

VÍÐSJÁ

Rit Blindrafélagsins, samtaka blindra og sjónskertra á Íslandi
12. árg. 2. tbl. 2020

Tölvuleikjagagnrýni
The Last Of Us: Part II

Nýr
forstöðumaður
Hljóðbókasafns
Íslands

Borgarlínan og
aðgengi

Ég hef aldrei viljað láta fólk segja
mér hvað ég get og hvað ég get ekki
Hjalti Sigurðsson í viðtali



Decubal Face wash

Hreinsífroða sem hreinsar húðina á mildan en jafnframt áhrifaríkan hátt. Froðan hefur léttu og mjúka áferð og þurrkar ekki húðina en skilur hana eftir mjúka og hreina. Hún inniheldur rakagefandi glýserín og allantóín sem hreinsar burtu dauðar húðflögur og hvetur til frumuendurnýjunar.

Decubal Face cream

Dagleg umhirða húðarinnar getur komið í veg fyrir þurrk og haldið húðinni heilli og teygjanlegri. Nærið húðina með þessu milda andlitskreminu. Það inniheldur E-vítamín sem mýkir húðina. Kremin smýgur fljótt inn í húðina og er ekki fitukennt – sem gerir það að góðum grunni undir farða.

Fyrir daglega umhirðu húðarinnar

Allar Decubal vörur eru öruggar, mildar og rakagefandi ásamt því að vinna gegn þurri húð. Decubal er alhliða húðvörulína og hentar öllum í fjölskyldunni. Decubal er algjörlega laust við ilmeftirni, litareftirni og parabena og er eingöngu selt í apótekum.

DECUBAL
EXPERT CARE FOR DRY SKIN

AÐ EIGA SÉR DRAUM

Ávarp formanns - Sigpór Hallfreðsson

Það er óhætt að segja að við erum að upplifa óvenjulega tíma og fordæmalausa í tíð okkar flestra sem nú gistum Hótel Jörð. Tíma sem fela í sér áskoranir fyrir samfélagið sem þarf að bregðast hratt við nýjum forsendum og aðlagast breyttum aðstæðum. Aðgerðir og áherslur yfirvalda miða að því að bregðast við hinni aðsteðjandi ógn og hemja kórónuveirufaraldurinn þannig að hann verði viðráðanlegur svo að verja megí eins og kostur er þá sem viðkvæmastir eru fyrir.

Fram til þessa hefur okkur tekist vel til hér á landi og okkur hefur auðnast að snúa bókum saman, leggja stundarágreining til hliðar og fylkja liði undir kjörorðinu: „Við erum öll Almannaavarnir.“ Þar hefur sannast hvað samhugur er áhrifaríkur og samtakamátturinn óstöðvandi afl til að bregðast við fordæmalausum aðstæðum.

En ekkert er nýtt undir sólinni, segir máltækið, og það á jafnvel líka við um fordæmalausa tíma og atburði. Þannig hefur mannkynið í gegnum aldirnar glímt við alls kyns óáran og áföll, ýmist af mannavöldum eða vegna náttúruafllanna, sem hafa haft í för með sér álíka áskoranir fyrir forfeður og formæður okkar og við reynum núna. Þannig má segja að það sem fólk upplifir á hverjum tíma sem dæmafáa tíð eigi sér samsvörun í fyrndinni. Ólíkur tíðarandi en fyrst og fremst upplifun þess sem verður fyrir afleiðingunum gerir atvikið fordæmalaust.

Þetta á sér að vissu leyti samsvörun við annað sem legið hefur eins og mara á mannlegu samfélagi alla tíð, mismunur og jaðarsetningu einstaklinga og hópa. Afleiðingin er að þeir sem fyrir því verða fá ekki tækifæri til að njóta sín á eigin verðleikum vegna fordóma sem grasserað hafa með ólíkum hætti og af mismiklum þunga í öllum menningarkimurum í gegnum tíðina. Það má líkja þessu við langvarandi heimsfaraldursfordóma og því miður er fordómalaust samfélag líklega það eina sem er fordæmalaust í veraldarsögunni.

Það þarf ekki annað en að horfa til stöðu öryrkja,



hælisleitenda og þeirra sem verða fyrir aðkasti vegna kynhneigðar sinnar eða kynþáttar hér á landi til að finna þessu stað á Íslandi í dag.

Ólíkt fordæmalausum atburðunum sem oftar en ekki verða vegna óviðráðanlegra duttlunga náttúrunnar eru fordómarnir sprotnir upp úr þeirri menningu og hefðum sem við höfum sjálf skapað og því sem við höfum einu sinni búið til eigum við líka að geta breytt til hins betra. En það gerist ekki án þess að allir leggist á eitt og að við gerum það saman. Í baráttunni við langvarandi heimsfaraldursfordóma af mannavöldum á ekki síður við að „við erum öll Almannaavarnir“.

Þegar horft er til reynslu kynslóðanna er ef til vill ekki sérlega raunhæft að eiga sér draum um fordómalaust samfélag. En eðli máls samkvæmt rætist aldrei draumur sem engan hefur dreymt. Á meðan við látum okkur dreyma um fordómalaust samfélag hefur það áhrif á viðhorf okkar og hegðun og stuðlar ósjálfrátt að því að draumurinn rætist. Ég ætla því að leyfa mér að halda áfram að láta mig dreyma um hið fordæmalausa samfélag sem er án fordóma og mismununar. En hvað um þig, lesandi góður? Ert þú til í að deila þessum draumi með mér?!

YOUTUBE



Nokkur sjónskert á Youtube
bls. 4.

MARÍN GUÐRÚN



Nýr forstöðumaður Hljóðbókasafnsins
bls. 6.

TILLITSSEMI



Oft vantar tilitssemi á göngustígum
bls. 6.

BORGARLÍNA



Hvernig mun hún vera?
bls. 12.

TÖLVULEIKUR



The Last Of Us: Part II er
aðgengilegur leikur bls. 16.

GAGNRÝNI



Um tölvuleikinn The Last Of Us:
Part II bls. 18.

HJALTI



Hjalti Sigurðsson í viðtali
bls. 20.

MATARHORN



Rósa Ragnars deilir pestóuppskrift
bls. 26.

NAVILENS



Samstarf við Blindrafélagið
bls. 28.

LAUGAVEGUR



Heljarmenni ganga Laugavegin
bls. 30.

Viðsjá. Rit Blindrafélagsins, samtaka blindra og sjónskertra á Íslandi. 12. árg. 2. tbl. 2020.

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

Ábyrgðarmaður: Sigþór U. Hallfreðsson.

Ritnefnd: Baldur Snær Sigurðsson, Eyþór Kamban Þrastarson, Friðrik Steinn Friðriksson, Hlynur Þór Agnarsson, Kristinn Halldór Einarsson, Rósa Ragnarsdóttir og Sigþór U. Hallfreðsson.

Ritstjóri: Friðrik Steinn Friðriksson.

Greinahöfundar: Eyþór Kamban Þrastarson, Friðrik Steinn Friðriksson, Hlynur Þór Agnarsson, Marjakaisa Matthíasson, Rósa Ragnarsdóttir, Theódór Helgi Kristinsson og Þorkell Jóhann Steindal.

Ljósmyndir: Friðrik Steinn Friðriksson, Axel Kaaber, Ben Churchill, nextvoyage frá Pixabay o.fl.

Prentun: Ísafoldarprentsmiðja.



SJÓNSKERT Á YOUTUBE

Síðan Youtube.com er ein af vinsælustu síðum internetsins í dag. Eftir að heimurinn fór í einangrun heima hjá sér jókst svo mikið áhorf á Youtube að síðan þurfti að senda efni frá sér í minni gæðum en ella. Youtube er frábær til að miðla reynslu og þekkingu fólks á auðveldan og skemmtilegan hátt. Blindir og sjónskertir hafa nýtt sér miðilinn til að sýna inn í reynsluheim sinn.

Molly Burke

Kanadabúinn Molly Burke er líklega stærsti blindi og sjónskerti Youtube-arinn en þegar þetta er skrifað er hún með um tvær milljónir áskrifenda á síðunni. Þegar hún var fjögurra ára greindist hún með Retinitis Pigmentosa, RP. Hún hefur haldið erindi síðan hún var fimm ára sem sendiherra fyrir Fighting Blindness Canada. Hún hefur ferðast um allan heim og haldið fyrirlestra fyrir allt að 20.000 manns.

Í myndböndum hennar má sjá hana fara í fallhlífarstökk, á skíði, útskýra sjúkdóm sinn og hvernig hún notar tækni.

youtube.com/MollyBurkeOfficial

Tommy Edison

Tommy Edison er Bandaríkjamaður sem hefur verið blindur frá fæðingu. Hann hóf feril sinn sem útvarpsmaður við að fjalla um umferð. Hann fékk upplýsingarnar sem hann þurfti með því að hlusta á samskipti lögreglunnar og að tala við hlustendur á vegum.

Hann markaði sér ákveðna sérstöðu á síðunni fyrir kvikmyndagagnrýni sína. Það mætti að segja að sjónarhorn hans væri það hreinasta út frá leikrænum skilningi sem hægt væri að

hugsa sér þar sem hann hugsar aðeins um leik og hljóð. Það eru engin glæsileg skot til að villa um fyrir honum.

Tommy hefur ekki verið eins virkur á síðunni sinni vegna annarra verkefna en þó er mjög lærdómsríkt að kíkja á síðuna hans.

Hann er með nokkrar rásir á Youtube:

The Tommy Edison Experience

Blind Film Critic Tommy Edison

The Tommy Edison Experience Podcast





Joy Ross

Hún er eins og margir Youtube-arar fædd í Bandaríkjunum. Hún greindist snemma með lithimnubólgu og gigt. Á síðunni hennar fáum við að fylgjast með henni lifa lífi sínu með þessum tveim sjúkdómum.

Hún er núna með um 172.000 áskrifendur á Youtube. Hennar vinsælasta myndband sýnir hvernig hún hellir gosi í pappamál úr gosvél. Annað vinsælt myndskipið frá henni sýnir hvernig hún fer með leiðsöguhundinn sinn Antoniu gegnum öryggishlið á flugvelli.

Rásin hennar er [youtube.com/Joy_Ross](https://www.youtube.com/Joy_Ross)



The blind life

The blind life er rás sem Sam Seavey sér um. Hann er með Stargard.

Á rásinni prófar hann hin ýmsu hjálpartæki. Hann skoðar aðgengisuppfærslur sem Windows-stýrikerfið fær og annað í þeim dúr. Jafnframt er hægt að finna hin ýmsu ráð um hvernig sé að vera sjónskertur, t.d. hvernig eigi að ferðast sem sjónskertur og hvernig eigi að stilla tæki svo þau henti sem best. Þar sem umfjöllunarefni hans er miðað að sjónskertum er hann með töluvert færri áskrifendur en aðrir í þessari grein en það eru 25.000. Rásina er að finna á [youtube.com/The_blind_life](https://www.youtube.com/The_blind_life)

-FSF





HLJÓÐBÓKASAFNIÐ

Víðsjá kíkti í heimsókn á Hljóðbókasafn Íslands til að ræða við tiltölulega nýskipaðan forstöðumann safnsins, Marín Guðrúnu Hrafnisdóttur.

Við hvað fékkstu áður en þú tókst við þessu starfi?

Það er nú ýmislegt sem maður hefur fengist við í gegnum tíðina. Ég kem hingað frá Lögmannafélaginu þar sem ég sá m.a. um námskeið á þess vegum. Lögmenn fara mikið á endurmenntunarnámskeið og ég sá um námskeiðin og utanumhald um þau, heimasíðuna, viðburði félagsins og það sem féll til. Ég var þar í svokallaðri félagsdeild. Þar áður var ég mjög lengi deildarstjóri menningar- og ferðamála hjá Hafnarfjarðarbæ, í 16 ár. Mér til gamans hef ég svo í nokkuð mörg ár flakkað

um landið og haldið fyrirlestra og námskeið um langömmu mína Guðrúnu frá Lundi.

Hefur þú komið inn með breyttar áherslur?

Já, ég tel að það fylgi alltaf þegar nýtt fólk kemur inn, hvort sem það eru forstöðumenn eða almennir starfsmenn, að öll starfsemin er skoðuð náið og farið yfir hvað vel er gert og hvað mætti gera öðruvísi. Síðan erum við einfaldlega á þeim tímum sem margt er að breytast, bæði í samfélaginu og líka hvað tæknimál varðar. Mín trú er sú að hlutverk



Hljóðbókasafnsins muni að einhverju leyti breytast í framtíðinni og kannski á mínum skipunartíma. Það er skipað í þetta embætti til fimm ára í senn sem er ekki langur tími. Maður þarf þá bara að bretta upp ermarnar og skoða hvort það sé eitthvað sem færi betur öðruvísi en nú, en í grunninn er ég mjög ánægð með það sem hér er gert. Hér er öflugt starfsfólk sem er ástríðufullt í því að gera allt fyrir þá lánþega sem þurfa á Hljóðbókasafninu að halda.

