

VÍÐSJÁ

Rit Blindrafélagsins, samtaka blindra og sjónskertra á Íslandi
13. árg. 1. tbl. 2021

Hvernig einstaklingar
og fyrirtæki geta
bætt aðgengi

Lífið með
leiðsöguhundi

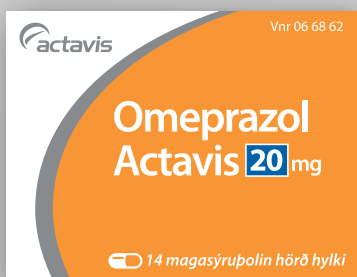
Leiðbeiningar
varðandi
leiðsöguhunda

Ég ætlaði ekki að líta eitthvað
svart á lífið

Ásdís Evlalía Guðmundsdóttir í viðtali



Er maginnn í steik?



Omeprazol Actavis

– Við brjóstsviða og súru bakflæði

20 mg, 14 og 28 stk. – fáanlegt án lyfseðils í næsta apóteki

Magasýrupolin hylki sem innihalda 20 mg af virka efninu Omeprazol og eru ætluð fullorðnum til skammtíameðferðar við einkennum bakflæðis (t.d. brjóstsviða og nábit). Gleypið hylkin í heilu lagi með hálfu glasi af vatni með mat eða á fastandi maga. Kynnið ykkur notkunarleiðbeiningar, varnaðarorð og frábendingar áður en lyfið er notað. **Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir.**

Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

Markaðsleyfishafi Actavis Group PTC ehf.

teva

... OG HVAÐ SVO?

Ávarp formanns - Sigpór Hallfreðsson

Nú þegar við erum farin að sjá til lands í baráttunni við heimsfaraldur af völdum kórónuveirunnar er ýmislegt sem sækir á hugann. Vissulega hefur þetta verið eins og löng og erfið óvissuferð í ólgusjó. Þegar þetta er skrifað erum við hér á landi í góðum málum, við erum í vari eins og er og siglum hægan sjó í áttina til lands. En staðan getur breyst á örskömmum tíma. Þessu er ekki lokið enn þótt samstaða um sóttvarnir og bólusetning boði örugga höfn.

Á meðan við vonum öll að allt gangi vel úr þessu veltir maður fyrir sér hvað á dagana hefur drifið í þessari ströngu sjóferð og hvað tekur við að henni lokinni.

Allir hafa beint eða óbeint orðið fyrir áhrifum af heimsfaraldrinum og á einhverjum stigum fundið fyrir kvíða, einangrun, pirringi og ótta. Margir hafa veikt, flestir sem betur fer lítið og hafa náð sér vel en ekki allir og margir glíma við eftirköstin. Einhverjir höfðu það ekki af og mörg okkar hafa upplifað missi og sorg.

En í stóra samhenginu hefur meginþorri fólks haft það bærilegt og sloppið vel þrátt fyrir áskoranir og breyttar forsendur í daglegu lífi. Ekki skal þó gert lítið úr erfiðleikum og hugarangri atvinnurekenda sem misst hafa rekstrargrundvöllinn undan fyrirtækjum sínum og þeirra sem misst hafa atvinnuna í kjölfar faraldursins. Mótvægisáðgerðir stjórnvalda hafa, svo langt sem þær ná, mildað höggið og vonandi fleyta þær sem flestum yfir þetta erfiða tímabil.

Þegar hriktir í stöðum samfélagsins, eins og gerst hefur í heimsfaraldrinum, verður þannig til hópur sem verður fyrir skakkaföllum og upplifir sig jaðarsettan. Þá er hættan sú að þeir sem fyrir voru á jaðrinum færist enn utar á sjónarröndina. Meginmunurinn er að fyrri hópurinn er í tímabundnu ástandi, sem vonir standa til að lagist fljótlega, en sá síðari er líklegri til að vera varanlega jaðarsettur.



Stóri lærdómurinn undanfarið ár sýnist mér vera að þegar stjórnvöld bregðast við af yfirvegun og festu með staðreyndir að leiðarljósi og nálgast viðfangsefnið af auðmýkt, eins og þríeykið okkar góða hefur kennt okkur, þá eflist samtakamátturinn og okkur gengur vel.

Því leitar á hugann hvort reynslan af tímanum í heimsfaraldri verði til þess að breyta viðhorfum og viðbrögðum samfélagsins á jákvæðan hátt gagnvart jaðarsettum hópum.

Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks var undirritaður fyrir Íslands hönd 30. mars 2007 og fullgiltur 23. september 2016. Það tók sem sagt nærri áratug að fullgilda samninginn og enn á Alþingi eftir að lögfesta hann. Það yrði mikilvægt skref til að tryggja að allir njóti jafnra tækifæra til að öðlast lífsgæði á grundvelli eigin getu og njóta þannig þeirra réttinda og skyldna sem íslenskt samfélag vill bjóða þegnum sínum upp á.

Hér er aðeins eitt dæmi af mörgum um það hvernig við getum bætt stöðu jaðarsettra hópa til frambúðar. Samtakamátturinn er öflugt hreyfiafl og reynslan undanfarið ár hefur sýnt okkur hvað við getum áorkað miklu saman þegar við leggjumst öll á árarnar eins og samhent áhöfn.

REYNSLA



Lífið með leiðsöguhundi
bls. 4.

NÝ HÖNNUN



Aðgengilegt þungunarpróf
bls. 10.

ÁBENDING



Hegðunarreglur í kringum
leiðsöguhunda bls. 16.

AÐGENGI



Aðgengi í víðara samhengi
bls. 6.

RETINA-RISK



App sem spáir fyrir um framtíðina
bls. 12.

SAMSTARF



Be My Eyes í samstarfi við
Blindrafélagið bls. 18.

ÁSDÍS



Ásdís Evlalía Guðmundsdóttir í viðtali
bls. 20.

MATARHORN



Rósa Ragnars kynnir okkur fyrir
steiktum hrísgrjónum bls. 26.

NÝTT APP



Nýtt app til að spila með
bls. 28.

FÓTBOLTI



Fótbolti fyrir blinda og sjónskerta
bls. 32.

Viðsjá. Rit Blindrafélagsins, samtaka blindra og sjónskertra á Íslandi. 13. árg. 1. tbl. 2021.

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

Ábyrgðarmaður: Sigþór U. Hallfreðsson.

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

Ritstjóri: Friðrik Steinn Friðriksson.

Greinahöfundar: Friðrik Steinn Friðriksson, Hlynur Þór Agnarsson og Rósa Ragnarsdóttir.

Ljósmyndir: Anna Karen Skúladóttir, Ólöf Gyða Risten, Friðrik Steinn Friðriksson o.fl.

Prentun: Ísafoldarprentsmiðja.





LÍFIÐ MEÐ LEIÐSÖGUHUNDI

Víðsjá ræddi við Svein Lúðvík Björnsson um fyrstu mánuði hans með leiðsöguhund

Hefur þú verið með leiðsöguhund áður?

Nei, ég hef ekki verið með leiðsöguhund áður en ég hef verið með labrador-hund í 15 ár sem var orðinn að einhverju leyti leiðsöguhundur því að hún var búin að átta sig á því að það var ekki mikið á karlinn að treysta þegar það var orðið skuggsýnt.

úti í Svíþjóð hjá fyrstu fjölskyldunni. Ég ákvað að halda því sem einhvers konar virðingarvotti við þau. Þetta er líka fallegt nafn sem hentar henni mjög vel. Hún er sannarlega drottning norðursins.

Hvenær fékkstu leiðsöguhundinn?

Það var í lok nóvember sem hundurinn var afhentur.

Hvað heitir leiðsöguhundurinn?

Hún heitir Sanza, það er nafnið sem hún fékk

Hvernig hafa fyrstu mánuðirnir verið hjá ykkur?

Mér finnst þetta hafa gengið mjög vel. Það er vissulega Covid og það hefur breytt mörgu. Hún hefur t.d. ekki farið mikið á tónlistaræfingar eða í tónlistarsali. Hún hefur þó farið í æfingarferðir með mér. Við höfum gengið í vinnustofuna mína og hún hefur fengið

að kynnast henni. Ég tel að Björk, þjálfarinn okkar, sé nokkuð sammála.

Manstu einhverja skemmtilega reynslusögu?

Við höfum í það minnsta ekki lent í neinum leiðindum. Við erum það óárennileg að fólk vill ekki abbast upp á okkur.

Hvernig hundur er Sanza?

Hún er mjög eftirtektarsöm og fljót að átta sig á aðstæðum. Mér fannst mjög vænt um það að finna hversu ákveðin í leiðsögunni hún verður þegar ég er sjálfur óöruggur. Þegar sólin er lágt á lofti eins og núna verð enn þá blindari og þá finn ég að við erum teymi.

Kom það þér á óvart hversu mikið er hægt að treysta hundinum?

Í raun ekki. Ég hafði upplifað það með Trýnu, gamla hundinum mínum, og eftir leiðsöguhundanámskeiðið hafði ég þær væntingar að ég gæti treyst henni. Svo þegar ég var kominn með hana fann ég það einfaldlega. Ég er hættur að reyna að sjá eitthvað, ég læt hana bara um það. Það tekur mikla orku að ganga eitthvað því að maður þarf að hafa svo mikið fyrir því að halda athygli. Núna get ég þannig leyft mér að vera alveg slakur og látið hana stjórna.

Svo þegar ég set hana í flexi-taum þá er hún bara voffi og kjáni, hagar sér eins og venjulegur hundur. Mér finnst hún samt skemmta sér best þegar hún er í taumnum og í vinnunni. Þá nýtur hún sín best.



Myndir þú mæla með leiðsöguhundi?

Ef fólk er komið á það stig að velja því fyrir sér er orðið tímabært að ganga aðeins lengra og fara á námskeiðið. Þá er ráð að setja sig á lista og fara að undirbúa sig fyrir að taka á móti leiðsöguhundi. Þetta er algjör björgun. Ég er mikill göngugarpur en ég fann að ég var byrjaður að draga mig inn í skel, minnka rápið, ganga hingað og þangað. Ég fór eiginlega gangandi allra minna erinda. Núna er þetta að koma aftur, ég finn að þetta gefur mér mikið frelsi. Ef einhver er velja þessu fyrir sér á hann að ganga alla leið.

