstæði, Mörk 6

Höfn í Hornafirði

Ferðaþjónustan Árnanes, Árnanesi 5
Funi ehf, sorphreinsun, Ártúni
Sveitafélagið Hornafjörður, Hafnarbraut
27
Uggi SF-47, Fiskhóli 9
Þingvað ehf, byggingaverktakar,
Tjarnarbrú 3

Selfoss

Árvirkinn ehf, Eyravegi 32
Bókakaffið, Austurvegi 22
Bókaútgáfan Björk, Birkivöllum 30
Búnaðarsamband Suðurlands,
Austurvegi 1
Byggingafélagið Laski ehf, Gagnheiði 9
Café Mika Reykholti, Skólalabraut 4
Fossvélar ehf, Hellismýri 7
Gesthús Selfossi, gistihús og tjaldsvæði,
Engjavegi 56
Gullfosskaffi við Gullfoss
Hótel Gullfoss, Brattholti
Kökugerð H P ehf, Gagnheiði 15
Máttur sjúkrahjálfun ehf, Háheiði 5
Pylsuvagninn Selfossi við brúarendann
Reykhóll ehf, Reykhóli
Skeiða- og Gnúpverjahreppur, Ánesi
Sveitarfélagið Árborg, Austurvegi 2
Veisluþjónusta Suðurlands ehf, Eyravegi
49
Vélaþjónusta Ingvars, Gagnheiði 45
Österby-hár, Austurvegi 33-35

Hveragerði

Fagvís fasteignamiðlun, Breiðumörk 13
Garðplöntusalan Borg, Pelamörk 54
Heilsustofnun NLFÍ-www.heilsustofnun.
is, Grænumörk 10
Hveragerðiskirkja

Þorlákshöfn

Fagus hf, Unubakka 18-20

Ölfus

Dýralæknarþjónusta Suðurlands, Stuðlum
Eldhestar ehf, Völlum
Gróðrarstöðin Kjarr, Ölfusi

Stokkseyri

Fjöruborðið, Eyrarbraut 3a
Kvenfélag Stokkseyrar

Laugarvatn

Laugarvatn Fontana, Hverabraut 1

Flúðir

Flúðasveppir ehf, Undirheimum
Hitaveita Flúða og nágrennis, Akurgerði
6

Hella

Freyðing ehf, Fagurhóli
Suðurprófastdæmi

Hvolsvöllur

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

Vík

Framrás ehf, Smiðjuvegi 17
Gistihúsin Gördum
Hópfærðabílar Suðurlands sf, Mánabraut
14
Mýrdalshreppur, Austurvegi 17
Mýrdælingur ehf, Suðurvíkurvegi 2
RafSuð ehf, Sunnubraut 17

Kirkjubæjarklaustur

Icelandair Hótel Klaustur, Klausturvegi 6

Vestmannaeyjar

Bílaverkstæði Sigurjóns, Flötum 20
Bókasafn Vestmannaeyja, Safnahúsinu
Bragginn sf, bílaverkstæði, Flötum 20
Gröfuþjónustan Brinks ehf, Ásavegi 27
Hárstofa Viktors, Vestmannabraut 35
Hótel Vestmannaeyjar, Vestmannabraut
28
Ísfélag Vestmannaeyja hf, Tangagötu 1
Kráin ehf, Boðaslóð 12
Ós ehf, Illugagötu 44
Prentsmiðjan Eyrún hf, Hlíðarvegi 7
Rannsóknarþjónustan V.M., Ægisgötu 2
Skipalyftan ehf, Eiðinu
Vestmannaeyjabær, Ráðhúsinu
Vélaverkstæðið Þór ehf, Norðursundi 9
Vinnslustöðin hf, Hafnargötu 2

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 skartgripasöllum á landinu



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.

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