Hverjir eru það einna helst?

Hópurinn hefur breyst allra síðustu ár. Eins og annars staðar í heiminum eru lesblindir langstærsti hópurinn. Síðan er það fólk sem er með sjónskerðingu, einnig fólk með alls konar örðugleika sem geta verið af ýmsum toga, allt frá því að eiga erfitt með að halda á bók og til þess að geta ekki lesið vegna lítillar sjónar. Þetta er breiður hópur á öllum aldri. Fólk er duglegt við að segja okkur að safnið skipti sköpum, t.d. við nám og annað. Þetta var mun erfiðara áður fyrr þegar fólk sem var lesblint t.d. var sent í tossabekk en núna eru greiningar orðnar það góðar að langflestir sem geta ekki lesið sér til skilnings fá aðstoð. Það er hins vegar mikil vinna eftir við að ná almennilega til þessa hóps. Rannsóknir hafa sýnt að 10–15% glíma við lesblindu þannig að það er augljóst að við höfum ekki náð til allra sem þyrftu á okkur að halda. Við þurfum að vanda okkur og passa að tala við ólíka hópa með þeim hætti sem hentar hverjum og einum. Aldraðir eru líka stór hópur sem notar safnið. Þeir geta átt í erfiðleikum með að lesa og verða þreyttir í augunum. Svo er það hópurinn sem er verulega sjónskertur eða



alveg sjónskertur sem er hópurinn sem hefur verið hvað lengst með okkur og við viljum fá í alla okkar stefnumótun enda byggir safnið á góðum grunni Blindrabókasafnsins.

Mig langar að virkja betur samráðshóp Hljóðbókasafnsins en í honum situr fólk úr ýmsum áttum, frá Blindrafélaginu, Upplýsingu, sérkennurum, Miðstöð fyrir sjónskerta og Félagi lesblindra. Þarna er vitneskja sem er safninu gríðarlega mikilvæg og þarf að rata inn í stefnumótun og ég vil að samráðshópurinn sé ófeiminn við að segja okkur til. Erum við að þjóna öllum eins og best verður á kosið eða mætti eitthvað betur fara?





Hvernig nálgast minna tæknilegt fólk efni frá ykkur?

Í covid var ljóst að margir og einnig elsta fólkið fór að nýta tæknina betur en áður. Fréttir bárust af að verið væri að kenna eldri borgurum á spjaldtölvur, síma og annað slíkt. Við hugsuðum þá mjög mikið hvort við ættum að fara í herferð til að minnka geisladisknotkunina. Hún er ekki mikil, um 17% af því sem er lánað út, en mjög nauðsynleg fyrir þá sem hafa vanist diskunum. Þau sem eru búin að venja sig á geisladisknotkun og fjárfesta í þar til gerðum tækjum eru auðvitað ekki sérlega spennt fyrir því að við tökum það af og því var ákváðið að fara varlega í sakirnar. Þegar fólk kemur hingað eða hringir spyrjum við hvort fólk hafi kynnt sér hversu auðvelt og þægilegt er að nota spjaldtölvu t.d. en við höldum auðvitað áfram með diskana á meðan að fólk þarf á þeim að halda. Það sem

truflar okkur mest er hversu óumhverfisvænir þeir eru og því er full ástæða til að kanna hvort fólk treysti sér í nýja og þægilegri tækni. Við fengum flottan bækling frá Félagi eldri borgara með kennsluleiðbeiningum fyrir þá sem þekkja ekki nægilega til spjaldtölva og snjallsíma. Við erum að reyna að koma fólki í stafrænni lausnir enda felst miklu meiri þjónusta í þeirri tækni. Þegar geisladiskar eru pantaðir eru einir 10 geisladiskar sendir heim til fólks sem langar svo kannski ekki að hlusta á neinn þeirra. Sá sem er með appið eða vefsvæðið getur prufað margar bækur og valið betur sjálfur.

Að lokum vildi Marín koma því á framfæri að auðvelt er að óska eftir því að bækur séu lesnar með því að senda póst á safnið. Bókvalsnefnd skoðar allar beiðnir um lestur og reynt er að koma til móts við lánþegana eins og hægt er.

-THK & ÞJS



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 21 krónum á mynd.

Ljósmyndaskönnun
Blindravinnustofan
Stuðningur til sjálfstæðis

Upplýsingar í síma 525-0000 og sala@blind.is



TILLITSSEMI SKIPTIR ÖLLU Á GÖNGUSTÍGUM

Rafmagnshlaupahjól eða rafskútur, eins og þær eru gjarnan kallaðar, hafa notið vaxandi vinsælda hér á landi. Þessi tæki eru vissulega spennandi viðbót við fjölbreytta flóru farartækja hérlandis auk þess sem við fögnum því að sífellt fleiri kjósa sér umhverfisvænan ferðamáta á borð við þennan.

Þar sem rafskútur eru einungis ætlaðar fyrir notkun á göngustígum er náíð samneyti við gangandi vegfarendur óumflýjanlegt. Það er því ósk Blindrafélagsins, sem og fjölda annarra, að notendur þessara tækja sýni gangandi vegfarendum tillitssemi. Á sama tíma og skýrar reglur gilda um notkun þeirra skiptir einnig miklu máli að notast við heilbrigða skynsemi og almenna kurteisi. Hraði þessara tækja getur verið mikill á meðan þau gefa lítið sem ekkert hljóð frá sér. Því er sérlega mikilvægt að gæta að sér þegar ekið er framhjá gangandi vegfarendum vegna þeirrar slyshættu sem er til staðar í slíku návígi.

Við viljum einnig benda á að fjöldi fólks með sjónskerðingu á mismunandi stigum ferðast gangandi um höfuðborgarsvæðið og séu rafskútur skildar eftir á miðjum göngustígum er það stórhættuleg slysaöldra og á það ekki aðeins við um þá vegfarendur sem eru blindir eða sjónskertir. Við tölum gjarnan um tímabundna sjónskerðingu þegar fólk er

til dæmis að horfa á símann sinn eða er með athyglina annars staðar en á því sem fyrir framan það er.

Blindrafélagið fagnar því tilkomu þessa nýja og umhverfisvæna ferðamáta en biðlar til þeirra sem ferðast um á rafskútum og öðrum sambærilegum farartækjum að sýna gangandi vegfarendum, sem og öllum öðrum, tillitssemi og fara eftir settum reglum.

Til að gæta sammælis má benda á að ýmsir aðrir mættu bæta sig þegar kemur að umgengni í almenningssvæðum. Bílar uppi á gangstéttum eru síendurtekið landlægt vandamál sem ákaflega auðvelt er að stöðva.

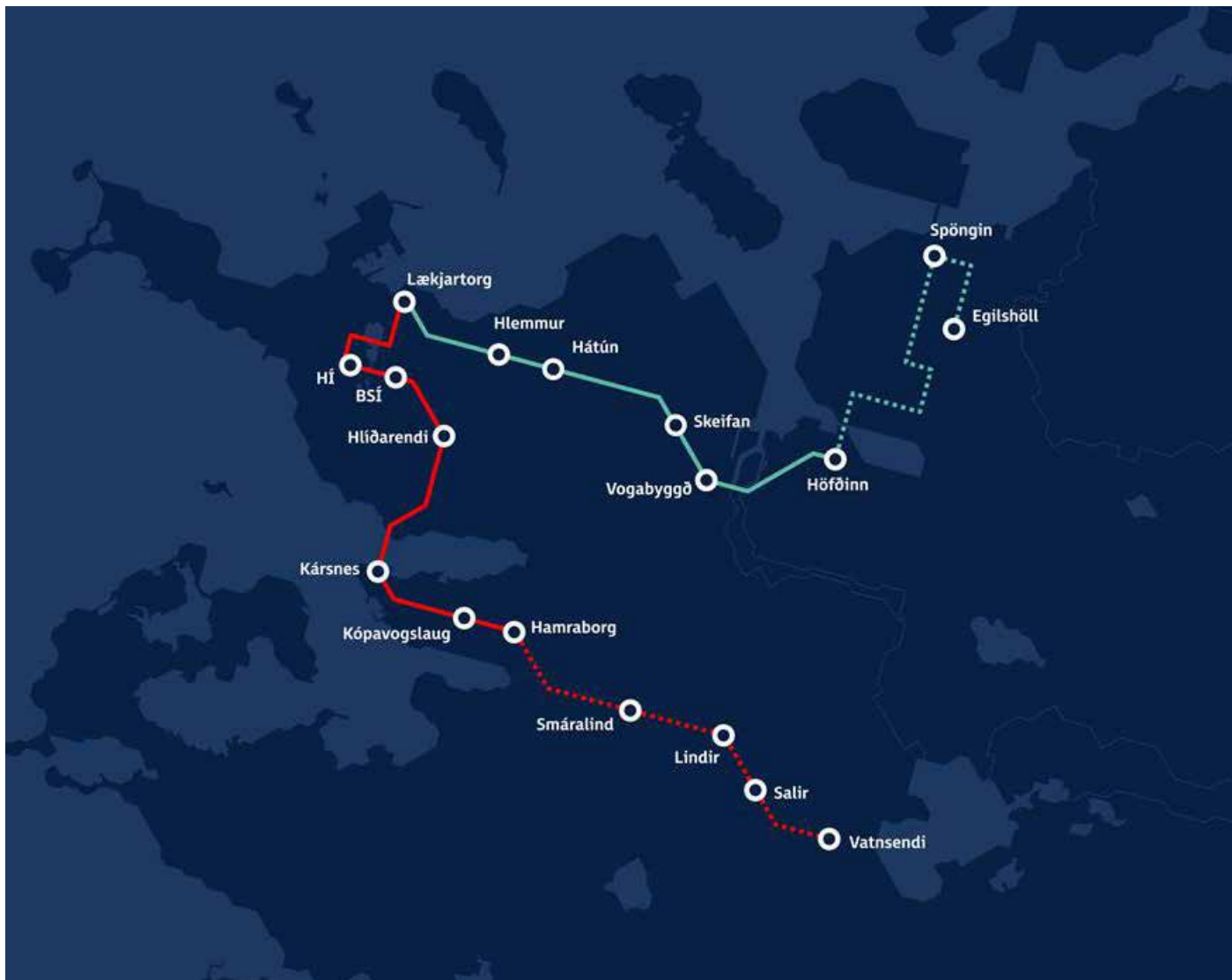
Einnig er gróður sem slútir yfir gangstéttir hvímléiður og oft hættulegur þegar kemur að aðgengi blindra og sjónskertra.

-HPA



Dæmi um illa lagða rafskútu

Dæmi um vel lagða rafskútu



BORGARLÍNA

Borgarlínan er eitt stærsta og áhugaverðasta verkefni sem er að eiga sér stað á Íslandi í dag. Viðsjá fékk þau Eddu Ívarsdóttur, borgarhönnuð frá Reykjavíkurborg, og Hrafnkel Á. Proppé, verkefnastjóra Borgarlínuverkefnisins, til að segja okkur aðeins meira frá henni, hvernig hún gæti litið út og hvort aðgengismál væru ekki örugglega í hávegum höfð.

Hvað er Borgarlínan?

Hrafnkell: Það er verið að færa almenningssamgöngur á höfuðborgarsvæðinu í aðra deild, nútímavæða þær, gera þær skilvirkari, áreiðanlegri og þar af leiðandi betur til þess fallnar að þjónusta íbúana.

Mun hún þá leysa strætó af hólmi?

H: Það má segja að stofnleiðir Strætó muni með tímanum breytast í Borgarlínuna.

Fyrst eru tvær sem tengjast fyrstu framkvæmdunum, leið sem kemur úr Kórahverfinu í Kópavoginum sem keyrir

gegnum allan Kópavog og svo yfir nýja brú við Fossvog sem endar í miðborginni. Svo er önnur leið sem byrjar í Grafarvogi og keyrir þaðan niður Suðurlandsbraut og niður í miðborg.

Hversu langt er þetta verkefni komið?

Edda: Núna er verið að ljúka frumdragaskýrslu sem eru fyrstu drögin að þessari línu sem á að fara í byggingu fyrst. Núna fer hún í verkhönnun sem verður þó vonandi komin 2024.

H: Framkvæmdir munu hefjast 2021 en meginþunginn verður árin 2022 og 2023. Við erum núna á konsept-stigi þar sem við

leggjum fram heildstæða hugmynd um hvernig megi leysa það að endurhanna göturnar sem Borgarlínan mun aka um.