-HPA





AÐGENGI Í VÍÐARA SAMHENG

Þegar kemur að aðgengismálum er venjan að einblína á ákveðna hópa fólks og hvernig við þurfum að mæta þeirra þörfum. Það er vissulega nauðsynlegur hluti ferlisins að greina mismunandi þarfir einstaklinga þannig að sú vara eða þjónusta sem við bjóðum upp á geti talist aðgengileg öllum, en er það ekki einmitt það sem áherslan á að vera á? Í mínu starfi verð ég gjarnan var við viðhorf líkt og „blindir þurfa að geta notað vefsíðuna okkar“. Ekki misskilja mig, mér finnst alltaf frábært þegar vilji er sýndur til að gera vel í aðgengismálum, enda er það sjálfsagt og sú ætti raunin alltaf að vera. Mér finnst þó fállegri hugsun að lausnir

séu hugsaðar „fyrir alla“ frekar en „fyrir alla og líka blinda og sjónskerta“. Athugið að þarna er ég einungis að tala um hvernig við meðhöndlum hugtakið aðgengi og hugsum um það. Leyfið mér að útskýra nánar.

Að mínu mati ætti stóra hugmyndin að vera að sú lausn sem við vinnum að, sama hvort það er vara, þjónusta, vefsíða, eyðublað eða eitthvað annað, á að vera aðgengileg fyrir alla. Við mismunum engum og allir eru velkomnir! Þá er fallega, stóra verkefnið okkar komið með tilgang og stóru línurnar orðnar skýrar. Við vitum öll til hvers er ætlast og þá er bara að



hefjast handa og brjóta verkefnið niður í smærri einingar. Þar þurfum við vissulega að líta á mismunandi hópa, þarfagreina hvern og einn, finna mögulegar lausnir, gera notendaprófanir o.s.frv. Þá kemur hugsunin sem ég nefndi áðan um að „blindir þurfa að geta notað vefsíðuna okkar“ eðlilega til sögunnar en í þetta sinn sem undirverkefni í stóru, fallegu hugsjóninni okkar að allir séu velkomnir.

Á undanförnum árum höfum við hjá Blindrafélaginu fundið fyrir því að fólk er mun meðvitaðra um mikilvægi góðs aðgengis og er það af hinu góða. Við vitum þó einnig að góðum vilja er ekki alltaf fylgt eftir með viðeigandi aðgerðum. Fram undan eru stórar áskoranir sem felast meðal annars í því að fylgja eftir vinnu síðustu ára og þeim aukna áhuga sem aðgengismálin hafa fengið, því að öll viljum við hafa okkar mál á þurru landi þegar kemur að aðgengi. En hvernig gerum við það?

Fyrir það fyrsta þurfum við að vera meðvituð um að aðgengi er ekki áfangastaður heldur ferðalag. Það þarf að innleiða áherslur á aðgengi í alla ferla, einhver þarf að vera ábyrgur fyrir því að aðgengismálum sé sinnt og einnig þarf öllum að vera ljóst hver skal laga það sem út af bregður, hvenær það skal gert og með hvaða hætti. Ef við tökum vefsíðu sem dæmi þá geta aðgengismálin verið í góðu

lagi á mánudegi en með innsetningu á nýju efni og öðrum breytingum getur staðan verið orðin allt önnur nokkrum dögum síðar. Þannig þarf almenn kunnátta á aðgengismálum helst að vera til staðar og einnig þarf ávallt að vera einhver innanhúss sem hefur einhverja sérfræðipækkingu í þessum málum. Einnig er mikilvægt að aðgengismál séu í hávegum höfð innan veggja fyrirtækja og stofnana vilji þau gera vel í þeim málum, auk þess sem hægt er að innleiða þau í fyrirtækjamenninguna.

Aðgengi er mjög vítt hugtak og þar er ekki einungis verið að taka á litavali, stórum texta eða merkingum á hnöppum fyrir skjálestur. Uppsetning og skipulag hefur einnig mikið að segja. Vefsíða með gott skipulag, vel skilgreinda valmynd og skýra uppsetningu gerir fólki almennt auðveldara að verða sér úti um upplýsingar og ferðast innan síðunnar og samhliða því má ætla að síðan verði aðgengilegri fyrir vikið. Þannig ber að hafa upplifun og ásetning notanda að leiðarljósi þegar kemur að aðgengismálum og þar koma notendaprófanir að gagni. Ef fólki er gert að fara flóknar og langar krókaleiðir til að framkvæma einfaldar aðgerðir er strax búið að torvelða aðgengið.

Að lokum vil ég benda á þá staðreynd að einn af hverjum fimm einstaklingum býr við einhvers



konar skerðingu. Við erum því að tala um mjög fjölmennan hóp sem þarf á því að halda að aðgengismálin séu í lagi og margir geta hreinlega ekki athafnað sig án þessa aðgengis. Það er samfélagsleg ábyrgð okkar allra að allir geti tekið jafnan þátt í samfélaginu og það er með öllu ólíkandi að ætla sér að útiloka 20% fólks, sama hvaða ástæður kunna að liggja þar að baki.

Fjöldi lausna er í boði til að ná fram og viðhalda góðu aðgengi og eru margar þeirra lausna ókeypis þar að auki. Fjöldi námskeiða, forrita, fyrirlestra, greina og Youtube-myndbanda stendur til boða öllum þeim sem áhuga hafa

og ég vil því hvetja fólk til að kynna sér málin og hugsa um hvernig það getur bætt sín eigin vinnubrögð og breitt út boðskapinn til annarra.

Hjá Blindrafélaginu starfa sérfræðingar í aðgengismálum sem geta aðstoðað við ýmis mál og veitt frekari upplýsingar, auk þess sem við getum heimsótt fyrirtæki og stofnanir með fyrirlestra og umræður um aðgengismál. Hægt er að hafa samband við skrifstofu Blindrafélagsins í síma 525 0000 eða á netfangið adgengi@blind.is.

Hlynur Þór Agnarsson
Aðgengisfulltrúi Blindrafélagsins
hlynur@blind.is

EBU ACCESS CAST

EBU Access Cast er reglulegur hlaðvarpsþáttur sem framleiddur er af European Blind Union og hóf göngu sína í maí 2018. Alls hafa verið framleiddir 28 þættir. Í þessum þáttum er fjallað um aðgengis- og tæknimál fyrir blinda og sjónskerta.

Í desember síðastliðnum bættist Hlynur Þór Agnarsson, aðgengisfulltrúi Blindrafélagsins, í hóp umsjónarmanna hlaðvarpsins og hefur hann tekið þátt í síðustu tveimur þáttum.

Hægt er að finna hlaðvarpið á öllum helstu hlaðvarpsveitum

Við erum á Facebook og Instagram /Augljós



LASER AUGNAÐGERÐIR

Verið velkomin í forskoðun
Tímá pantanir eru í síma 414 7000

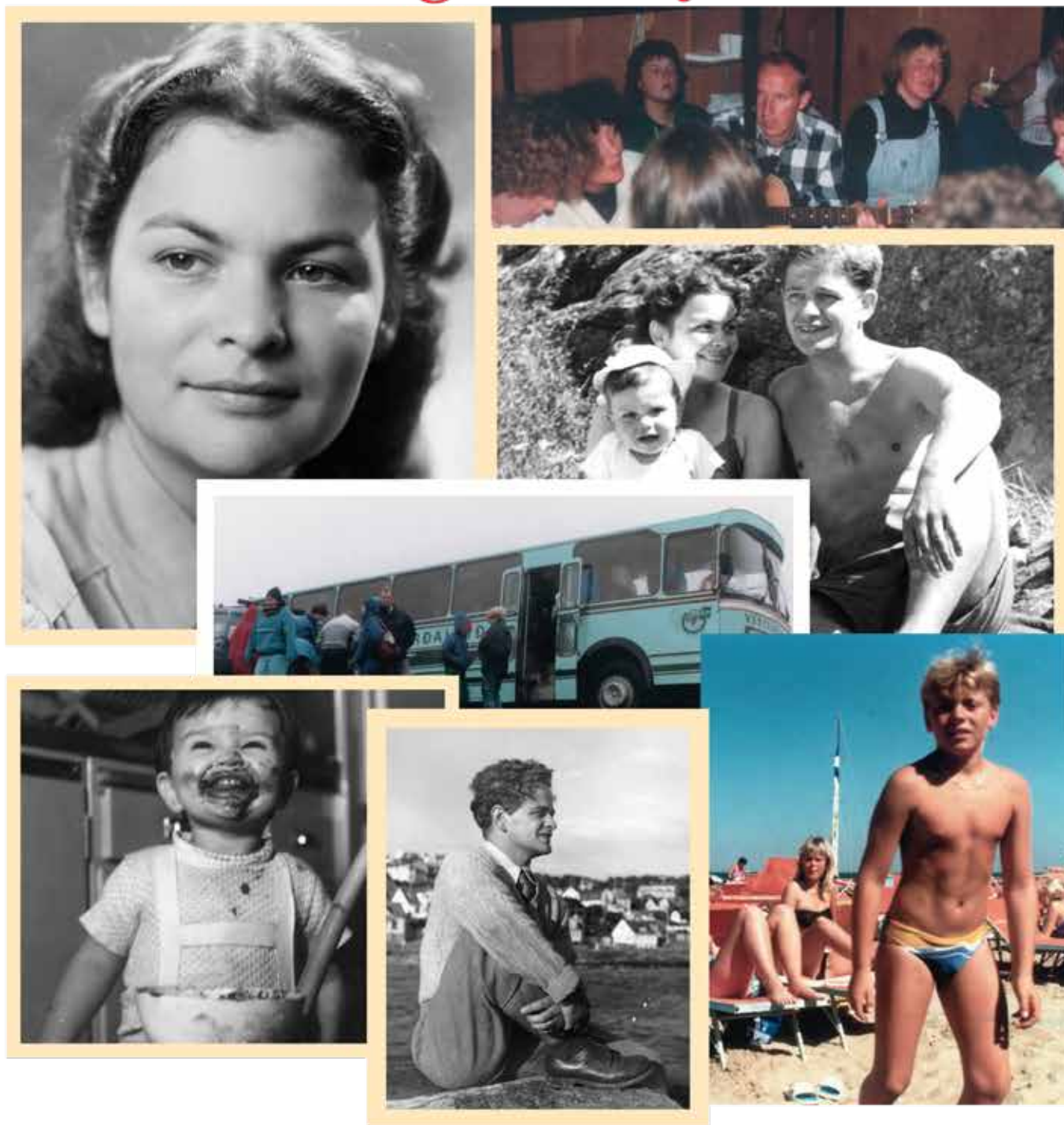


AUGLJÓS

LASER AUGNLÆKNINGAR
ALMENNAR AUGNLÆKNINGAR

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

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 22 krónum á mynd.