E: Svo fléttast þetta auðvitað inn í aðgerðir sem Reykjavík og Kópavogur standa í nú þegar. Það er verið að byggja ný hverfi, Vogabyggð og Kársnes, sem eru að rísa mjög hratt. Því er líka verið að tengja þessi nýju svæði við þau gömlu. Við hreinlega getum ekki byggt upp öll þessi nýju hverfi með sömu grundvallarreglum og hafa verið áður þar sem bíllinn er í forgangi. Við verðum að hugsa þetta á annan hátt. Umferðarkerfið mun einfaldlega springa ef ekki er hlúð að almenningssamgöngum.

Hvernig eru íbúar að taka í þessar pælingar?

H: Auðvitað heyrir maður meira í neikvæðum röddum svona eins og oft er. Þær eru háværari og taka meira pláss. Könnun sem fór fram nýverið sýndi að um helmingur borgarbúa var fylgjandi Borgarlínu en þriðjungur á móti. Þannig er stærri hluti með verkefninu en á móti.

Með þessu ætti þá að vera minna kolefnisspor en af einni persónu í ökutæki?

H: Já, ekki spurning. Í þessu stóra, dreifbýla landi okkar er ólíklegt að fólk muni ekki eiga bíl áfram heldur skiptir máli að það sé ekki háð því að nota hann í sínum daglegu athöfnum. Við viljum bjóða stærri hluta fólks upp á aðra valkosti.

Voru aðgengismál höfð í huga strax frá byrjun?

E: Já, stöðvarnar eru t.d. hannaðar með aðgengi frá a til ö. Það verður hugsað fyrir leiðarlínum og það eru takkahellur við brautarpallinn, sem er í raun upphækkuð strætóstöð. Það er mjög mikilvægt að fólk komist með góðu móti út á stöðvarnar því að þær verða svolítið úti á götunni.

Öll öryggismál þurfa að vera til fyrirmyndar á þessum stöðvum. Þar að auki eru vagnarnir með flötu gólfi og gengið um allar dyr í einu sem mun koma í veg fyrir þá raðamyndun sem strætó býr við. Notandinn þarf þar af leiðandi ekki að stíga upp í vagninn heldur er gengið beint inn í hann. Það verður strax til stórra bóta.

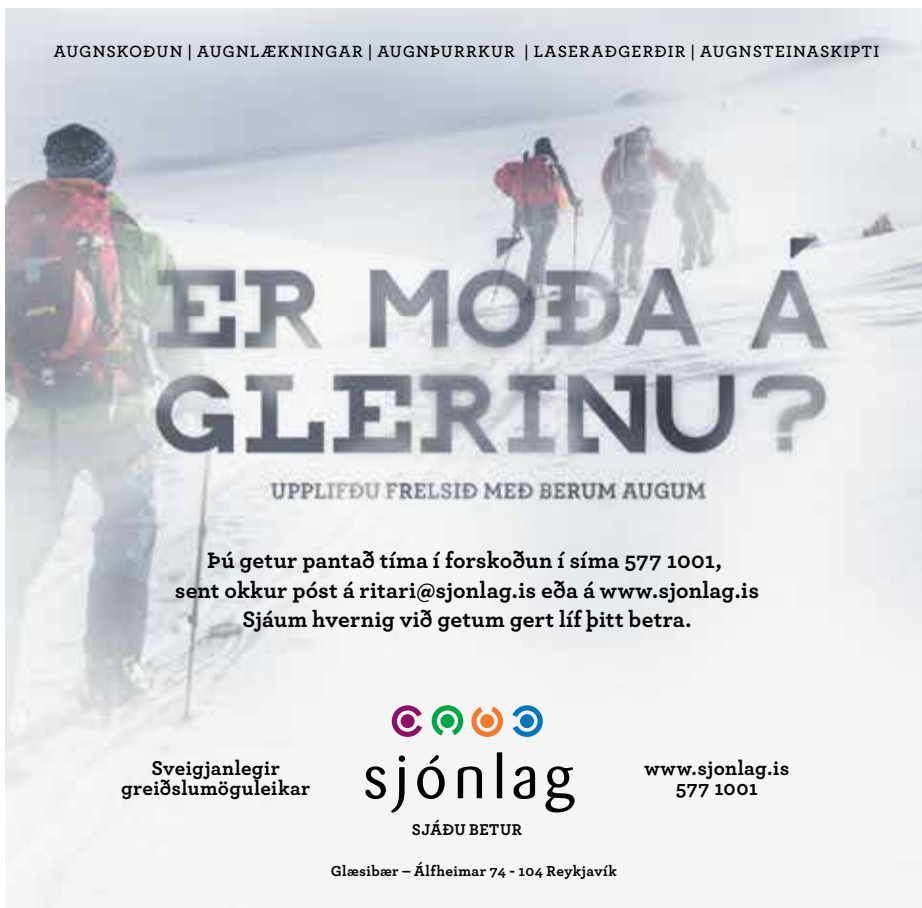
Hvernig munu sjónskertir vita hvaða vagn er að koma?

E: Við gerum ráð fyrir því að þarna verði skjár með rauntímaupplýsingum sem verður líka hægt að miðla gegnum app. Einnig verður rödd sem mun tilkynna hvaða vagn er að koma eins og maður þekkir erlendis. Þetta mun líkjast lestarkerfum sem við þekkjum erlendis frá. Markmiðið er að stöðvarnar muni fá brautarpallaásýnd og virkni þó að Borgarlínan verði ekki á teinum.

H: Svo verður eins og við þekkjum í strætó í dag rödd sem tilkynnir næsta stopp. Ég fór í léttlestarkerfi í Bergen og þá var hver stoppistöð með sitt þemalag. Það er mjög mikilvægt að það verði upplýsingar um hvar viðkomandi er staddur, hvernig svo sem það er gert.

E: Ég held að þemalag geti verið ákaflega skemmtilegt. Það væri gaman fyrir alla. Það

AUGNSKOÐUN | AUGNLÆKNINGAR | AUGNÞURRUR | LASERAÐGERÐIR | AUGNSTEINASKIPTI



ER MOÐA Á GLERINU?

UPPLIFÐU FRELSID MEÐ BERUM AUGUM

Þú getur pantað tíma í forskoðun í síma 577 1001, sent okkur póst á ritari@sjonlag.is eða á www.sjonlag.is
Sjáum hvernig við getum gert líf þitt betra.

Sveigjanlegir greiðslumöguleikar

 **sjónlag**
SJÁÐU BETUR

www.sjonlag.is
577 1001

Glæsibær – Álfheimar 74 - 104 Reykjavík

var smávegis vísir að þessu fyrir Eurovision þegar Daði Freyr tók fjarkann og bjó til stef fyrir hverja einustu stöð í honum. Það var rosa skemmtilegt.

Hvernig getur fólk fundið stöðvarnar?

H: Ég sjálfur nota mest öpp til að finna stöðvar. Ef þar er hljóðleiðsögn væri væntanlega einfaldast að notast við eitthvað slíkt. Svo gæti einnig verið þannig þegar maður kemur inn á götuna þar sem Borgarlínan ekur um því að við erum ekki bara að hanna umhverfið kringum stoppistöðvarnar heldur erum við að hanna alla götuna. Þá er reynt að horfa til aðgengismála fyrir alla í allri þeirri hönnun, t.d. til hönnunar á skýlunum sem eru enn á hugmyndastigi, að þau séu vel sýnileg og að þau séu auðkennanleg með fleiru en einu skynfæri.

E: Gangan að stoppistöðunni er líka hluti af almenningssamgöngum. Við verðum því að tryggja að sú gönguleið sé góð. Notandinn þarf að geta notið ferðarinnar frá a til b.

H: Snjalltækjavæðing hefur einfaldað almenningssamgöngur svo mikið. Nú þarf



fólk ekki að vera með kort á sér eða lesa af mismunandi tímatöflum til að átta sig á skiptingum. Forrit stinga upp á skiptingu eru oftast býsna góð. Fólk fylgir þeim fyrirmælum. Greiðslutæknin er líka komin í snjalltæki. Við sjálf erum auðvitað að hanna meira fyrir umhverfið og svo munu aðrir sjá um hið stafræna.

Hefur aðgengisfulltrúi frá ÖBÍ komið að hönnuninni?

H: Það hefur verið haldinn fundur með þeim og annar er framundan. Svo erum við einfaldlega að fylgja þeim leiðbeiningum sem koma frá Öryrkjabandalaginu. Það er mjög mikilvægt að eiga þetta samtal strax í upphafi ferlisins.

Það sem við erum að gera núna er að leggja fram grunnhugmyndina en síðan eru ráðgjafar sem taka við og klára hönnunina. Við höfum sett miklar kröfur á að það sé hönnun fyrir alla, að algild hönnun sé höfð að leiðarljósi og að fólk með þekkingu komi að verkefninu.

Hvar er hægt að fylgjast með framgöngu verkefnisins?

E: Það er heimasíðan borgarlinan.is og svo erum við auðvitað á facebook: facebook.com/Borgarlinan, og instagram: instagram.com/borgarlinan_city_line.

-THK & ÞJS

Grætur þú upp úr þurru?

Vertu viss með
VISMED



Tárin
sem endast

Inniheldur engin rotvarnarefni og því eru hverfandi líkur á ofnæmi. Visméd inniheldur hýalúrónsýru sem er smurölía náttúrunnar og finnst víða í mannslíkamánum. Visméd myndar náttúrulega tárafilmu á yfirborði hornhimnunnar sem endist óvenjulegi á auganu.

VISMED® fæst í öllum helstu apótekum



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



THE LAST OF US: PART II

Tölvuleikurinn The Last Of Us: Part II fyrir PlayStation 4 frá framleiðandanum Naughty Dog kom út í sumar.

Við gerð leiksins var sérstök áhersla lögð á aðgengi og haft að leiðarljósi að allir eiga að geta spilað leikinn. Þetta er stór breyting frá því sem verið hefur í þróun tölvuleikja hingað til. Margar og fjölbreyttar stillingar eru í boði í leiknum sem hver og einn spilari getur breytt og aðlagð. Ekki einungis er verið að tala um hefðbundnar stillingar eins og erfiðleikastig, aðlögun á birtustigi eða stærð á texta, heldur hefur verið farið miklu lengra en nokkur annar framleiðandi hefur gert áður.

Til staðar eru fyrirframákveðin stillingarmengi sem hafa verið hönnuð fyrir blinda, heyrnarlausa eða hreyfihamlaða. Sá sem spilar getur skoðað hvaða stillingar breytast þegar þessi mengi eru valin og getur einnig alltaf breytt einstökum stillingum eftir sínum

óskum, hvar og hvenær sem er í leiknum.

The Last Of Us: Part II er hægt að spila í gegn með því að nota eingöngu hljóð. Hljóðhönnun leiksins gerir t.d. blindum kleift að skoða umhverfið, berjast við óvini og fá tallýsingu á hlutum sem þeir finna í umhverfinu. Mikil vinna var lögð í að notandinn gæti staðgreint með nákvæmni hvaðan hljóð koma, hvort það er vinstra megin, að framan, fyrir aftan, langt í burtu eða nálægt. Hreyfihamlaðir geta hægt á atburðarás leiksins svo þeir geti betur brugðist við henni. Sjónskertir geta stillt inn sterkar litaandstæður og geta þá t.d. séð vini á skjánum í bláum lit en óvinina í rauðum lit. Allt sem sagt er í leiknum er textað og hægt er að stilla stærð og gerð leturs.



Þetta eru bara fá dæmi um hvaða stillingar eru í boði. Hægt er að búa til einfaldar flýtleiðir fyrir ýmsar aðgengisstillingar svo hægt sé að kveikja og slökkva á þeim á fljótlegan og einfaldan hátt.

Aðgengilegur tölvuleikur þarf nefnilega ekki að vera auðveldur tölvuleikur. Þeir sem spila tölvuleiki hafa sínar ástæður fyrir því. Sumir leitast eftir erfiðum áskorunum á meðan aðrir spila tölvuleiki meira fyrir stemningu, félagsskap eða t.d. út af söguþræðinum. Fegurðin við að geta breytt stillingum á hvaða tímapunkti sem er virkar því vel fyrir þá sem eru í leit að áskorun.

Af þeirri umfjöllum sem hefur verið um leikinn nú þegar má ætla að vel hafi tekist til og að þessi leikur setji kröfur um aðgengi tölvuleikja

á nýjan og hærri stall. Naughty Dog hafa sýnt með verki sínu að hægt er að gera tölvuleiki fullkomlega aðgengilega fyrir alla þá sem hafa gaman af þeim. Oft eru lausnirnar ekki flóknar, en þær skipta gífurlega miklu máli fyrir marga spilara.