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



AÐGENGILEGT ÞUNGUNARPRÓF

Það að taka þungunarpróf er athöfn sem krefst alla jafna næðis og ákveðins persónurýmis en fyrir blinda og sjónskerta einstaklinga getur það verið örlítið flóknara.

Þar sem niðurstaða prófsins er einungis sjónræn neyðist einstaklingurinn til að leita sér hjálpar til að vita niðurstöðuna. Royal National Institute of Blind People (RNIB) kynnti nýverið frumgerð af þungunarprófi sem er aðgengilegt sjónskertum.

Í breskri auglýsingu um þungunarpróf frá 1971 er slagorðið „Sérhver kona hefur rétt á að vita hvort hún sé barnshafandi eða ekki“ en svo er ekki með með blinda og sjónskerta. Þau eru neydd til að leita sér aðstoðar. Það er það sem RNIB lagði upp með að breyta.

„Þetta er eitt mikilvægasta augnablikið í lífi hvers og eins og það er gert erfiðara með því að hafa prófið ekki aðgengilegt,“ segir vöruhönnuðurinn Josh Wasserman sem bjó til aðgengilega prófið. Við hönnun vörunnar voru mörg viðtöl tekin við sjónskertar konur og þær beðnar um að lýsa upplifun sinni.

Í þessum viðtölum komu ýmis önnur vandamál í ljós, svo sem að leiðbeidingarnar væru með of smáu lettri, efnið sem nemur þvagið væri of lítið o.fl. Margar konur voru einfaldlega ekki vissar um hvort þær hefðu náð að pissa á réttan stað. Eitt par segist hafa þurft að spyrja nágranna sinn um niðurstöðuna.

Wasserman hannaði því próf sem var stærra, þykkara, í skærari litum og með upphleyptum tökkum sem gefa til kynna á hvora hliðina skuli pissa. Svo er rúsinan í pylsuendanum að áþreifanlegir hlutir lyftast upp ef prófið er jákvætt.

Með þessu verkefni vonast hönnuðir þess til að veita sjónskertum einstaklingum frelsi og næði til að upplifa hlut sem mun hafa stórkostlegar breytingar í för með sér.

-FSF



KRILL WORLD



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



RETINARISK

Viðsjá fékk til sín Ægi Þór Steinarsson, vörustjóra RetinaRisk, en þau hafa verið í fréttum vegna apps þeirra sem metur líkur á sjónskerðingu vegna sykursýki.

Appið hefur verið í dreifingu síðan í lok árs 2019 svo það er ekki glænýtt en undanfarna sex mánuði hefur komist skriður á dreifingu og umfjöllun samkvæmt þeim samtölum sem við höfum átt við heilbrigðisstofnanir bæði hér og úti.

Hvaðan kemur hugmyndin?

Hugmyndin kemur frá þrem aðilum, Einari Stefánssyni, augnlækni, sem starfaði lengi á Landspítalanum, Örne Guðmundsdóttur,

innkirtlalækni sem starfar á göngudeild sykursýki á Landspítalanum, og manningum hennar, Thor Aspelund, líftölfræðingi, sem hefur verið töluvert í fjölmiðlum vegna Covid-19. Einar og Arna sáu að þau fengu marga heilbrigða sjúklinga til sín, fólk sem þurfti ekki hjálp eða umönnun. Samt sem áður þurfti að fylgjast með þessu fólki, fá það inn og skima það.

Einar sá í sínu starfi sem augnlæknir að hann var að skima mikinn fjölda fólks sem átti ekki



við nein vandamál að stríða. Það var byrjunin og þau spurðu: Hvernig er hægt að minnka þessa óskilvirkni? Þegar þessu kerfi er lýst virðist það vera óskilvirkt en það heldur samt vel utan um allan sjúklingahópinn og heldur fólki heilbrigðu.

Við getum ekki gleymt því að við á Vesturlöndum, sérstaklega á Íslandi, eigum við einstakt skimunarkerfi. Þessi eina skimun á ári er alls ekki venjuleg fyrir meirihluta heimsins. Þetta er líka gríðarlega öruggt. Við sem höfum búið við þetta kerfi lengi getum leyft okkur að hugsa lengra. Við getum sagt að við séum með þetta kerfi og spurt: Hvernig er hægt að gera það enn þá betra? Það er grunnurinn að þessari hugsun með RetinaRisk.

Ísland er sögulega brautryðjandi í augnheilsu og augnskimun. Ísland var eitt af fyrstu löndunum, ef ekki það fyrsta, sem tók upp árlega skimun sem meðferðarstaðal fyrir fólk með sykursýki. Við höfum flutt út þessa þekkingu. Einar var líka ráðgjafi fyrir NHS í Englandi þegar þau ákváðu að taka þessa skimunarferla í notkun.

Hugsun appsins er þó hvernig hægt sé að gera þetta skilvirkara því að það þarf að skima yfir 90 manns til að finna þessa örfáu sem þurfa meðferð. Hvert er þá næsta skref? Jú, það er að horfa á aðra áhættuþætti sem eiga þátt í þróun alvarlegra augnbotnabreytinga. Það er það sem Einar, Arna og Thor réðust í árið 2009, að búa til þennan áhættureikni sem ber nafnið RetinaRisk, horfa á hvernig þessi mál þróast og hvernig er hægt að skyggjast inn í framtíðina.

Hvernig getum við tekið manneskju í dag og sagt við hana: Þú ert í mikilli áhættu að þróa með þér alvarlega augnbotnabreytingu á næstu 12 mánuðum byggt á ákveðnum áhættuþáttum sem eru tegund sykursýki, kyn, hve

lengi viðkomandi hefur verið með sykursýki, hvort viðkomandi hafi greinst með mildar augnbotnabreytingar sem þarf ekki meðferð við, dagleg blóðsykursstjórn og blóðþrýstingur. Þegar við vitum um þessa sex áhættuþætti getum við sagt með mikilli nákvæmni hvort viðkomandi er í hættu. Þá getum við sagt heilbrigðiskerfinu að það þurfi að fylgjast með þessum aðila og hann þarf á því að halda á meðan hin 90 þurfa ekki á því að halda núna. Það gæti þó vissulega breyst.

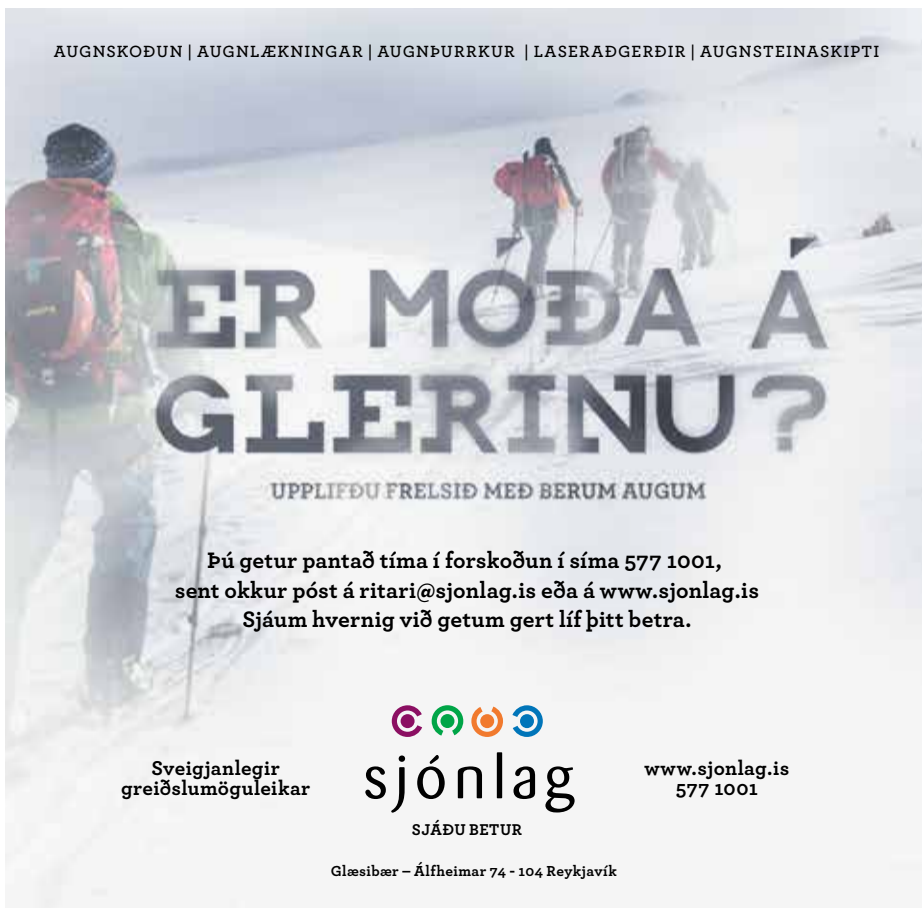
Þá er hægt að nota þann tíma sem verður frír til að hjálpa þeim sem á þurfa að halda.

Stendur til að útvíkka reikninn fyrir öðrum sjúkdómum?