Við vonum að fleiri leikjafyrirtæki fylgi eftir þessari frábæru stefnu Naughty Dog og byrji að gera leiki sína aðgengilegri. Það er fullt af fólki sem hefur gaman af tölvuleikjum og er það von okkar að tölvuleikir í framtíðinni verði hannaðir fyrir alla.

Athugið að leikurinn The Last Of Us: Part II er ætlaður fullorðnum og er ekki hannaður fyrir börn

-HPA



SUÐURNESJABÆR



GAGNRÝNI Á THE LAST OF US PART II

Víðsjá fékk Eybór Kamban Prastarson til að spila leikinn og gagnrýna hann fyrir blaðið.

Tölvuleikurinn The Last of Us Part II frá tölvuleikjaframleiðandanum Naughty Dog kom út nú á dögnum. Söguvið leiksins er Bandaríkin eftir að uppvakningar hafa tekið yfir heiminn og því sem næst eytt allri menningu. Í leiknum spilar maður sem Ellie, kona sem hefur þá sérstöðu að vera ónæg fyrir bitum uppvakninganna.

Leikurinn gengur svo út á það að spila sögu Ellie og lifa af árásir uppvakninga og annarra eftirlifenda. Ég byrjaði að spila þennan leik nú um daginn sem er svo sem ekki í frásögu færandi nema af því að hann er sá fyrsti sinnar tegundar sem ég get spilað án þess að fá aðstoð annarra. The Last of Us Part II er nefnilega fyrsti almenni tölvuleikurinn sem hefur verið gerður aðgengilegur blindum spilurum, og

reyndar fleiri hópum.

Éða það er allavegana það sem átti að vera gert. Í leiknum er boðið upp á talgervil sem les upp alla hluti sem maður hefur í bakpokanum og flestan texta sem kemur fram í leiknum. Einnig er hægt að fá leiðsögn og stýra Ellie alltaf í rétta átt jafnframt því sem ýmis önnur hljóð sem aðstoða við að skjóta niður óvini, stökkva yfir sprungur og margt fleira eru til staðar.

Leikurinn er langt því frá fyrsti tölvuleikurinn sem er aðgengilegur blindum en hann er sá fyrsti þar sem reynt er að gera almennan tölvuleik aðgengilegan öllum. Framleiðandinn á vissulega lof skilið fyrir þetta og það er sannarlega spennandi tilfinning að geta nú í fyrsta skipti spilað almennan tölvuleik án allrar aðstoðar.



Aðgengið í leiknum er að mörgu leyti gott en þó verður að segjast að það er langt því frá að vera fullkomið. Maður fær ábendingar um að hoppa þegar maður á að gera það og um ýmislegt annað sem maður þarf að gera. Hins vegar er erfitt að vita hvort maður hoppar yfir sprungu, stein eða lík. Þannig verður umhverfið og framvinda leiksins að miklu leyti vélræn og einhæf. Ég get alltaf vitað í hvaða átt ég á að fara en hef enga leið til að skoða umhverfið upp á eigin spýtur og kanna hvað er til staðar. Þannig er hluti af því að skoða umhverfið og finna út sjálfur hvernig haldið skal áfram í raun tekið í burtu með því að veita leiðsögnina. Þetta hefði að mínum dómi verið hægt að gera mun betur með því að búa til hljóð fyrir ákveðna hluti í umhverfinu eins og t.d. veggi eða dyr í stað þess að leggja eins konar stafrænan rauðan dregil í gegnum allan leikinn.

Einnig kemur það oft fyrir í leiknum að óaðgengilegar þrautir koma upp og þá er eini möguleikinn að fara í valmyndina og sleppa þeim.

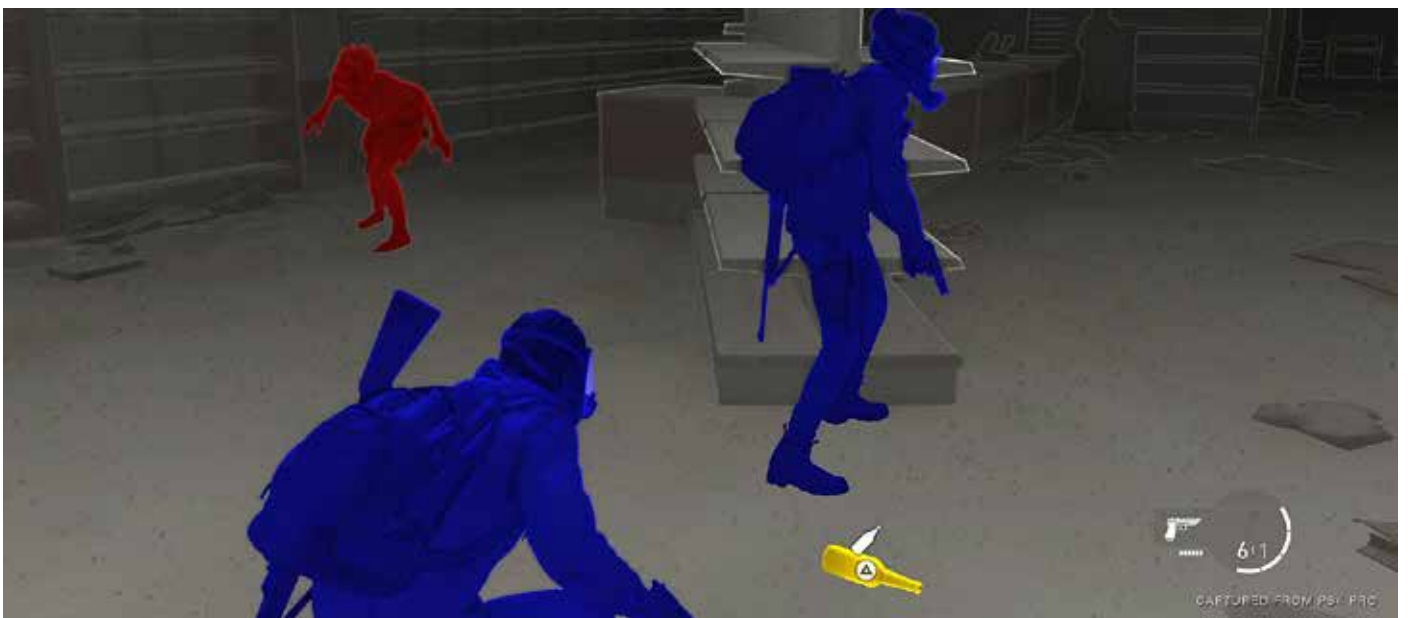
Bardagar eru þó aðgengilegir og mögulegt er að læðast framhjá uppvakningum ásamt því að læðast aftan að þeim og yfirbuga. Skotbardagar eru einnig nokkuð vel aðgengilegir með tilheyrandi spennu og blótsyrðum eftir því sem við á.

Þegar á heildina er litið er leikurinn vissulega tímamótaverk fyrir blinda tölvuleikjaspilara en þó verður það að segjast að hann ber merki



þess að hafa verið gerður aðgengilegur eftir á að hyggja í stað þess að hafa verið hannaður sem tölvuleikur fyrir alla. Sú staðreynd að aðgengi verður alltaf betra og smekklegra ef það er hluti af hönnunarferlinu sjálfu sannar sig greinilega í þessum leik. Af hverju ekki að hanna þrautir sem gerast í svartamyrkri þannig að allir spilarar verði að nýta heyrnina í staðinn fyrir að bjóða mér að sleppa þrautum? Af hverju ekki að búa til hljóð sem táknar sprungu eða klettasillu í stað þess að segja mér hvenær ég á að hoppa?

Ég get því miður ekki gefið leiknum meira en þrjár stjörnur og sagt að hann sé góð byrjun.





HJALTI SIGURÐSSON

Víðsjá hafði uppi á Hjalta Sigurðssyni þar sem hann hafði skotist í heimahagana í Hrunamannahreppi til að hvíla sig á amstri borgarinnar og vera nær fjölskyldunni í foreldraorlofinu. Hjalta byrjaði ungur að taka þátt í félagsstarfi Blindrafélagsins og hefur náð að vera virkur með hléum í tæp 20 ár.

Hvenær greindist þú með sjónskerðingu?

Ég hef allaf haft einhver vandamál með sjónina, ég hef aldrei verið með fullkomna sjón. Í dag hefur komið í ljós að ég hef verið með heilatengda sjónskerðingu frá fæðingu. Ég komst reyndar að því sjálfur í fyrra þegar farið var að skoða þetta betur. Ég varð fyrir súrefnisskortu í fæðingu. Á þeim tíma var lítið um þessa tegund af sjónskerðingu og þetta var skrifað á aðrar greiningar. Þetta var á reiki þar til ég varð unglingur. Ég var orðinn 14 ára þegar ég fékk einhverja greiningu á því að ég væri sjónskertur.

Hafði það háð þér áður en þú fékkst greiningu?

Já, félagslega og í öllum hreyfingum, íþróttum og slíku, líklega líka í lestri og öðru, við að afla sér upplýsinga í gegnum texta.

Var það léttir að vita hvernig sjónskerðingu þú ert með?

Það er léttir að geta talað um þetta. Ég hef alltaf, þó að ég sé í Blindrafélaginu, verið eyland vegna þess að sjónskerðing mín lýsir sér á annan hátt. Þó að maður sé með 5–10%



sjón sér maður ekki það sama og aðrir sem eru með þessar sömu prósentur. Það er frelsandi að geta talað um hvernig sjónskerðingu maður er með. Svo var samt sem áður líka áfall að komast að því fyrst núna hvað hafði komið fyrir. Ég þurfti að taka mér veikindaleyfi til að jafna mig á þessum upplýsingum.

Hvernig var að vera sjónskertur í sveitinni?

Það var sérstakt. Þetta er lítið samfélag og allir vita allt um alla. Það er ekki mikið hægt að koma til móts við mann í skólanum. Það var barátta. Þegar þetta er svona lítið samfélag gerist það kannski ekki nema á hundrað ára fresti að blindur eða sjónskertur einstaklingur sé í því. Það var því alltaf verið að segja mér frá manni sem var löngu látinn, hvernig hann hefði gengið alblindur milli bæja. Fyrsta snertingin mín við þetta samfélag var að heyra svoleiðis sögur.

Fékkstu aðstoð strax eftir greiningu?

Nei, en það tengist auðvitað líka heilatengdu sjónskerðingunni. Það hvernig hún lýsir sér og sjóninferaðbreytast á unglingsaldrieröðruvísi. Ekki skildu allir hvað væri að gerast og það er ekki til neitt sjúkdómsnúmer fyrir þennan augnsjúkdóm. Ég fékk lengi enga þjónustu nema það sem maður gat kríað út í skóla. Það breyttist ekki fyrr en ég fór í framhaldsskóla, þá fékk ég formlega greiningu og komst inn á Miðstöðina (Þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og einstaklinga með samþætta sjón- og heyrnarskerðingu), gekk í félagið og frá þeim tíma hef ég fengið mikinn stuðning þaðan.

Í hvaða menntaskóla gekkstú?

Ég fór í Menntaskólann við Hamrahlíð. Það var talið það besta þegar maður stóð í þessum

sporum og það var mikið gæfuspor fyrir mig.

Hvar bjóstu á þeim tíma?

Eins og margir unglingar sem koma úr sveitinni bjó ég hjá fjölskyldumeðlimum. Þegar ég varð 17 ára flutti ég þó í Hamrahlíð 17. Ég bjó þar í tvö ár og það var þægilegt hversu stutt var í skólann.

Hvenær byrjaðir þú að taka þátt í félagsstarfi Blindrafélagsins?

Það var eiginlega strax og ég varð 16 ára. Það er auðvitað líka samfélag. Félagið í heild er eins og lítil bær úti á landi, ekki stærra en það. Ég tengdi kannski við þetta samfélag þar sem allir þekkja alla. Það var líka ákveðið athvarf í borginni, þéttsamofið tengslanet.

Hvað gerðist svo?

Þegar ég varð 18 ára tóku örlögin málin í sínar hendur. Í gegnum starfið hjá Ungblind var ég sendur á námskeið í Noregi, æskulýðsáætlun Evrópusambandsins sem heitir Erasmus + í dag en var þá í fleiri hlutum og hét Ungt fólk í Evrópu. Þetta var sem sagt námskeið um það hvernig maður getur sent eða tekið á móti fólki í sjálfböðastarf. Þar kynntist ég fólki á Norðurlöndunum og leiddist meira inn í það starf, norrænar sumarbúðir sem Ungblind sér um. Í námskeiðinu í Noregi var deildastjóri hjá ÍTR sem bauð mér síðan starf hjá Hinu húsinu sem ég þáði. Ég sá um ýmsa starfsemi tengda ungu fólki í Evrópu, bæði ungmennaskipti og sjálfböðastarf. Í framhaldinu var gerður samningur við Blindrafélagið svo Ungblind kom þarna inn líka. Það var mjög skemmtilegur tími og skólinn leið svolítið fyrir það að maður var kominn á fullt í vinnu. Þar starfaði ég í ein tvö ár.

Hvað tók við?

Við það að fara á þetta námskeið hafði ég kynnst fólki frá Finnlandi og á endanum flutti ég til Finnlands árið 2006 og var þá í skóla fyrir blinda og sjónskerta að læra píanóstillingar. Svo kom ég heim rétt fyrir hrúnið 2008. Þá kom ég á Flúðir eftir að hafa verið viðloðandi æskulýðsstarf, bæði í Hinu húsinu og í Finnlandi þar sem ég var að vinna í sumarþúðum fyrir finnska blindrasambandið. Þá byrjaði ég að starfa í skólanum á Flúðum. Nokkrum mánuðum seinna var ég settur í að stofna félagsmiðstöð. Ég rak hana í tvö og hálft ár, var þá á veturna hér heima og fór svo til Finnlands á sumrin. Svo flutti ég aftur 2011 til Finnlands, fór í nám og kom aftur heim 2017.

Hvaða nám var það?

Tómstunda- og félagsmálafræði sem tók þrjú ár.

Hvað dró þig til Finnlands aftur?

Ansi margt. Ég ætlaði ekkert að koma aftur heim og tók eiginlega aldrei upp úr kössunum. Ég var alltaf í Finnlandi ef ég var í fríi. Mér finnst margt þar henta mér mjög vel, menningin og allt saman. Mig langaði líka að fara í nám erlendis.

Varstu þá altalandi á finnsku?

Ég get ekki sagt það. Ég var búinn að vera í finnsku fyrir útlendinga í fjórar annir. Ég kunni margt en talaði alltaf ensku enda kunna Finnar hana vel. Svo talaði ég ensku við vini mína. Þegar ég fór aftur út 2011 ákvað ég að tala ekki neina ensku til þess að æfa mig í finnskunni. Það þýddi að fyrstu önnina sagði ég ekki neitt en svo kom það frekar hratt þegar ég fór að nota hana í náminu. Svo fór

ég að vinna og þá þurfti ég að tala finnsku. Enn betra er að vinna með unglingum því að þau eru ekki hrædd við að leiðrétta mann. Það hjálpar. Unglingar eru ekki mikið að passa sig á að vera kurteis. Svo í dag er ég altalandi á finnsku.

Við hvað varstu að vinna í Finnlandi?

Í náminu var ég með sérsvið sem var meðferð fyrir unglinga þannig að ég fór mjög fljótlega að vinna við barnavernd. Ég vann sem barnaverndarfulltrúi í sex ár en inn á milli vann ég í hálft ár sem frístundastjóri í lítilli borg í Finnlandi sem heitir Karkkila. Það er mjög áhugaverður staður en líklega vita fáir hvar borgin er. Hún var vígi kommúnista í Finnlandi mjög lengi, eina sveitarfélagið sem var með öfgavinstri stjórn málaöfl við stjórn, borg sem var þekkt fyrir stálverksmiðjur og stálframleiðslu. Stál er alltumlykjandi. Á sumarhátíðinni er spilaður borðtennis með tveim stálpönnum í staðinn fyrir spaða.

Eftir það fór ég aftur að vinna við barnavernd og var þá að vinna með börnum sem höfðu orðið fyrir áfalli í frumbersku. Það tók mikið á. Þetta eru börn sem höfðu mjög djúpan tilfinninga- og hegðunarvanda. Þar var ég þangað til ég fór í foreldraorlof með fyrsta strákinn. Það breytti mjög mikið forgangsroðuninni að eignast barn. Ég var ekki með mjög sterkt tengslanet úti og fannst mikilvægara að vera nær fjölskyldunni. Þegar maður er að vinna með þetta erfiðum einstaklingum er maður líka í ákveðinni hættu sjálfur. Ég varð alveg fyrir árásum í vinnunni. Maður er að gefa rosa mikið af sér tilfinningalega. Þetta er auðvitað mjög skemmtileg vinna og gefandi en það getur verið erfitt að skilja vinnuna eftir í vinnunni en verður að gera það þar sem maður þarf að



hugsa um sitt eigið barn. Svo heyrir maður líka sögur af fólki sem er að vinna svipaða vinnu og maður sjálfur, að unglíngurinn er bara kominn heim að dyrum. Það á það til að gerast og þegar maður er kominn með fjölskyldu er þessi hlutur töluvert óþægilegri. Það var ein helsta ástæðan fyrir flutningi til Íslands.

Þú kemur heim og ert hálfu ári seinna kominn í stjórn Blindrafélagsins.

Já, það átti nú ekki að vera þannig. Það var ekki á dagskránni. Eins og sagt er var skorað á mann og mér fannst það alveg spennandi. Ég var búinn að kúpla mig svo lengi frá. Það var gaman að kynnst starfseminni, mörg spennandi verkefni í gangi sem ég vildi kynnst betur. Þó að ég hafi verið yngstur í aldri var ég sem félagsmaður með þeim eldri og var farinn að segja „fyrir 15 árum var þetta svona og svona“ við mun eldra fólk.

Þegar ég kom heim byrjaði ég að vinna hjá SÁÁ á Vogum sem var ákaflega dýrmæt reynsla. Það var gaman að prófa en ég fann mig ekki alveg þar. Þótt mér finnst alltaf gaman að vinna með börnum og það er flott starf sem á sér stað í SÁÁ var þetta ekki alveg minn staður. Aftur fannst mér ég ekki geta verið nógu vel til staðar heima við. Ég hætti því af fjölskylduástæðum.

Svo fer ég í hálft starf sem félagsmálafulltrúi hjá Blindrafélaginu sem var spennandi. Það að kynnst félaginu gegnum skrifstofuna var skemmtilegt. Að mörgu leyti kynnist maður félaginu betur og dýpra með því að vinna þar og sjá hvernig ákvarðanir eru framkvæmdar. Mjög gott fólk vinnur þar svo það var gaman að fá að prófa það líka.





Svo býðst þér fullt starf hjá 112 – Neyðarlínunni.

Eitt af því sem mér fannst mjög spennandi þegar ég kom heim var að sækja um þar. Það var auglýst eftir starfskröftum þar áður en ég hóf störf hjá félaginu en mjög langt ferli fylgir því að sækja um hjá Neyðarlínunni. Daginn eftir að ég skrifaði undir hjá félaginu bauðst mér starf hjá Neyðarlínunni. Ég ákvað að ég gæti ekki svikið neinn svo ég gerði hvort tveggja í svolítinn tíma.

Hvernig er að vera sjónskertur í starfi hjá Neyðarlínunni?

Ég hef aldrei viljað láta fólk segja mér hvað ég get og hvað ég get ekki. Öll störf sem ég unnið við hingað til hafa krafist bílprófs og ég hef náð að vinna þau þótt bílprófið vanti. Það að vinna við tölvuskjá sem ekki er hægt að gera aðgengilega sjónskertum er áskorun en ég hef

aldrei skorast undan áskorunum.

Röddin og heyrnin eru það mikilvægasta þegar maður er að vinna þarna. Maður talar iðulega við fólk í síma og þótt ferlarnir breytist eitthvað eru þeir yfirleitt stöðugir. Það sem neyðarverðir gera er að taka á móti erindum í símtölum og svo er maður að koma upplýsingum til viðbragðsaðila. Mér finnst að það hafi tekist ágætlega. Maður þarf að halda meiri athygli en þeir sem eru ekki sjónskertir og þótt það sé ekki sérstaklega slæmt er það samt sem áður lýjandi.

Nú ertu svo kominn aftur í foreldraorlof.

Já, núna er ég kominn með einn nýjan svo ég er aftur farinn í orlof. Það er mjög ágætt, ég gæti jafnvel hugsað sér að vera heimavinnandi. Þetta er besti tíminn.

-FSF



Alþýðusamband Íslands



NÝIR LEIÐSÖGUHUNDAR KOMNIR

Tveir leiðsöguhundar, þær Sanza og Nova, eru nú í einangrun og bíða þess að losna þaðan og komast í kynni við nýja notendur sína. Þær munu taka þátt í um tveggja vikna námskeiði þar sem hundar og notendur venjast hvert öðru.

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. 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.



Við erum á Facebook
og Instagram
/Augljós



LASER AUGNAÐGERÐIR

Verið velkomin í forskoðun
Tímáptantanir eru í síma 414 7000



AUGLJÓS

LASER AUGNLÆKNINGAR
ALMENNAR AUGNLÆKNINGAR

Glæsibær, Vesturhús, 2. hæð • Álfheimar 74 • 104 Reykjavík
Sími 414 7000 • augljós@augljós.is • www.augljós.is

MATARHORN RÓSU RAGNARSDÓTTUR



PESTÓ

Rauða pestóið

2 dl sólþurrkaðir tómatar
15 stór blöð basilíka
1 geirlaus hvítlaukur eða 4-5 rif
1/2-1 fræhreinsaður chillípipar
6 msk. kasjúhnetur
4 msk. furuhnetur eða möndlur
50 g ferskur parmesanostur

Allt sett í matvinnsluvél og maukað. Síðan er bætt út í 50 g af rjómaosti, 2 kúfuðum matskeiðum tomatpúrri, 2 tsk. agavesírópi 2-3 tsk. balsamikediki eða öðru ljósu ediki og 1 tsk. salti. Maukað áfram um stund. 1/2-1 dl olíu bætt við í mjórri bunu.

Græna pestóið

2-3 bollar basilíka
klettasalat, spínat, steinselja, mynta, allt eftir smekk
100 g ferskur parmesanostur
1-2 bollar furu-, kasjú-, pekanhnetur
1-2 dl olía
salt og pipar
örlítill sítrónusafi

Allt sett í matvinnsluvél og maukað. Pestó er gott að nota í ýmsa matargerð, svo sem fisk, kjúkling, pasta og brauðrétti, og best er það bara ofan á brauð. Verði ykkur að góðu.



KRYDDJURTIR Í ELDHÚSGLUGGANUM

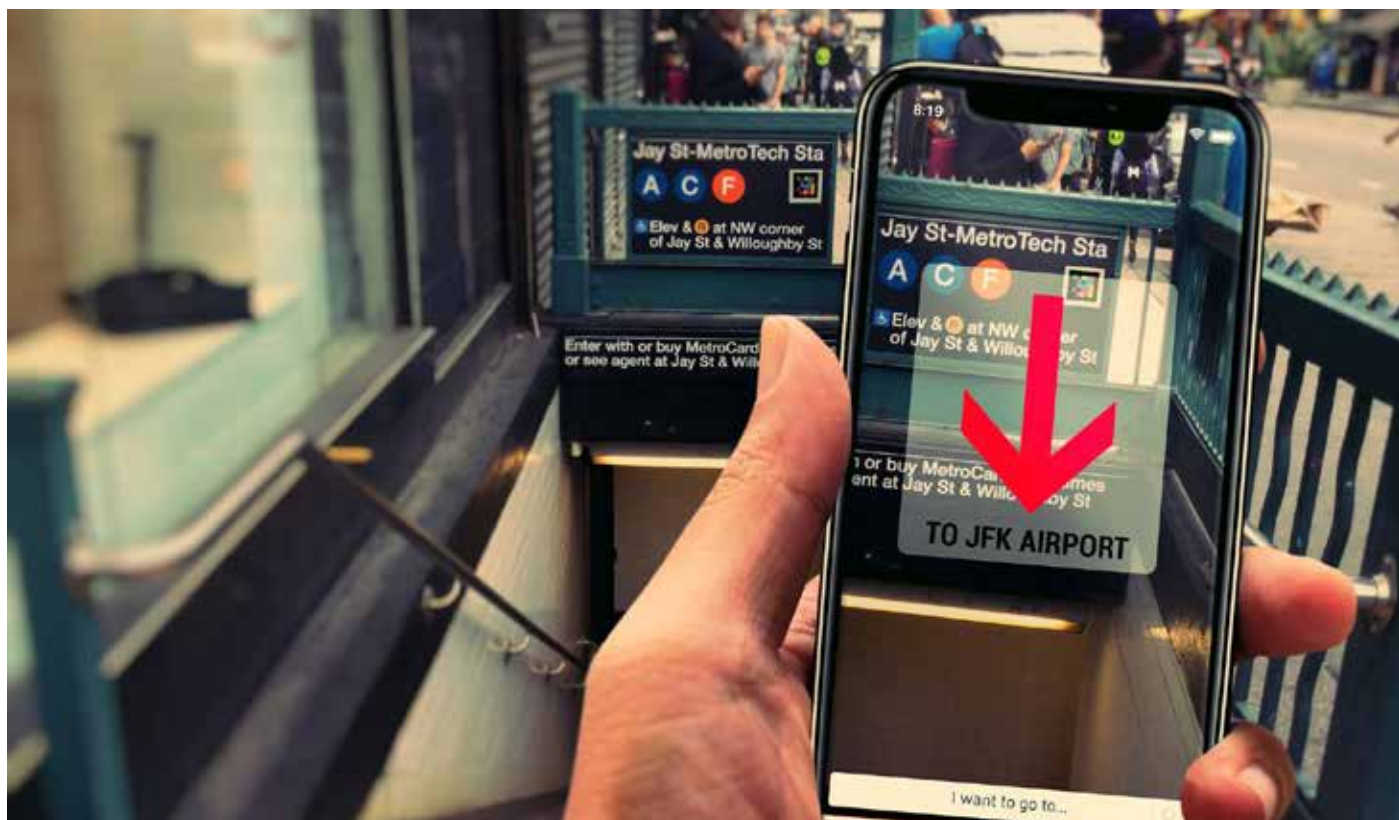
Sumartíminn á okkar norðlægu slóðum er sá tími sem við söfnum sól í sálina svo við þreyjum þorrann og góuna næsta vetur. Við gerum okkur dagamun með grillmat og ferskum jurtum.