Já, algjörlega. Það var hugsunin frá byrjun fyrirtækisins. Það er stofnað undir nafninu Risk Medical Solutions og er byggt á því að þessi forvirka nálgun eigi við um aðra þætti, aðra fylgikvilla sykursýki en það er ekki hægt að svara hvort við munum skoða aðra augnkvilla.

Upphaflega hugsunin var sú að yfirfæra þekkinguna á aðra sjúkdóma og það eru til aðrir áhættureiknar sem eru notaðir hérna heima eins og t.d. áhættureiknir Hjartaverndar, þar sem maður getur séð líkurnar á hjartavandamálum

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

í framtíðinni. Almennt séð er þessi forvirka hugsun þó ekki allsráðandi en það er bara hluti af þróun og þroska kerfis.

Hvernig virkar reiknirinn?

Hann er í byggður á faraldsfræðilegum rannsóknum. Hann er tölfræðilegur reiknir sem tekur inn það sem kemur frá augndeildinni. Það þarf að skoða hvort viðkomandi sé með RP eða ekki, ef svo er þarf að skoða hvort hann er með lægra eða efra stig RP. Reiknirinn vinnur í raun eftir svarinu já eða nei RP og skoðar svo töluleg gildi plús kyn, tegund sykursýki, glúkosa og blóðþrýsting og tíma með sykursýki. Sá tími er mjög stór breyta í líkaninu. Þetta er sjúkdómur sem ágerist yfir tíma.

Á hvaða sínum virkar þetta?

Þetta á að virka á öllum snjallsínum.

Hvert er vöruframboðið hjá ykkur?

Við erum með appið fyrir almenna notendur en hugmyndin í byrjun var að þróa sjúkrahúskerfi, kerfi sem er notað af fagaðilum, en árið 2017 var ákveðið að færa þessa þekkingu í hendur notenda.

Besta stjórnun á sykursýki er að hafa bestu upplýsingar til staðar. Með þróun snjalltækja og annarrar tækni erum við orðin mjög upplýst og við tökum miklu meiri þátt í heilsuvegferð okkar. Við viljum sjá framtíð þar sem lækna og sjúklingar eiga samtöl sem eru meira á jafningagrundvelli.

Það þýðir öllum ef sjúklingurinn kemur inn og er með aðgang að sínum upplýsingum og hefur getu til að túlka þær. Það er það sem við reynum með appinu. Maður getur verið í hárrí áhættu en það gæti verið vegna eins þáttar, t.d. blóðþrýstings. Þá er málið að lækka hann og viðkomandi er í betri málum.

Svo erum við með þessa stóru miðlægu

tölvulausn fyrir sjúkrahús þar sem það er tengt inn í sjúkraskrárkerfið og reiknar heilu sjúklingahópana af ótakmarkaðri stærð. Við gætum séð að 5,7% af þeim eru í mikilli áhættu og 15% í miðáhættu. Þá getum við beint athyglinni að réttu fólki.

Ef það þarf að skima 100.000 manns á ári en við erum ekki með röðina sem þarf að skima í eru í þeim hópi einstaklingar sem eru í mikilli áhættu og þurfa að bíða í 10 mánuði eftir skimun en ættu í raun að koma á morgun. Það er engin leið að vita það nema að gera reikninn inn í kerfið.

Mun þetta koma til Íslands?

Já, Landspítalinn er að taka þetta í notkun núna. Við erum að vinna að uppsetningu þar. Það mun þá styðja við að stýra þeirri augnskimun. Í staðinn fyrir að allir séu skimaðir einu sinni á ári getur þessi heilbrigði verið einungis skimaður á tveggja ára fresti en sá sem er í hærri áhættuhóp þarf kannski að vera skimaður tvisvar á ári.

Hvað viljið þið að gerist í framtíðinni?

Í mörgum löndum, t.d. á Indlandi, erum við að keyra tvær vísindarannsóknir og erum í viðræðum við sjúkrahús um að taka í notkun reikninn okkar. Þar eru um 70 milljónir manna með sykursýki og það er hreinlega ógerlegt fyrir heilbrigðisþjónustu af þessari stærðargráðu að taka í notkun lausnir sem byggjast á mikilli óskilvirkni eins og að skima alla einu sinni á ári.

Það verður að taka stökkið á nýrri skilvirkari lausnir. Kostnaðurinn minnkar líka. Við vorum með rannsókn í Noregi og heimsóknir þar helminguðust en ekki á kostnað öryggis. Ef eitthvað var þá var klínísk á öryggið þeirra meira.

-FSF



HEGÐUNARREGLUR Í KRINGUM LEIÐSÖGUHUNDA

Hæ, ég heiti Nova og ég er leiðsöguhundur. Það þýðir að ég hjálpa eiganda mínum sem er sjónskertur eða blindur við að komast á milli staða. Þegar þið mætið mér er gott að hafa þessar reglur í huga:

Þegar ég er með beislið á mér þá er ég að vinna og þá má hvorki KLAPPA, TALA né ná AUGNSAMBANDI við mig.

Ef þú ert með hund og mætir mér skaltu passa að þið komið ekki of nálægt. Láttu eiganda minn vita að þú sért til staðar og að þú sért með hund.

Ef ég er ekki í beislinu skaltu spyrja eiganda

minn fyrst hvort það sé í lagi áður en þú leyfir hundinum þínum að heilsa mér.

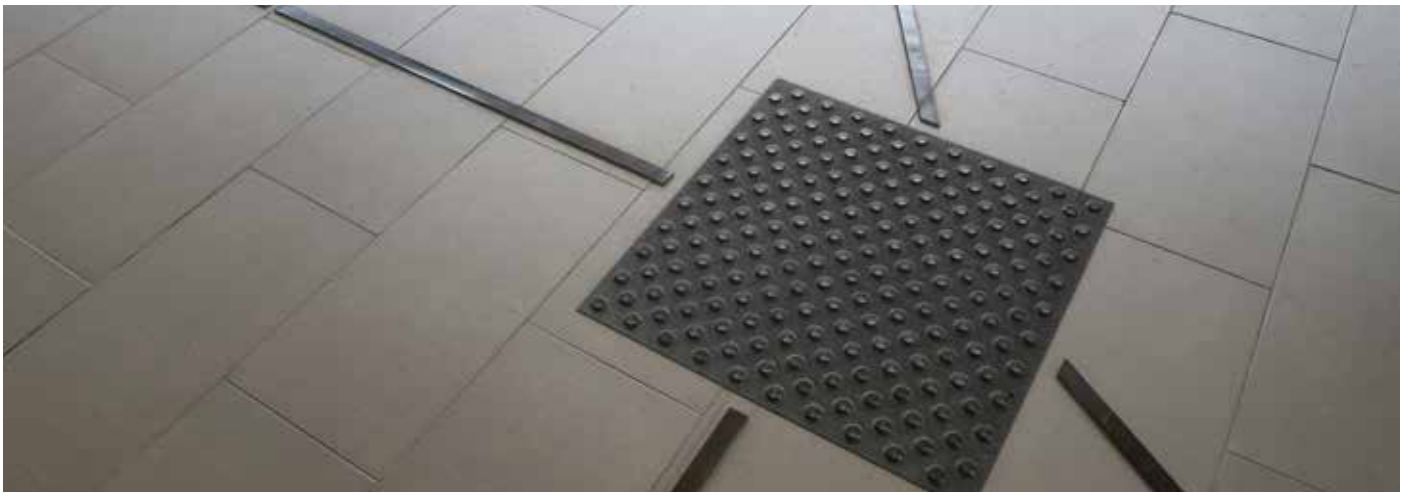
Ekki gefa mér nammi, það má bara eigandi minn gera.

Ef þú vilt láta mig vita um hættu framundan skaltu láta eiganda minn vita.

Ef ég er ekki í vinnubeislinu máttu gjarnan spyrja eigandann minn um leyfi til að klappa mér.

Með bestu kveðju,
Nova





HVAÐ GETA EINSTAKLINGAR OG FYRIRTÆKI GERT TIL AÐ BÆTA AÐGENGI?

Við þurfum ekki öll að sigra heiminn. Margt smátt gerir eitt stórt og þannig ber okkur að hugsa þegar kemur að aðgengi. Við skulum fyrst og fremst huga að okkar nærumhverfi og þeim verkefnum sem við sjálf vinnum að og standa okkur nærri. Hér koma nokkrar hugmyndir um hluti sem ég tel mikilvæga og ættu allir að geta fundið eitthvað sem þeir geta gert.

Stofnanir og fyrirtæki þurfa að innleiða aðgengi í alla sína vinnuferla og hafa aðgengi til hliðsjónar í öllum ákvörðunum sem teknar eru. Aðgengismál eiga að vera hluti af fyrirtækjamenningu. Hér koma nokkur dæmi um aðgengi innan stofnana og fyrirtækja:

- Aðgengi hjólastóla, rampar, skábrautir o.s.frv.
- Skýrar og góðar umhverfismerkingar.
- Gæta þess að handrið sé á öllum tröppum og þær merktar með afgerandi lit, þ.e. tröppunef.
- Engar hindranir á gangvegi. Leiðarlínur og áherslusvæði fyrir blinda og sjónskerta.
- Huga að hljóðvist. Er mikill klišúur eða bergmál?
- Hafa þægilega og góða lýsingu.
- Aðgengi að salernum fyrir fatlaða.
- Góðar og skýrar merkingar á

lyftuhnöppum. Talandi lyftur.

- Aðgengileg heimasíða.
- Ekki aðeins huga að aðgengi fyrir viðskiptavinum. Starfsfólk nýtur einnig góðs af góðu aðgengi.
- Þjóða upp á að hafa samband í síma, spjallglugga og tölvupósti eða að koma á staðinn. Sami samskiptamátinn hentar ekki öllum.
- Huga þarf að aðgengi þegar kemur að lausnum á borð við sjálfsafgreiðslukassa, hraðbanka og innskráningarskjái.
- Huga að aðgengi utandyra.
- Vera með augljósar og opnar samskiptaleiðir þar sem almenningur getur komið ábendingum til skila, t.d. varðandi aðgengismál.