Margar af jurtunum er hægt að kaupa ferskar allt árið sem gerir okkur bara háð notkun þeirra. Þær jurtir sem hægt er að rækta í glugganum henta líka vel til geymslu í frysti. Stundum er það mikil gróska í þeim að við þurfum að klippa af þeim og setja í frystinn. Þegar tekið er upp úr frystinum er auðvelt að mylja þær og eru þær þá tilbúnar í matinn.

Helstu jurtir sem gott er að rækta eru basilíka, steinselja, mynta, kóríander, sítrónumelissa, timían, graslaukur og dill, og auðvitað fleiri. Við getum sáð snemma vors beint í þá potta

sem þær eiga að vera í, en líka í bakka, þá með fleiri tegundum og dreifsetja síðan í pottana. Vandinn er að þær eru svo litlar og viðkvæmar. Yfir hásumarið er hægt að hafa pottana í norðurglugganum því að sólin skín á nóttunni, vestur- og austurgluggar eru ágætir en suðurgluggar geta verið heldur heitir. Þegar líður á sumarið er eðlilegt að jurtirnar fari að láta á sjá, við klippum af þeim og jafnvel alveg niður svo þær jafni sig ekki alveg, en þá er bara að kaupa sér nýjar eða vera búin að rækta til vara. Það þarf ekki að fjölyrða um í hvað kryddjurtir eru notaðar.

Flest sem eldað er bragðast betur með kryddi. Við tökum kannski ekki mikið eftir því af því að kryddið er þurrkað í baukum.



NAVILENS GÆTI BREYTT MIKLU

Blindrafélagið og spænska fyrirtækið NaviLens hófu á dögunum samstarf um innleiðingu á nýrri tegund merkinga hérlendis. Um er að ræða kerfi sem NaviLens hefur þróað á undanförunum árum og fjallað var um í síðasta tölublaði Víðsjár en undanfarið hefur mikil vinna af hálfu Blindrafélagsins verið lögð í þýðingar á lausninni yfir á íslensku og stendur til að kynna hana til leiks á næstunni.

Kostir NaviLens eru margir og er lausnin ein sú mest spennandi í heiminum í dag þegar kemur að aðgengi blindra og sjónskertra að stærri og flóknari rýmum, eins og skólum, verslunarmiðstöðvum, skrifstofubýggingum, flugvöllum o.s.frv. Virknin er mjög einföld sem og öll umgjörðin í kringum hana. NaviLens-merkingarnar eru prentaðar út og hengdar upp á viðeigandi stöðum, þær eru síðan kóðaðar á einfaldan hátt með þeim upplýsingum sem við á. Notandinn setur upp NaviLens-smáforritið í símann sinn og þegar myndavél símans greinir NaviLens-merki innan sjónsviðs myndavélarinnar gerir hann notanda viðvart um merkið, les upplýsingarnar sem merkið inniheldur auk þess sem gefin er upp stefna og fjarlægð merkisins. Merkingarnar virka þannig sem gífurlegur stuðningur við þá sem

ekki geta lesið hefðbundin skilti og hjálpa til við einföldustu hluti eins og t.d. að staðsetja salerni.

NaviLens nýtist þó alls ekki eingöngu blindum og sjónskertum. Sá möguleiki að setja nánast hvaða upplýsingar sem er á nánast hvaða formi sem er býður upp á fjölda möguleika. Hægt væri til dæmis að koma fyrir NaviLens-merkjum í öllum strætóskýlum og þegar þau eru skönnuð birtast rauntímaupplýsingar um komu næstu vagna í appinu. Sá mikli fjöldi tungumála sem í boði er í NaviLens-appinu í dag kemur sér einnig vel fyrir erlenda ferðamenn, en allar upplýsingar sem merkin gefa frá sér eru sjálfkrafa þýddar yfir á það tungumál sem viðkomandi sími er stilltur á. Ef við gefum okkur að til dæmis safn á Íslandi

setji allar upplýsingar um sýningarmuni upp á NaviLens gæti franskur ferðamaður með NaviLens-appið skannað merkin og fengið samstundis allar upplýsingarnar sjálfkrafa þýddar yfir á frönsku. Við þetta má bæta að stuðningur við táknmál er til staðar og því einnig hægt að fá upplýsingar á táknmáli, og er þá einungis forvinna fólgin í því.

Viðhaldsþörfin á NaviLens er einnig mun minni en á öðrum lausnum sem þjóna svipuðum tilgangi, eins og til dæmis bluetooth-vitum. Um leið og NaviLens-merkið hefur verið prentað út, hengt upp og upplýsingum komið fyrir er verkinu í raun lokið og engin þörf á frekara viðhaldi eins og rafhlöðuskiptum eða öðru slíku.

Nú þegar hafa þrjár tilbúnar og ókeypis lausnir frá NaviLens verið þýddar yfir á íslensku og standa nú þeim til boða sem vilja nýta sér þær. Fyrsta lausnin er persónuleg merki til einkanota. Í NaviLens-appinu er hægt að óska eftir þessum merkingum sem viðkomandi getur síðan prentað út og sett sjálfur inn þær upplýsingar sem merkin eiga að innihalda. Einnig eru komin út söfn merkja fyrir skóla annars vegar og fyrirtæki og stofnanir hins vegar, þar sem búið er að kóða merkin fyrir fram og því þarf einungis að prenta þau út og hengja upp þar sem þau eiga við. Merkin fyrir skóla, fyrirtæki og stofnanir getur hver sem er nálgast á vefslóðinni www.free.navilens.com.



Við hjá Blindrafélaginu erum mjög spennt fyrir þessari nýju lausn og bindum miklar vonir við hana. Áhugasamir geta sent okkur tölvupóst á adgengi@blind.is fyrir nánari upplýsingar um NaviLens, appið, hvernig lausnin virkar og verðtilboð fyrir sérsniðnar lausnir.

-HPA





HELJARMENNI BLINDRAFÉLAGSINS GENGU LAUGAVEGINN

Sautján manns frá Blindrafélaginu ásamt leiðsöguhundinum Vísi gengu Laugaveginna á fjórum dögum dagana 20.–23. júlí. Með í för voru fararstjórnarnir Edith Gunnarsdóttir og Örlygur Sigurjónsson frá Ferðafélagi Íslands. Veðrið lék við ferðalangana og stemmingin var góð. Það var magnað að ganga þessa stórskemmtilegu leið og sjá alla fegurðina í náttúrunni og dást að fjölbreytni hennar. Að ganga Laugaveginna er eins og að sjá allt það sem íslensk náttúra hefur að bjóða í smækkaðri mynd: litrík líparítfjöll, svarta hrafninu, bullandi hver, svarta sanda, skjannahvíta jökla í fjarska og loksins græna

birkiskóga.

Á leiðinni þurfti einnig að vaða nokkrar ár en búið er að brúa nokkrar eins og Kaldaklofskvísl og Fremri-Emstruá. Fararstjórnarnir voru líka ánægðir með ferðina. Edith lýsir upplifun sinni: „Það sem einkenndi hópinn var gleði, ánægja, þakklæti, hómur, samvinna og samhugur. Við Örlygur erum uppfyll af þakklæti fyrir þetta verkefni. Ég lærði ótrúlega mikið af þessum hóp sem ég tek mér heim. Þau sýndu að maður getur allt sem maður vill og ætlar sér ef viljinn er fyrir hendi.“

-MM





SLYSAGILDRUR LEYNAST VÍÐA

Skýrar og góðar merkingar í umhverfinu skipta lykilmáli hvað öryggissjónarmið varðar auk þess sem þær auðvelda blindum og sjónskertum að komast leiðar sinnar. Þetta eru oft litlar breytingar sem skipta þó miklu máli.

Annað slagið heyrast fréttir af slysum á fólki þar sem misfellur voru illa eða með öllu ómerktar og meiðsli hafa oft verið það alvarleg að viðkomandi mun aldrei ná sér að fullu. Nýlegt dæmi um slíkt er af konu sem slasaðist illa á útsýnispalli nálægt Grindavík og DV greindi frá. Það er auðveldlega hægt að koma í veg fyrir slík slys með góðum og einföldum merkingum.

Blindrafélagið hefur lengi beitt sér fyrir bættum umhverfismerkingum og hefur þróunin verið í rétta átt, en betur má ef duga skal. Háskóli Íslands hefur undanfarið lagt leiðarlínur í húsnæði sitt sem bætir aðgengi blindra og sjónskertra að skólanum til muna. Við fögnum því verkefni og er það til mikillar eftirbreytni.

Lengi mætti telja upp meiri húsakost sem nauðsynlegt er að setja upp leiðarlínukerfi í.

Blindrafélagið hefur um nokkurt skeið haft umboð fyrir aðgengisvörur frá tékkneska fyrirtækinu Handi-Friendly og fyrr á þessu ári jókst vöruframboðið til muna þegar félagið hóf samstarf við fyrirtækið Olejár frá Slóvakíu. Nú getur félagið boðið til sölu leiðarlínur, áherslusvæði, tröppunef og margt fleira sem hentar bæði fyrir notkun innandyrna og utandyra.

Við hvetjum áhugasama til að setja sig í samband við okkur með því að hringja í skrifstofu félagsins í síma 525 0000 eða hafa samband á netfangið adgengi@blind.is.





EINVÍGI

Víðsjá heldur áfram umfjöllun sinni um íþróttir sem eru sérstaklega hannaðar með blinda og sjónskerta í huga. Í þessu tölublaði munum við beina athygli okkar að „einvígi“ eða „Showdown“ eins og það er kallað á ensku

Einvígi er eflaust best lýst sem einhvers konar þythökkí og borðtennis fyrir blinda og sjónskerta enda er það ranglega oft kallað borðtennis fyrir blinda.

Blindi Kanadabúinn Joe Lewis fékk þá hugmynd 1977 að gera leik til dægrastyttingar eða keppni fyrir blinda og sjónskerta. Patrick York, sjónskertur kanadískur íþróttamaður, kom að hugmyndinni og saman fínússuðu þeir leikinn. Fyrsti leikurinn var síðan leikinn 1980.

Í augnablikinu er ekki keppt í íþróttinni á Ólympíuleikunum en hún var ein af sýniskeppnisgreinum á Ólympíuleikunum í Atlanta 1996. Alþjóðlegt íþróttasamband blindra (International Blind Sports Federation), IBSA, heldur þó mót í greininni. Einnig er sérstök einvígisdeild innan IBSA sem hvetur iðkendur til að halda bæði innanlands- og alþjóðleg mót til að þrýsta á að íþróttin verði spiluð á Ólympíuleikunum.

Búnaður

Til að spila einvígi þarf nokkuð gott pláss svipað og þarf til að spila borðtennis.

Sérstakt einvígisborð þarf til að spila, tvo spaða, bolta sem gefur frá sér hljóð við hristing, gleraugu sem bæði vernda og byrgja þeim sýn og sérstakan hanska til að vernda skothöndina.

Reglur

Reglunar eru frekar einfaldar. Keppandi skýtur boltanum meðfram borðinu undir miðjuspjaldið og í mark andstæðingsins. Sá keppandi sem fær 11 stig með tveggja stiga mun sigra. Hver leikmaður gefur upp tvisvar í röð. Þegar leikmaður skorar mark fær hann tvö stig. Hins vegar fæst eitt stig ef andstæðingur skýtur í miðjuspjaldið, slær boltann af vellinum eða snertir boltann með einhverju öðru en spaðanum eða skothöndinni.

-FSF

BLINDRAFÉLAGIÐ ÞAKKAR STUÐNINGINN

Reykjavík

A. Margeirsson ehf, Flúðaseli 48
A. Wendel ehf, Tangarhöfða 1
Aðalverkstæðið ehf, Malarhöfða 2
Aðalvík ehf, Síðumúla 13
AH Flutningar, sendibílar, Hamravík 32
ARGOS ehf-Arkitektastofa Grétars og Stefáns, Eyjarslóð 9
Arkinn ehf, teiknistofa, Efstasundi 94
Arkþing Nordic ehf, Bolholti 8
ASK Arkitektar ehf, Geirsgötu 9
Atorka ehf verktakar og vélaleiga, Vættaborgum 117
Augnlæknar Reykjavíkur ehf, Hamrahlíð 17
Augnlæknastöðin ehf, Kringlunni 8-12
Áman ehf, Tangarhöfða 2
ÁTVR Vínbúðir, Stuðlahálsi 2
Bakameistarinn ehf, Stigahlíð 45-47
Barnalæknabjónustan ehf, Domus Medica, Egilsgötu 3
Ber ehf, Gerðhömrum 30
Betra líf ehf, Kringlunni 8
Bílasmiðurinn hf, Bíldshöfða 16
Bjarnar ehf, Borgartúni 30
Blaðamannafélag Íslands, Síðumúla 23
Blómatorgið ehf, Birkimel 3
Bonafide lögmenn ráðgjöf sf, Klapparstíg 25-27
Boreal travel ehf, Klapparstíg 25
Bókabúðin Sjónarlind, Bergstaðastræti 7
Bókhaldsstofa Haraldar slf, Suðurlandsbraut 32
Bókhaldsþjónustan Vík, Síðumúla 12
Brim hf, Norðurgarði 1
Brúskur hársnyrtistofa, s: 587 7900, Höfðabakka 9
Danica sjávarafurðir ehf, Suðurgötu 10
Danska kráin, Ingólfsstræti 3
Dental-I ehf, Suðurlandsbraut 46
Domino's Pizza, Lóuhólum 2
Dómkirkjan í Reykjavík
Drífa efnalaug og þvottahús, Hringbraut 119
Eðalbílar ehf, Fosshálsi 9
Engo verkefni ehf, Sporhömrum 12
Ernst & Young ehf, Borgartúni 30
Eyrir Invest hf, Skólavörðustíg 13
Fasteignasalan Miklaborg, Lágmúla 4
Félag íslenskra bifreiðaeigenda, Skúlagötu 19
Fjárfestingamiðlun Íslands ehf, Síðumúla 35
Fjárstoð ehf, Höfðabakka 9
Fossberg ehf, Dugguvogi 6
Fótóval ehf, Skipholti 50b
Frami, félag leigubifreiðastjóra, Fellsmúla 26
Fulltingi slf, Höfðabakka 9
Garðs Apótek, Sogavegi 108
Gatnaþjónustan ehf, Útkoti
Gjögur hf, Kringlunni 7
Gleipnir verktakar ehf, Vagnhöfða 20
Gleraugnabúðin í Mjódd, Alfabakka 14a
Golfskálinn, golfverslun, Bíldshöfða 16
Grettir, vatnskassar ehf, Vagnhöfða 6

Grænn markaður ehf, Réttarhálsi 2
GS1 Ísland-strikamerkjalausnir ehf, Kringlunni 7
H. Jónsson ehf, bílaréttingar og sprautun, Smiðshöfða 14
Hagi ehf-Hilti, Stórhöfða 37
Hamborgarabúlla Tómasar - Við erum öll jöfn, Bíldshöfða 18
Hár Class hársnyrtistofa, Skeifunni 7
Hársnyrtistofan Aida, Blönduhlíð 35
Heggur ehf, Bíldshöfða 18
Hekla hf, Laugavegi 172 -174
Helgason og Co ehf, Gylfaflöt 24-30
Henson sports, Brautarholti 24
Heyrðu ehf, Sigtúni 42
Hið íslenska bókmenntafélag, Hagatorgi
Hilmar D. Ólafsson ehf, Eldshöfða 14
Hitastýring hf, Ármúla 16
Hjá Ingvarsson ehf, Vesturási 5
Hjúkrunarheimilið Skjól, Kleppsvegi 64
Hljóðbókasafn fyrir alla, Laugavegi 163
Hornið veitingastaður, Hafnarstræti 15
Hornsteinar arkitektar ehf, Ingólfsstræti 5
Hreinsitækni ehf, Stórhöfða 37
Hugmót ehf, Jakaseli 16
Húsaklæðning ehf-www.husco.is, Kaplaskjólsvogi 93
Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11
Ísaga hf, Breiðhöfða 11
Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf, Bíldshöfða 12
Íþróttasamband fatlaðra, Engjavegi 6
Jóhann Hauksson, trésmíði ehf, Logafold 150
Kemi ehf-www.kemi.is, Tunguhálsi 10
Kjöthöllin ehf, Skipholti 70 og Háaleitisbraut
Landslög slf, Borgartúni 26
Landsnet hf-www.landsnet.is, Gylfaflöt 9
Landssamband lögreglumanna, Grettisgötu 89
Landssamtök lífeyrissjóða, Guðrúnartúni 1
Láshúsið ehf, Bíldshöfða 16
Lifandi vísindi, Klapparstíg 25
LOGOS lögmennsþjónusta, Efstaleiti 5
Lýsi hf, Fiskislóð 5-9
Lögreglustjórinn á höfuðborgarsvæðinu, Hverfisgötu 115
MAGNA Lögmenn ehf, Höfðabakka 9
Málameistarar ehf, Freyjubrunni 29
Mokka-Espresso-Kaffi, Skólavörðustíg 3a
Morenot Ísland ehf, Skútuvogi 12
MS Armann skipamiðlun ehf, Tryggvagötu 17
Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins, Kringlunni 7
Ortis tannréttingar slf, Faxafeni 11
Ó. Johnson & Kaaber ehf, Tunguhálsi 1
Óháð ráðgjöf ehf, Laugavegi 13
Ósal ehf, Tangarhöfða 4
ÓV jarðvegur ehf, Vesturlandsvegi 200
Pétur Stefánsson ehf, Vatnsstíg 22
Pfaff hf, Grensásvegi 13
Rafbogi ehf, Langholtsvegi 109
Raflax ehf, Lambhagavegi 9
Rafstilling ehf, Dugguvogi 23

Rafstjórn ehf, Stangarhyl 1a
 Rafsvið sf, Viðarhöfða 6
 Rafögn, Jónsgeisla 31
 Rannsókn- og háskólanet Íslands, Dunhaga 5
 Rarik ohf, Dvergshöfða 2
 Reykjavíkurborg, Ráðhúsinu
 Rikki Chan ehf, Kringlunni 4-12 og Smáratorgi 1
 RK108 - Dufthúðun, Malarhöfða 2a
 S H G Steindór Hrannar Grímarsson ehf, Álfheimum 72
 Samiðn, samband iðnfélaga, Stórhöfða 31
 Sextán-níundu ehf
 Sjóvá, Kringlunni 5
 Skorri ehf, Bíldshöfða 12
 Skóarinn í Kringlunni ehf, Kringlunni 4-6
 SM kvótaping ehf, Tryggvagötu 11
 Smur- og viðgerðarþjónustan ehf, Hyrjarhöfða 8
 Spilavinir ehf, Suðurlandsbraut 48
 Stilling ehf, Kletthálsi 5
 Stjörnuegg hf, Vallá Kjalarnesi
 Stratus ehf
 Styrja ehf, Depluhólum 5
 Svefn og heilsa, Engjateigi 19
 Sveiney ehf, Granaskjól 90
 Tannlæknastofa Árbæjar ehf, Rofabæ 23
 Tannsmiðjan Króna sf, Suðurlandsbraut 46
 TEG endurskoðun ehf, Grensásvegi 16
 Teiknistofan Tröð ehf, Laugavegi 26
 THG Arkitektar ehf, Faxafeni 9
 Trésmiðja Magnúsar F. Jónssonar ehf, Súðarvogi 54
 Tölvar ehf, Síðumúla 1
 Umbúðamiðlun ehf, Korngörðum 5
 Umslag ehf, Lág múla 5
 Úti og inni sf, Þingholtsstræti 27
 VA arkitektar ehf, Borgartúni 6
 Vagnar og þjónusta ehf, Tunguhálsi 10
 Varma & Vélaverk ehf, Knarrarvogi 4
 VDO ehf, Tunguhálsi 19
 Verkfræðistofan Víðsjá ehf, Tryggvagötu 11
 Verkís hf, Ofanleiti 2
 Verslunin Álfheimar, Álfheimum 2
 Verslunin Brynja ehf, Laugavegi 29
 Vélvík ehf, Höfðabakka 1
 Við og Við sf, Gylfaflöt 3
 Vilhjálmsson sf, heildverslun, Sundaborg 1
 Vinnumálastofnun, Kringlunni 1
 Víkurvagnar ehf, Hyrjarhöfða 8
 Vörukaup ehf, heildverslun, Lambhagavegi 5
 Wurth á Íslandi ehf, Norðlingabraut 8
 XCO ehf, Akraseli 9
 Ynja undirfataverslun, Álfheimum 74, Glæsibæ
 Þ.B. verktakar ehf, Goðalandi 7
 Örninn - hjól, Faxafeni 8

Seltjarnarnes

Horn í horn ehf, parketlagnir, Unnarbraut 24

Kópavogur

AP varahlutir ehf, Smiðjuvegi 4
 Arkus, tannlæknastofan, Núpaland 1
 Automatic ehf, heildverslun, Smiðjuvegi 11
 Bak Höfn ehf, Jöklalind 8
 Blikksmiðja Einars ehf, Smiðjuvegi 4b
 Blikksmiðjan Vík ehf, Skemmuvegi 42
 Delíla og Samson sf, Grænatúni 1
 dk hugbúnaður ehf-www.dk.is, Smáratorgi 3
 Fríform ehf, Askalind 3
 Gróðrarstöðin Storð ehf, Dalvegi 30
 Hegas ehf, Smiðjuvegi 1
 Hljóðbókasafn Íslands, Digranesvegi 5
 Iclean ehf, Dalvegi 16c
 Init ehf, Smáratorgi 3
 Inmarsat Solutions ehf, Hlíðasmára 10
 Ísfix ehf, Smiðjuvegi 6, græn gata
 Kambur ehf, Geirlandi v/Suðurlandsveg
 Karína ehf, Breiðahvarfi 5
 Landmótun sf, Hamraborg 12
 Lín design, Smáratorgi
 Línan ehf, Bæjarlind 14-16
 LK pípulagnir ehf, Álalind 14
 Loft og raftæki ehf, Hjallabrekku 1
 Mannrækt og menntun ehf, Grundarsmára 5
 Pólýhúðun ehf, Smiðjuvegi 3
 Rafmiðlun hf, Ögurhvarfi 8
 Rafport ehf, Auðbrekku 9-11
 Rakarastofan Herramenn, Hamraborg 9
 Reiðhjólaverslunin Hjólið ehf, Smiðjuvegi 9, gul gata
 Rennsli ehf, pípulagnir, Akralind 1
 Slot ehf, Dimmuhvarfi 21
 Stíflupjónustan ehf, Nýbýlavegi 54
 Svanur Ingimundarson málari, Naustavör 8
 Söluturninn Smári, Dalvegi 16c
 Teitur hópferðabílar ehf, Dalvegi 22
 Tengi ehf, Smiðjuvegi 76
 Vatnsborun ehf, Hafnarbraut 10
 Zenus - sófar & gluggatjöld, Smiðjuvegi 9

Garðabær

AH Pípulagnir ehf, Suðurhrauni 12c
 AKS viðskipti ehf, Aratúni 9
 Apótek Garðabæjar, Litlatúni 3
 Elektra ehf, Lyngási 11
 Fagval ehf, Smiðsbúð 4
 Fjallatindar ehf, Pernunesi 10
 Friðrik A Jónsson ehf, Miðhrauni 13
 Garðabær, Garðatorgi 7
 Heildverslunin Aggva ehf, Urðarhæð 8
 Kjarnavörur hf, Miðhrauni 16
 Kópavogspósturinn ehf, Lyngási 11
 Krókur, Vesturhrauni 5
 Loftorka Reykjavík ehf, Miðhrauni 10
 Málmsteypa Þorgríms Jónssonar ehf, Miðhrauni 6
 Nýpríf - ræstingaverktaki ehf, Garðatorgi 2b
 S.S. Gólf ehf, Miðhrauni 22b