Þegar verið er að byggja, breyta eða endurnýja húsnæði skal huga að aðgengismálum



frá upphafi. Kröfur um aðgengi og algilda hönnun má m.a. finna í nágildandi byggingarreglugerð. Einnig þarf við hönnun, breytingu eða skipulagningu á svæði utandyra að huga að aðgengi og má þar nýta sér nýlegar leiðbeiningar úr bæklingnum „Hönnun fyrir alla – algild hönnun utandyra“ sem nálgast má á vef Vegagerðarinnar. Við smíði á nýju vefsvæði eða smáforriti er brýnt að huga að aðgengismálum frá upphafi og í gegnum allt ferlið. Notast skal við WCAG-aðgengisstaðalinn þegar kemur að stafrænu aðgengi, gera notendaprófanir o.s.frv.

Einstaklingar sem vilja láta gott af sér leiða og stuðla að auknu sjálfstæði blindra og sjónskertra geta t.d. sótt smáforritið Be My Eyes og skráð sig sem sjálfboðaliða. Almennungur getur einnig sent ábendingar á sveitarfélög í gegnum heimasíður þeirra, komi þeir auga á eitthvað sem betur má fara, t.d. bilaða ljósastaura, illa farna göngustíga, óaðgengilegar byggingar eða vefsíður o.s.frv. Komum ábendingum áleiðis frekar en að bölvu í hljóði.

Listinn hér að ofan er langt frá því tæmandi og það er fjölmargt sem við sem einstaklingar, fyrirtæki og stofnanir getum gert, auk ríkis og sveitarfélaga.

Ef þú hefur einhverjar spurningar, vilt óska eftir ráðgjöf eða fá frekari upplýsingar, hvet

ég þig til að hafa samband við okkur hjá Blindrafélaginu í síma 525 0000 eða senda tölvupóst á netfangið adgengi@blind.is.

Vissir þú að:

Blindrafélagið er í samstarfi við ýmis fyrirtæki og er með umboð fyrir ýmsar vörur hérlandis er snúa að aðgengismálum. Við getum veitt ráðgjöf og útvegað lausnir sem stuðla að bættu aðgengi, hvort sem það er í raunheimum eða stafrænum lausnum:

- Umboðsaðili fyrir leiðarlínur og aðrar umhverfismerkingar frá fyrirtækjunum Handi-Friendly frá Tékklandi og Olejár frá Slóvakíu.
- Umboðsaðili ReadSpeaker á Íslandi. Talgervilslausnir á borð við vefþuluna (hlusta-hnappinn) o.fl.
- Samstarfsaðili Siteimprove á Íslandi. Siteimprove býður lausnir sem snúa að því að bæta gæði vefsvæða, allt frá aðgengi upp í leitarvélabestun.
- Umboðsaðili NaviLens á Íslandi. NaviLens er ný og spennandi tækni fyrir merkingar í umhverfi, vörum og í raun hverju sem er.
- Samstarfsaðili Be My Eyes á Íslandi. Með Be My Eyes appinu geta sjáandi einstaklingar aðstoðað blindra og sjónskerta notendur með ýmis hversdagsleg verk með einföldum hætti.

-HAF





BLINDRAFÉLAGIÐ OG BE MY EYES

Blindrafélagið og Be My Eyes hefja samstarf á degi hvíta stafsins

Á degi hvíta stafsins í fyrra, þann 15. október 2020, hóf Blindrafélagið að bjóða upp á nýja tegund þjónustu við blinda og sjónskerta með notkun smáforritsins Be My Eyes. Um spennandi lausn er að ræða og vonast Blindrafélagið til að hún muni koma að góðum notum í framtíðinni.

Be My Eyes hefur frá árinu 2015 stækkað ört og er nú með yfir 100.000 blinda og sjónskerta notendur skráða auk yfir 4.000.000 sjálfbóðaliða. Í grunninn virkar kerfið þannig að blindur eða sjónskertur notandi sem þarf sjónræna aðstoð hringir í sjálfbóðaliða með Be My Eyes appinu. Sjálfbóðaliði sem svarar fær

aðgang að myndavélinni í síma notandans og getur þannig veitt sjónræna aðstoð. Báðir heyrir í hvor öðrum en aðeins sjálfbóðaliðinn sér það sem myndavél notandans sér.

Þau verkefni sem Be My Eyes var í upphafi ætlað að leysa eru hversdagsleg og í raun erfitt fyrir flesta að sjá þau sem möguleg vandamál, enda mjög sjálfsögð verkefni í þeirra huga. Þetta geta verið hlutir á borð við að lesa dagsetningu á mjólkurfernu, greina lit á fatnaði, finna hluti sem detta á gólf, lesa á pakkningar, para saman föt, lesa póst og margt fleira.

Árið 2018 kom Be My Eyes fram með sérsniðna aðstoð (Specialized Help) og gerði þannig





fyrirtækjum kleift að bjóða aðstoð með appinu á sama hátt og sjálfbóðaliðakerfið virkar. Fyrirtæki á borð við Microsoft og Google nýta þessa lausn í dag og opnar það nýjar dyr fyrir blinda og sjónskerta að sækja sér tæknilega ráðgjöf og aðstoð.

Nú geta blindir og sjónskertir hringt á skrifstofu Blindrafélagsins í gegnum Be My Eyes og er þjónustutíminn sá sami og á skrifstofu félagsins. Við vonum að þessi nýja lausn komi að góðum notum, enda um vannýtta auðlind að ræða að mati undirritaðs. Við vinnum nú hörðum höndum að því að þýða appið og ýmislegt efni yfir á íslensku og er það væntanlegt í náinni framtíð.

Á sama tíma og við viljum hvetja félagsmenn okkar til að sækja Be My Eyes appið og nýta sér þessa lausn viljum við einnig hvetja almenning til að gera slíkt hið sama og skrá sig sem sjálfbóðaliða. Rétt er að taka fram að nöfn sjálfbóðaliða og

notenda koma hvergi fram í símtölum og kerfið sér til þess að sjálfbóðaliðar fá ekki símtöl seint á kvöldin, á nóttunni eða eldsnemma morguns.

Frekari upplýsingar um Be My Eyes má nálgast á heimasíðu þeirra, www.bemyeyes.com. Einnig er hægt að hafa samband við skrifstofu Blindrafélagsins í síma 525 0000 eða á netfangið adgengi@blind.is.

-HPA

Mikið úrval af allskonar

- ☒ Ekkert hveiti
- ☒ Ekkert soyja
- ☒ Enginn sykur
- ☒ Ekkert MSG

Íslenskt kjöt
Íslensk framleiðsla

Pylsu
meistarinn

– við Laugalæk



ÁSDÍS EVLALÍA GUÐMUNDSDÓTTIR

Ásdís Evlalía var kosin í stjórn Blindrafélagsins á síðasta aðalfundi sem var sögulegur vegna þess að hann var haldinn algjörlega rafrænt eins og margir aðrir aðalfundir félagasamtaka á þessum tímum. Eins og lenskan er núna slógum við á þráðinn til Ásdísar og fengum að heyra sögu hennar.

„Ég er þriggja barna móðir, fædd og uppalin í Reykjavík. Ég fór í gegnum barnaskóla og menntaskóla án nokkurra vandræða. Ég tók mitt bílpróf og átti minn bíl. Ég var virk í björgunarsveit á þessum tíma, Fiskakletti í Hafnarfirði, en fór svo að taka eftir því á menntaskólaárunum þegar ég var í leit með björgunarsveitinni í Hafnarfirði í öllu hrauninu þar að það var mikil vinna að lýsa fyrir framan sig og leita í sprungum og annað. Maður hló nú að þessu og taldi sig bara þurfa að borða meira A-vítamín. Ég tók svo aftur eftir því á interrail-ferðalagi í Evrópu eftir

útskrift í menntaskóla, sem ég fór í með þrem vinkonum mínum, að þegar við vorum að ganga á kvöldin virtist ég sjá töluvert verr en þær, í það minnsta eitthvað verr.

Ég kom svo heim og fór að velta fyrir mér hvað ég ætti að gera í framhaldinu í sambandi við nám. Ég ákvað að prófa sálfræðina en komst svo að því að ég átti ekki alveg heima í því umhverfi. Eina fagið sem ég skildi eitthvað í var lífeðlisleg sálarfræði. Þar var talað tungumál sem ég skildi svo ég fór að velta fyrir mér hvort það fag væri það rétta. Ég tók



KRÓKUR

áhugasviðspróf í háskólanum og komst að því að sálfræðin var ekkert sérstaklega há hjá mér. Bæði sjúkraþjálfun og eitthvað í sambandi við heilbrigði kom mjög sterkt inn. Þá höfðu nokkrar vinkonur mínar prufað sjúkraþjálfun svo ég byrjaði að skoða námsefnið þeirra og fannst það mjög áhugavert og væri meira mitt áhugasvið.

Ég hætti þá í sálfræðinni og hóf nám í sjúkraþjálfun haustið eftir. Á þeim tíma byrjuðu margir í náminu og svo fengu efstu 20 í prófi sem var tekið eftir fyrstu önnina að halda áfram.

Í október/nóvember á þessum tíma var ég byrjuð að ganga mikið á hundinn minn sem var samlitur mottum heima hjá mér. Einnig átti ég í vandræðum með hurðirnar sem voru dökkar þannig að ég fór til augnlækis. Ég var skoðuð og eftir að hlusta á lýsingar um ljósglampann og annað var ég send í ERG-mælingu til að sjá hvernig rafboðin voru í augnbotnunum hjá mér. Vegna þess að það sáust breytingar á þeim í því prófi kom í ljós að boðin gengu ekki eins og þau ættu að gera. Út frá því var talið að þetta væri RP. Ég var send út til Boston til

að fá úrskurð um það hvort ég væri með RP eða eitthvað annað. Prófið þar leiddi í ljós að ferlið var á frumstigi en þetta var samt sem áður RP.

Ákvörðun að lífið væri ekki tómt svartnætti

Ég tók strax þá ákvörðun að ég ætlaði ekki að líta eitthvað svart á lífið eða þá að gefast upp á hlutunum þannig að ég hélt áfram. Ég komst að vísu ekki inn í fyrstu tilraun í sjúkraþjálfunarprófinu en það vantaði ekki mikið upp á svo ég ákvað strax að reyna aftur að ári. Í því prófi var ég þriðja inn.

Árið 1998 útskrifaðist ég svo sem sjúkraþjálfari frá Háskóla Íslands.

Þá var kominn ferðahugur í okkur kærastann minn, núna eiginmann. Við vildum geta notið náttúrunnar og farið á skíði svo við völdum að fara til Noregs í lítinn bæ sem heitir Geilo. Hann er mikill skíðabær sem liggur í 800 metra hæð yfir sjávarmáli.



Tárin sem endast

VISMED® myndar náttúrulega tárafilmu á yfirborði hornhimnunnar sem endist óvenjulengi á auganu

VISMED® inniheldur hýalúrónsýru sem er smurolía náttúrunnar og finnst víða í mannlíkamanum

VISMED® inniheldur engin rotvarnarefni og því eru hverfandi líkur á ofnæmi



DROPAR

Skammtahylki, án rotvarnarefna.

Hægt er að loka eftir opnun.

Dreypiglas 10 ml

Má nota í 3 mánuði eftir opnun.



GEL

Skammtahylki, án rotvarnarefna.

Hægt er að loka eftir opnun.

Dreypiglas 10 ml

Má nota í 3 mánuði eftir opnun.

Vantar smurolíu í augun?



Það er ekki hlaupið að því að hefja störf sem sjúkrabjálfi í Noregi. Þar er kvótakerfi sem þýðir að ákveðinn fjöldi sjúkrabjálfa vinnur í hverju sveitarfélagi. Á endanum komst ég þó að.

Á svipuðum tíma ákváðum við að byggja okkur hús í Geilo. Ég var þá komin inn í kerfið í Noregi og búin að kynna mér hvað mér stæði til boða varðandi hjálpartæki og þá aðstoð sem ég ætti rétt á. Þegar ég nefndi að við værum að byggja hús var mér sagt að ég ætti að láta vita þegar það væri búíð að loka húninu því að þá gætu ráðgjafar komið og ráðlagt varðandi litasamsetningar og lýsingu í því. Þegar húsinu var lokað komu þrír ráðgjafar sem gáfu okkur hugmyndir varðandi litaval og lýsingu. Hurðirnar mættu t.d. ekki vera of samlitar veggjunum. Tröppurnar upp í ris ættu að vera með dekkri við framan á nefinu svo það sæist munur á þeim og þrepunum.

Lýsingin er síðan sérstakur kafli. Þá var aðallega rætt um innfelld ljós í loftið sem lýsa niður og svo veggklampa sem lýsa vegginn og loftið og gefa þannig óbeina birtu. Með því að prófa og í samtali við ráðgjafa komst ég að því að innfelldu ljósin hentuðu mér betur. Óbeina birtan frá veggklösumum pirraði mig. Við þessa óbeinu birtu týndi ég frekar hlutunum þar sem ég missti alla kontrasta en með innfelldu ljósum sem lýsa niður sé ég hluti betur. Við notuðumst við GIRA-kerfið og enduðum á því að setja 150 innfelld ljós í húsið. Þar sem ljós eru skilgreind sem hjálpartæki borgar tryggingastofnunin í Noregi fyrir kerfið.

Þar sem dagsbirta er vandamál er skermun á gluggum einnig flokkuð sem hjálpartæki.

Á Íslandi er hvorugt flokkað þannig. Það vantar í raun allt til að aðlagja heimahús að þörfum sjónskertra inn í sjúkratryggingakerfið.

21 mánuður milli þriggja stráka

Í október 2006 fæddist fyrsti drengurinn, Tómas Örn, og tvíburarnir, Haukur og Valur, fæddust í ágúst 2008 en þeir voru settir í byrjun október. Þar sem ég gekk með tvíbura og er sjónskert bauðst mér NPA-þjónusta og þar sem að meðgangan gekk brösulega var ég með aðstoð í sjö og hálfan tíma á dag. Tvíburarnir fæddust átta vikum fyrir settan tíma og eftir eina viku kom í ljós að Valur var með stóran hjartagalla.

Vegna þess og að þeir voru fyrirburar þurftum við að vera í Drammen fyrstu sex vikurnar. Eftir það vorum við send heim. Það gekk fínt fyrstu dagana en svo lenti Valur í öndunarstoppi og þá kom sér vel að hafa verið í björgunarsveit því að ég gat blásið lífi í hann. Við þurftum að fara með sjúkrabíl, vegna þess að það var ekki flugveður, aftur til Drammen.

Þá upphófst mikið ferli þar sem ég var á stöðugu ferðalagi með drengina út af Val vegna þess að hann var alltaf að missa niður súrefnismettunina. Fyrstu sjö mánuðirnir voru töluverð vinna. Hann fór í stóra aðgerð þriggja mánaða vegna hjartagallans. Eftir aðgerðina þyngdist hann ekkert.

Læknirinn taldi á endanum að hann væri með bakflæði og væri að æla mjólkinni niður í lungun. Þá prófuðum við sérstaka mjólkurblöndu, sem er þykkari og fer því ekki eins auðveldlega upp, og settum hann á bakflæðislyf. Eftir það fór hann að braggast.

Það munaði mikið um að hafa NPA-aðstoðina á meðan á þessu öllu stóð og fyrsta árið á eftir. Eftir að strákarnir urðu eldri minnkaði þörfin fyrri svona mikla NPA-aðstoð og að lokum sagði ég henni upp. Í staðinn fór ég að nota leigubílaþjónustuna í Noregi.

TT-kort

Með leigubílakortum sem heita TT hefur maður ákveðna upphæð á ári í Noregi sem maður getur nýtt í leigubíla, hvenær sólarhringsins sem er. Sveitarfélögin ákveða þann hluta sem notandinn borgar. Hjá mér voru það sirka 400 krónur fyrir hverja ferð. Munurinn á kortinu hér og þar er að ég get notað TT-kortið hvar sem er í Noregi.

Vinnan og ungir drengir

Það varð tvíeggja sverð að vera sjálfstætt starfandi sjúkrabjálfi með drengina svona litla. Það jákvæða var að þá gat ég stjórnað tíma mínum sjálf en að sama skapi þyrfti ég að hugsa um bæði rekstur fyrirtækisins og sjúklinga.

Hugsað til hreyfings

Árið 2012 vorum við komin með nóg af snjó, löngum vetrum og stuttum sumrum. Til dæmis var veturinn 2010 ákaflega harður, frá október/nóvember og fram í febrúar var hitinn frá mínus 20 til mínus 35. Það var lítið hægt að vera úti með strákunum vegna kuldans. Það er óæskilegt að vera úti með svona lítil börn ef kuldinn er kominn niður fyrir mínus 15 gráður.

Okkur langaði að upplifa meira norska vorið og sumarið. Við ákváðum því að selja húsið okkar og færa okkur niður á láglandi. Við fluttum því til Vestfossen sem er skammt frá Drammen, mjög veðursælt svæði þar sem vindurinn er sjaldan meiri en 1–2 metrar á sekúndu.

Við ákváðum að fara á leigumarkaðinn þar sem við vorum ekki viss um hvað við vildum gera í framhaldinu.

Það versta við að fara í leiguhúsnæði er að



ekki er hægt að eiga mikið við lýsinguna varðandi innfelld ljós og slíkt en ég fékk gólfampa sem hjálpartæki. Hins vegar var hægt að fá skermun í gluggana sem taka alla hörðu óþægilegu birtuna sem kemur inn um gluggann.

Svo ákvað leigusaliinn okkar að hann þyrfti að fara að nota húsið sjálfur eftir fjögur ár. Við leigðum annað hús en vorum þá samt sem áður byrjuð að hugsa um hvort við ættum ekki að fara heim til Íslands. Þá var ég ekkert að hafa fyrir því að laga birtuna og lærði þar af leiðandi að meta hversu góð hjálpartæki



gluggaskermun og rétt lýsing eru.

Ástæðan fyrir því að við ákváðum að flytja heim var sú að foreldrar okkar hjóna voru farin að eldast og svo er þessi eilífa spurning þegar maður er með börn erlendis hvort ekki sé eðlilegt að leyfa þeim að prufa að alast upp á Íslandi.

Við fluttum heim í júní 2018 og tengdamamma dó í október sama ár. Við fengum nokkra yndislega mánuði með henni. Það var mjög mikilvægt.“

Af hverju Selfoss?

„Öll þau ár sem við vorum í Noregi bjuggum við í litlum bæjarfélögum. Okkur leið vel þar. Fyrir mig er mikilvægt að geta gengið á milli staða og líka það að vera í nálægð við náttúruna. Mamma er frá Selfossi og amma og afi bjuggu þar. Ég þekkti þannig bæinn vel og fannst stutt í náttúruna og til Reykjavíkur. Einnig var ég búin að heyra mjög jákvæða

hluti um barnaskólann á Selfossi sem er mjög mikilvægt að horfa til þegar maður er að koma heim með þrjá stráka sem eru fæddir í Noregi. Við vildum að skólakerfið tæki vel utan um þá. Við leigðum fyrst íbúð í ár til að sjá hvernig okkur líkaði og svo enduðum við á því að kaupa okkur hús rétt við skólann. Við erum mjög ánægð með að búa á Selfossi.

Aðgengi að skólabókum

Það er þó eitt sem við megum vera mjög stolt af hér og það er aðgengi að skólabókum sem er næstum betra en var í Noregi, sérstaklega barnaskólabókum. Það auðveldar mér alveg ótrúlega þegar ég er að hjálpa strákunum. Þá nota ég annað hvort rafbók eða hljóðbók. Sumar rafbækurnar eru líka með hljóði. Það er svo mikilvægt fyrir mig, sem sjónskert foreldri, að geta hjálpað strákunum við námið.