Samhentir-Kassagerð hf, Suðurhrauni 4
Öryggisgirðingar ehf, Suðurhrauni 2

Hafnarfjörður

Annriki, þjóðbúningar og skart-www.annriki.is, Suðurgötu 73
Apótek Hafnarfjarðar, Selhelli 13
Aros ehf, Miðhrauni 22
Atlantic Shipping ehf, Fjarðargötu 13-15
Bortækni ehf, Stapahrauni 7
Elmax ehf, Fléttuvöllum 15
Enjo, Reykjavíkurvegi 64
EO-Tréverk sf, Háabergi 23
Fjarðarmót ehf, Melabraut 29
Geymsla Eitt ehf, Steinhelli 15
Granítsteinar ehf, Helluhrauni 2
Hafnarfjarðarbær
Hafnarfjarðarhöfn, Óseyrarbraut 4
Hagtak hf, Fjarðargötu 13-15
Hlaðbær-Colas hf, malbikunarstöð, Gullhelli 1
Ísrör ehf, Hringhelli 12
Lóðalausnir ehf, Helluhrauni 14
Markus Lifenet, björgunarbúnaður, Hvaleyrarbraut 27
Micro-ryðfri smíði ehf, Suðurhrauni 12b
Nonni Gull, Strandgötu 37
Sjúkráþjálfarinn ehf, Strandgötu 75
Snittvélin ehf, Brekkutröð 3
Terra - efnaeyðing, Berghelli 1
Terra ehf, Berghelli 1
Úthafsskip ehf, Fjarðargötu 13-15
Útvík hf, Eyrartröð 7-9
Verkþing ehf, Kaplahrauni 22
Vélsmiðjan Altak ehf, Drangahrauni 1
Vélsmiðjan Kofri ehf, Skútahrauni 3
Víðir og Alda ehf, Reykjavíkurvegi 52a
VSB verkfræðistofa ehf, Bæjarhrauni 20

Reykjanesbær

algalif.com
Allt Hreint ræstingar ehf, Holtsgötu 56
DMM Lausnir ehf, Hafnargötu 91
Dýralæknastofa Suðurnesja ehf, Fitjabakka 1B
Maron ehf, Kópubraut 22
Nesraf ehf, Grófinni 18a
Reiknistofa fiskmarkaða hf, lðavöllum 7
SB Trésmíði ehf, Garðavegi 8
Soho veislupjónusta, Hrannargötu 6
Tjarnagrill, Tjarnabraut 24
TM Bygg ehf, Steinási 31
Vísir, félag skipstjórnarmanna á Suðurnesjum, Hafnargötu 90

Grindavík

Bakarið Hérastubbur ehf, Gerðavöllum 19
Grindavíkurbær, Víkurbraut 62
Martak ehf, Hafnargötu 21
Ó S fiskverkun ehf, Árnastíg 23
Vísir hf, Hafnargötu 16

Sandgerði

Hvalsneskirkja

Garður

Aukin Ökuréttindi ehf, Ósbraut 5

Mosfellsbær

Glertækni ehf, Völuteigi 21
Ístex hf, Völuteigi 6
Kjósarhreppur, Ásgarði
MIG Verk ehf, Dvergholti 13
Nonni litli ehf, Þverholti 8
Nýja bílasmiðjan hf, Flugumýri 20
Vélsmiðjan Sveinn ehf, Flugumýri 6

Akranes

Bifreiðastöð Þórðar Þ. Þórðarsonar, Smiðjuvöllum 15
Bílver, bílaverkstæði ehf, Innnesvegi 1
Fasteignasalan Hákot, Kirkjubraut 12
Garðar Jónsson, málarameistari
Hvalfjarðarsveit
Smurstöð Akraness sf, Smiðjuvöllum 2
Verslunin Einar Ólafsson ehf, Skagabraut 9-11
Vélaleigan Próttur, Ægisbraut 4

Borgarnes

Bifreiðaverkstæðið Hvannnes ehf, Sólbakki 3
Borgarbyggð, Borgarbraut 14
Kvenfélag Stafholtstungna
Límtré Vírnet ehf., Borgarbraut 74
Samtök sveitarfélaga á Vesturlandi, Bjarnarbraut 8
Skorradalshreppur
Sprautu- og bifreiðaverkstæðið Borgarness sf, Sólbakka 5

Reykholzt

Garðyrkjustöðin Varmalandi, Reykholtssdal

Stykkishólmur

Skipavík ehf, Nesvegi 20
Stykkishólmsbær, Hafnargötu 3

Grundarfjörður

ILDI ehf, Sæbóli 13
Þjónustustofan ehf, Grundargötu 30

Ólafsvík

Ingibjörg ehf, Grundarbraut 22
Litlalón ehf, Skippholti 8

Hellissandur

Bifreiðaverkstæði Ægis, Hellissandi
Skarðsvík ehf, Helluhóli 1

Búðardalur

Dalakot, gistiheimili og veitingastaður, Dalbraut 2

Reykholahreppur

Pörungaverksmiðjan hf

Ísafjörður

Arctic Fish ehf, Aðalstræti 20
Dýralæknabjónustan SISVET slf, Hlíðarvegi 8
Ferðabjónustan í Heydal, Mjóafirði
Félag opinberra starfsmanna á Vestfjörðum,
Aðalstræti 24
FishTec ehf, Suðurgötu 9
GG málningarþjónusta ehf, Aðalstræti 26
Hamraborg ehf, Hafnarstræti 7
Skiptabækur ehf, Hafnarstræti 19
Smali ehf, Hafraholti 46
SMÁ vélaleigan, Höfða
Vestfjarðaleið ehf

Hnífsdalur

Hraðfrystihúsið - Gunnvör hf, Hnífsdalsbryggju

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf, Hafnargötu 17

Patreksfjörður

Oddi hf, fiskvinnsla-útgerð, Eyrargötu 1

Tálknafjörður

Allt í járnum ehf, Hrafnadalsvegi
Bókhaldsstofan Tálknafirði, Strandgötu 40

Bíldudalur

Íslenska kalkpörungafélagið ehf, Hafnarteigi 4

Borðeyri

Einar Haraldur Esrason

Staður

SG verkstæði ehf, Borðeyri

Hólmavík

Agata ehf, Austurtúni 14
Strandabyggð, Höfðagötu 3

Drangsnes

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

Hvammstangi

Hótel Hvammstangi, Norðurbraut 1
Vélaverkstæði Hjartar Eiríkssonar sf, Búlandi 1

Blönduós

Blönduósbær, Hnjúkabyggð 33
Húnavatnshreppur, Húnavöllum
Skagabyggð, Ytra-Hóli 1
Stéttarfélagið Samstaða, Þverbraut 1

Skagaströnd

Sveitarfélagið Skagaströnd, Túnbraut 1-3

Sauðárkrókur

Aldan - stéttarfélag, Borgarmýri 1
Blóma og gjafabúðin ehf, Aðalgötu 14
Doddí málari ehf, Raftahlíð 73
FISK-Seafood ehf, Háeyri 1
lönsveinafélag Skagafjarðar
K-Tak ehf, Borgarflöt 3
Steinull hf, Skarðseyri 5

Varmahlíð

Akrahreppur Skagafirði

Siglufjörður

Siglfirðingur hf, Gránugötu 5
Snerpa, íþróttafélag fatlaðra, Lindargötu 2

Akureyri

Akureyrarkirkja, Eyrarlandsvegi
Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði, Frostagötu 1b
Bifreiðastöð Oddeyrar ehf, Strandgötu
Eining-löja, Skipagötu 14
Fasteignasalan Byggð, Skipagötu 16
Finnur ehf, Óseyri 2
Gísli Einar Árnason, tannréttingar, Glerárgötu 34
Gróðrarstöðin Réttarhóll ehf-www.rettarholl.is, Smáratúni 16b
Gróðrarstöðin Sólskógar ehf, Kjarnaskógi
Grófargil ehf, Glerárgötu 36
Hagvís ehf, Hvammi 1
Hnýfill ehf, Brekkugötu 36
Húsprýði sf, Múlasíðu 48
Kjarnafæði hf, Sjávargötu 1
Kraftar og afl ehf, Óseyri 1
Múriðn ehf, Mýrartúni 4
Raftákn ehf - Verkfræðistofa, Glerárgötu 34
S.Guðmundsson ehf, múrverktaki, Klettaborg 19
S.S. byggir ehf, Njarðarnesi 14
Samherji ehf, Glerárgötu 30
Sjúkrahúsið á Akureyri, Eyrarlandsvegi
Slippurinn Akureyri ehf, Naustatanga 2
Veitingastaðurinn Krua Siam, Strandgötu 13
Verkval ehf, Miðhúsavegi 4

Grenivík

Grýtubakkahreppur

Dalvík

Dalvíkurkirkja
Sæplast Iceland ehf, Gunnarsbraut 12
Ólafsfjörður
Árni Helgason ehf, vélaverkstæði, Hlíðarvegi 54
Norlandia ehf, Múlavegi 3
Sjómannafélag Ólafsfjarðar, Brekkugötu 9
Skiltagerð Norðurlands ehf, Námuvegi 8

Húsavík

Kvenfélagið Hildur, Bárðardal
Steinsteypir ehf, Haukamýri 3
Tjörneshreppur, Ketilsstöðum
Trésmiðjan Rein ehf, Viðimóum 14

Laugar

Kvenfélag Reykdæla, Laugum

Kópasker

Vökvapjónusta Kópaskers ehf, Bakkagötu 6

Pórshöfn

Geir ehf, Sunnuvegi 3
Stefán Eggertsson, Laxárdal
Svalbarðshreppur, Holti

Egilsstaðir

Austfjarðaflutningar ehf, Kelduskógum 19
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf, Miðvangi 2-4
Gunnarsstofnun, Skriðuklaustri
Hallormsstaðaskóli
Héraðsprent ehf, Miðvangi 1
Menntaskólinn á Egilsstöðum, Tjarnarbraut 25
MSV, Stál og Vélar ehf, Miðási 12
Rafey ehf, Miðási 11

Seyðisfjörður

Seyðisfjarðarkaupstaður, Hafnargötu 44

Reyðarfjörður

Launafl ehf, Hrauni 3

Eskifjörður

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

Neskaupstaður

Samvinnufélag útgerðamanna
Verkmenntaskóli Austurlands, Mýrargötu 10

Fáskrúðsfjörður

Skrúðsverk ehf, Búðaveg 30a

Djúpavogur

Vogur ehf, Steinum 15

Höfn í Hornafirði

Ferðapjónustan Árnanes, Árnanesi 5
Pingvað ehf, byggingaverktakar, Tjarnarbrú 3
Þrastarhóll ehf, Kirkjubraut 10

Selfoss

Árvirkinn ehf, Eyravegi 32
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf, Hrísmýri 3
Búhnykkur sf, Stóru-Sandvík
Búnaðarsamband Suðurlands, Austurvegi 1
Byggingafélagið Laski ehf, Gagnheiði 9
Café Mika Reykholti, Skólabraut 4

Fossvélar ehf, Hellismýri 7
Gheim ehf, Baugstjörn 13
Hjá Maddý ehf, Eyravegi 27
Kvenfélag Hraungerðishrepps
Kökugerð H P ehf, Gagnheiði 15
Mosey ehf, Hellismýri 14
Reykhóll ehf, Reykhóli
Set ehf, röraverksmiðja, Eyravegi 41
Stálkrókur ehf, Gagnheiði 45
Sveitarfélagið Árborg, Austurvegi 2
Vélsmiðja Suðurlands ehf, Gagnheiði 5
Österby-hár, Austurvegi 33-35

Hveragerði

Fagvís fasteignamiðlun, Breiðumörk 13
Ficus ehf, Bröttuhlíð 2
Garðplöntusalan Borg, Pelamörk 54
Hamrar ehf, plastiðnaður, Austurmörk 11
Hveragerðiskirkja
Norbygg ehf, Borgarhraun 32

Þorlákshöfn

Sveitarfélagið Ölfus, Hafnarbergi 1

Ölfus

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

Laugarvatn

Menntaskólinn að Laugarvatni

Flúðir

Hrunamannahreppur
Riding Tours South Iceland ehf, Syðra-Langholti

Hella

Freyðing ehf, Fagurhóli

Vík

Framrás ehf, Smiðjuvegi 17
Hótel Dyrhólaey, Vík
Mýrdælingur ehf, Suðurvíkurvegi 2

Kirkjubæjarklaustur

Kvenfélag Kirkjubæjarhrepps

Vestmannaeyjar

Bílaverkstæði Sigurjóns, Flötum 20
Bókasafn Vestmannaeyja, Safnahúsinu
Bragginn sf, bílaverkstæði, Flötum 20
Hótel Vestmannaeyjar, Vestmannabraut 28
Ísfélag Vestmannaeyja hf, Tangagötu 1
Lífeyrissjóður Vestmannaeyja, Skólavegi 2
Ós ehf, Strandvegi 30
Prentsmiðjan Eyrún hf, Hlíðarvegi 7
Rannsóknarpjónustan V.M., Ægisgötu 2
Skipalyftan ehf, Eiðinu
Vestmannaeyjabær, Ráðhúsinu

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.

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