Ferðafrelsi

Mér finnst svo ótrúlega flott á Íslandi að það



er frítt í strætó fyrir blinda og sjónskerta, bæði innan bæjar og utan. Það að geta komist á milli staða án þess að vera háð öðrum flokka ég undir sem mannréttindi.

Ég hef þó átt í vandræðum með að rata í Reykjavík og komast á milli staða þegar ég hef nýtt strætó, t.d. þegar ég hef farið með strákana til læknis. Það gat verið erfitt og valdið stressi.

Með hjálp frá Blindrafélaginu fengum við það í gegn að félagsmenn í Árborg geta nýtt sér ferðapjónustu Blindrafélagsins á höfuðborgarsvæðinu. Ég á fá orð til að lýsa því hversu frábær þessi þjónusta er og hversu mikið hún eykur sjálfstæði mitt.

Starf innan félagsins

Ég var fljótt drifin í Suðurlandsdeild Blindrafélagsins og er formaður hennar í dag. Eitt af aðaláherslumálum okkar er aðgengi, sérstaklega að nýi miðbærinn verði aðgengilegur öllum og Árborg til sóma. Einnig höfum við óskað eftir að þessi mál séu skoðuð strax í upphafi til að minnka kostnað seinna meir.

Leiðsöguhundar í Noregi

Í Noregi tekur ríkið þátt í að greiða leiðsöguhunda, það greiðir helming á móti Blindrafélaginu þar. Á Íslandi er það hins vegar Blindrafélagið sem greiðir stærstan hlutan af hundunum.

Komin með Usher-greiningu

Ég hef glímt við heyrnarskerðingu í nokkur ár og ekki kannski þélt mikið í því en svo var mér bent á prufa heyrnartæki. Þegar ég loksins gerði það fann ég hversu mikið vantaði upp á heyrnina hjá mér. Usher er arfgengur sjúkdómur sem kemur fram sem



blanda heyrnarskerðingar og RP. Í Noregi er það talinn sjálfsagður hlutur að þau sem eru með samþætta skerðingu sjónar og heyrnar fái heyrnartæki sér að kostnaðarlausu og geti endurnýjað þau á sex ára fresti. Heyrnartækin sem ég fékk í Noregi kosta 500.000–600.000 á Íslandi. Mér skilst að eini stuðningurinn sem maður fær hér sé 50.000 fyrir hvort eyra.“

Starfar þú sem sjúkráþjálfari núna?

„Nei,éghefekkinnfariðinnávinnnumarkaðinn. Ég ákvað að gefa strákunum þann tíma sem þeir þurftu. Þeir eru auðvitað að koma nýir inn í íslenska skólakerfið. Ég ætla svo að koma mér rólega inn á markaðinn með tímanum. Það er ekki auðvelt að koma inn á markaðinn núna vegna Covid.“

Við þökkum Ásdísi kærlega fyrir spjallið og óskum henni góðs gengis í næstu skrefum.

-FSF

MATARHORN RÓSU RAGNARSDÓTTUR



NASI GORENG – STEIKT HRÍSGRJÓN FRÁ INDÓNESÍU

Ég fór til Súmötru í frumskógargöngu árið 2019. Þegar göngunni lauk var okkur færður réttur sem pakkaður var inn í bananablöð. Þetta var svoóóó gott að ég fór að herma eftir þegar heim kom. Indónesísk tengdadóttir mín var mér svo innan handar. Hrísgjónarétturinn er gerður úr soðnum hrísgrjónum, svo nota má afganga. Munurinn á spænskri paellu og þessu er að grjónin eru steikt hrá og svo soðin á pönnunni í þeirri spænsku en soðin hrísgrjón eru notuð af Indónesunum.

- 2 msk. af olíu á pönnu.
- 3 egg hrærð og steikt ommilettu sem bituð er svo í sundur og tekin af pönnunni.
- Meiri olía sett á pönnuna ásamt 1 lauk, 2 chili, 1 geirlausum hvítlauk (eða 3 rifjum) fínsöxuðum. Ég notaði töfrasprotamixer.
- U.þ.b. 250 g beinlaus kjúklingur skorinn í bita. Steiktur með gumsinu þar til kjúklingurinn er orðinn gegneldaður.

- 2 msk. kecap manis bætt við. Þetta er indónesísk sæt sojasósa.
- 2 msk. rækjupasta sett út í. Þessi tvö sérhráefni fást í asískum sérsverslunum. Ef þessara tveggja hráefna nýtur ekki við má nota í staðinn fiskisósu, 1 msk. sykur og venjulega sojasósu.
- 4 bollum af soðnum hrísgrjónum bætt við og allt steikt í smástund til viðbótar (tilvalið að nota afgang frá í gær).

Að lokum er ommilettan sem tekin var frá í upphafi hrærð saman við.

Borið fram í skálum með spældu egg, gúrkum, tómötum og steiktum lauk. Ég hafði gaman af því að setja þetta í bananablöð sem finna má í upphaldsasíubúðinni minni.

Verði ykkur að góðu,
Rósa Ragnarsdóttir



SÁÐU SUMRINU

Hópin „Ræktaðu garðinn þinn – Garðyrkjuráðgjöf“ er að finna á Fésbókinni. Þessi hópur er með þeim vinsælli og skemmtilegri. Ég ætla samt að bæta svolitlu við til þess að hvetja fólk áfram í ræktun nýttajurta heima hjá sér því að á þessum tímum má vænta þess að fólk sé meira heima við. Þar af leiðandi á fólk auðveldara með að halda lífi í plöntunum. Á myndinni er útbúnaður sem hentar fyrir svo sem eins og einn glugga og beð úti í garði og/eða á svölum. Best er að sá fræi ofan í moldarfyllta potta eða gróðurkassa og dreifa svo lítilræði af mold yfir til að hylja fræin, vökva svo varlega.

Fyrir okkur sem sjáum ekki sérlega vel er gott að taka fræin milli fingurgómanna og dreifa þeim þannig svo þau fari ekki í hrúgu. Fyrstu dagana set ég blaut dagblöð ofan á svo efsta lagið þorni ekki. Þegar við sjáum að fræin hafa spírað tökum við dagblöðin af og vökvum þá betur. Fræin þurfa hita til að spíra. Basil og kóríander sáum við beint í potta og auðvitað er nóg til af úrvalspottum sem koma undan

bláberjum, sjá mynd.

Það er auðvitað misjafnt hve fljótt hinar ýmsu tegundir spíra og vaxa hratt. Það þarf að dreifsetja plöntur eftir þörfum, þá í aðra kassa eða potta. Sáningartíminn á flestum kryddjurtum og sumarblómum er í lok febrúar og mars. Þegar sáð er beint út í garð, eða vermireit, er sáð í byrjun júní. Sem dæmi má nefna er salati, radísum, gulrótum, spínati og fleiru sáð með þessum hætti.

Kálpöntur er best að forrækta eins og sumarblóm, inni, og sáð er fyrir þeim í byrjun apríl. Á fræpokum sem eru seldir eru gjarnan greinargóðar upplýsingar um ræktun og erum við Íslendingar aðeins seinni að sá en stendur á pokunum. Samlandar okkar eru áhugasamir um gluggaræktun og því er um að gera að tryggja sér fræ og bakka í tæka tíð.

Með vorkveðju, bíðum eftir birtunni.

Rósa Ragnarsdóttir



SPENNANDI APP

Víðsjá fékk að taka þátt í prófun á nýju appi sem gerir blindum og sjónskertum auðveldara að spila borðspil, sérstaklega spil sem krefjast þess að maður sýni ekki á spilin sín.

Ísak Jónsson, höfundur appsins, á sjónskertan dreng og var byrjaður að reka sig á það að ekki var hægt að spila hvaða spil sem var með honum. Sérstaklega kom það í ljós þegar spilin gengu út á að laumupúkast með spil á hendi og koma andstæðingum sínum á óvart. Hann leitaði lausna en komst að því að fullnægjandi lausnir voru ekki til staðar og ákvað því að taka málin í sínar eigin hendur.

Hann hefur undanfarið unnið að appi sem þekkir og lýsir spilum sem er að finna í hinum og þessum borðspilum. Appið einskorðast ekki við að lesa texta sem er á spilum, það getur

einnig sjónlýst myndum og táknum sem er að finna á þeim.

Prótótypan virkar núna svona

Þú opnar appið og þá opnast fyrir myndavélina á símanum. Þú beinir þá myndavélinni að strikamerki spilsins. Þá veit appið hvaða spil á að fara að spila og tilkynnir það með upplestri. Síðan er hægt að láta appið lýsa spilunum sem eru notuð í borðspilinu með því að setja þau fyrir framan myndavél símans. Þú notar einfaldlega heyrnartól svo andstæðingar þínir heyri ekki hvað appið les fyrir þig.



Hægt er að stöðva lestur sem forritið hefur hafið með því að styðja með puttanum á skjáinn. Stefnt er á að veita meðlimum Blindrafélagsins aðgengi að appinu í lok mars á þessu ári.

Spil sem eru aðgengileg í appinu þegar þetta er skrifað eru eftirfarandi:

7 Wonders
 Bang! the Dice Game
 Bohnanza
 Cards against Humanity
 Cluedo
 Dream Home
 Family Fluxx
 Ghooost!
 Grimm Forest
 Guillotine
 Horrified
 King of Tokyo (íslenskt)
 Monopoly (íslenskt)
 Night of the Living Dead: A Zombicide Game
 One Night Ultimate Werewolf
 Quest for El Dorado
 Road Hog: Rule the Road
 Robo Rally
 Splendor Marvel
 Western Legends
 Wingspan
 Pingspilið (íslenskt)



-FSF



VAXANDI ÁHUGI Á LEIÐSÖGUHUNDUM

Undanfarin ár hefur áhugi vaxið töluvert á leiðsöguhundum og er svo komið að 18 manneskjur eru á biðlista eftir hundi. Kostnaður við hvern hund er 4–5 milljónir. Í fyrra greiddi ríkið fyrir einn hund og vonir standa til að svo verði aftur í ár.

Blindrafélagið beitir sér fyrir því að tryggja félagsmönnum sínum aðgang að þjálfuðum leiðsöguhundum. Leiðsöguhundur eru gríðarlega öflugt hjálpartæki fyrir blint og sjónskert fólk og veita þeir notendum mikið frelsi og aukið öryggi. Notandi leiðsöguhunds öðlast frelsi til þess að komast um í umhverfi sínu, innan dyra sem utan. Hundarnir leiða notendur sína framhjá hindrunum sem í vegi þeirra verða og þeir gæta þess

að notandinn fái ekki trjágreinar í andlitið þar sem þær slúta yfir gangstéttir. Þeir finna auð sæti fyrir notendur sína þar sem það á við og þeir eru þjálfaðir til þess að finna ýmsa hluti, svo sem lykla eða hanska sem notendur missa á ferðum sínum með hundinum. Leiðsöguhundur 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.

Ein besta leiðin til að styðja leiðsöguhundaverkefni Blindrafélagsins er að kaupa leiðsöguhundadagatal félagsins og hundapokana í vefverslun félagsins á blind.is.





JARÐGERANLEGIR HUNDAPOKAR

Blindravinnustofan hefur nú verið að selja hundapoka til styrktar leiðsöguhundaverkefni Blindrafélagsins.

Pokarnir eru meðal annars seldir á heimasíðu Blindrafélagsins, blind.is, heimkaup.is og í Melabúðinni.

Pokarnir koma í 50 stykkja rúllum. Þeir taka lítið pláss í vasa, eru því mjög meðfærilegir og auðvelt að kippa með í göngutúrinn. Pokarnir eru framleiddir úr náttúrulegum efnum í Belgíu og því með smærra kolefnisfótspor en pokar sem eru framleiddir í fjarlægari löndum.



FÓTBOLTI FYRIR BLINDA

Í síðustu blöðum höfum við fjallað um íþróttir sem sérstaklega hafa verið hannaðar fyrir blinda og sjónskerta. Í þessu blaði munum við þá venda okkar kvæði í kross og fjalla um hvernig vinsælasta íþrótt heims, fótboldi, hefur verið aðlöguð að blindum og sjónskertum.

Fótboldi fyrir blinda og sjónskerta er spilaður þannig að hvert lið er með fimm leikmenn. Notaður er bolti sem er meira í ætt við futsal-bolta en venjulegan fótbolda. Einnig hafa verið settar hringlur í boltann svo hann gefi frá sér hljóð.

Spánn er talinn vera frumkvöðull í íþróttinni því að þar hefur fótboldi fyrir blinda verið spilaður síðan 1920. Það var þó í Brasilíu á sjöunda áratugnum sem íþróttin varð að fimm á móti fimm og varð meira í átt að futsal.

Árið 1996 viðurkenndi International Blind Sports Federation (IBSA) blindrafótbolda sem íþrótt. Árið 2004 var keppt í honum á Ólympíuleikunum í Apenu.

Leikurinn

Leikurinn skiptist í tvo helminga sem annað hvort eru 20 eða 25 mínútur. Hægt er að óska eftir hléi einu sinni í hvorum hálfleik.

Leikurinn er leikinn þannig, eins og áður kom

fram, að fimm leikmenn eru í hvoru liði. Allir eru með augngrímur nema markverðirnir rétt eins og í flestum íþróttum fyrir blinda og sjónskerta. Þetta er gert til þess að allir standi jafnir þrátt fyrir mismunandi sjónskerðingar. Markverðirnir mega vera með fulla sjón en mega þó ekki fara úr sérstöku markmannssvæði. Þeim er frjálst að kalla ráðleggingar til féлага sína.

Einn þjálfari er staðsettur bak við markið sem sótt er á og annar þjálfari við miðlínuna. Þjálfararnir kalla síðan ráðleggingar til leikmanna sinna. Þumalputtareglan er að markvörðurinn skipuleggur vörnina, þjálfarinn á miðlínunni miðjuna og þjálfarinn bak við markið sér svo um sóknina.

Völlurinn getur verið úr steypu, gervigrasi eða grasi. Stærð vallarins er 38–40 metrar á lengd og svo 18–22 metrar á breidd. Markið



er þrír metrar á breidd og tveir á hæð. Boltinn fer ekki út af á hliðunum nema hann fari yfir hliðarspjöldin. Hann fer þó út af við endamörk. Engin rangstaða er í leiknum.

Leikmaður má ekki hafa boltann kyrran í meira en fjórar sekúndur.

Markmenn mega ekki kasta boltanum lengra en yfir miðju og ekki heldur taka upp boltann eftir sendingu frá samherja. Þegar leikmaður ætlar sér að fara í boltann þarf að kalla „voy“, „go“ eða eitthvað svipað sem gefur þá öðrum leikmönnum vísbendingu um hvar sá leikmaður er staddur.

Áhorfendur þurfa einnig að sitja hljóðir svo leikmenn geti heyrt í boltanum. Þó má fagna þegar mark er skorað. Ef lið brýtur oftast en fimm sinnum af sér í hálfleik er dæmt víti. Brot geta verið af ýmsum toga, svo sem hendi,

skriðtækling, ekki kalla „voy“ fyrir tæklingu og að halda andstæðingi.

Ef staðan er jöfn eftir venjulegan leiktíma sker vítakeppni úr um úrslit. Í vítum kemur einn þjálfarinn inn á og lemur í slá og stengur svo vítaskyttan átti sig betur á aðstæðum.

Ríkjandi heimsmeistarar í karlaboltanum eru Brasilía en þeir lögðu Argentínu í úrslitaleik 2018 á Spáni. Brasilía er stórveldið í boltanum eftir að hafa unnið heimsmeistaratitilinn fimm sinnum síðan keppnin hófst árið 1998. Þau tvö ár sem Brasilía vann ekki tók Argentína gullið, 2002 og svo aftur 2006.

Ef Ólympíuleikarnir í Tókýó fara fram í sumar verður hægt að fylgjast með boltanum þar.

-FSF



AÐGENGIS- OG TÆKNIHÓPUR BLINDRAFÉLAGSINS Á FACEBOOK

Í október 2019 stofnaði Blindrafélagið eigin Facebook-hóp utan um aðgengis- og tæknimál sem varða blinda og sjónskerta. Markmiðið var að búa til vettvang þar sem hægt væri að búa til sameiginlegan umræðuvettvang fyrir blinda og sjónskerta einstaklinga, aðstandendur þeirra, fagfólk í hugbúnaðargeiranum auk starfsfólks hjá hinu opinbera og á almennum vinnumarkaði. Þegar þetta er ritað eru 150 meðlimir í

hópnum og margar áhugaverðar ábendingar og umræður hafa sprottið upp þar. Einnig hafa fyrirtæki og stofnanir nýtt sér hópinn til að kynna ýmsar nýjungar, biðja um álit fólks á nýjum uppfærslum eða vefsíðum, leturgerðum og ýmsu fleira.

Við hvetjum alla áhugasama til að ganga í hópinn og taka þátt í umræðunni með okkur.

BLINDRAFÉLAGIÐ ÞAKKAR STUÐNINGINN

Reykjavík

A. Margeirsson ehf, Flúðaseli 48
Aðalverkstæðið ehf, Malarhöfða 2
Aðalvík ehf, Síðumúla 13
ARGOS ehf-Arkitektastofa Grétars og Stefáns, Eyjarlóð 9
Arkiteo ehf, Hvassaleiti 39
ASK Arkitektar ehf, Geirsgötu 9
Auglýsingastofan ENNEMM, Skeifunni 10
Augnlæknar Reykjavíkur ehf, Hamrahlíð 17
Augnlæknastöðin ehf, Kringlunni 8-12
Álnabær ehf, verslun, Síðumúla 32
Áman ehf, Tangarhöfða 2
Ásbjörn Ólafsson ehf, Köllunarklettsvegi 6
Bakameistarinn ehf, Stigahlíð 45-47
Ber ehf, Gerðhömrum 30
Betra líf ehf, Kringlunni 8
BG pípulagnir ehf, Fjarðarási 11
Birtingur ehf, Stigahlíð 51
Bílarétingar H Jónssonar, Smiðshöfða 14
Bílasmiðurinn hf, Bildshöfða 16
Blaðamannafélag Íslands, Síðumúla 23
Blómatorgið ehf, Birkimel 3
Bókhaldsstofa Haraldar slf, Suðurlandsbraut 32
Bókhaldsþjónusta Júlíönu ehf, Hávallagötu 40
Brúskur hársnyrtistofa, s: 587 7900, Höfðabakka 9
Brynja, Hússjóður Öryrkjabandalagsins, Hátúni 10c
BSRB, Grettisgötu 89
Dental-I ehf, Suðurlandsbraut 46
Dokkan, þekkingar- og tengslanet-www.dokkan.is
Dómkirkjan í Reykjavík
Drífa efnalaug og þvottahús, Hringbraut 119
Eðalbílar ehf, Fosshálsi 9
Engo verkefni ehf, Sporhömrum 12
Félag íslenskra bifreiðaeigenda, Skúlagötu 19
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga, Suðurlandsbraut 22
Fossberg ehf, Dugguvogi 6
Fótóval ehf, Skipholt 50b
Frami, félag leigubifreiðastjóra, Fellsmúla 26
Fríkirkjan í Reykjavík, Laufásvegi 13
Fuglar ehf, Katrínartúni 4
Fylkir ehf, Grensásvegi 50
G.Á. verktakar sf, Austurfold 7
Gagarín ehf, Brúarvogi 1
Garðs Apótek, Sogavegi 108
Gatnaþjónustan ehf, Útkoti
GB Tjónaviðgerðir ehf, Draghálsi 6-8
Gleipnir verktakar ehf, Vagnhöfða 20
Gleraunaverslunin Glæsibæ ehf, Álfheimum 74
Golfskálinn, golfverslun, Bildshöfða 16
Grettir, vatnskassar ehf, Vagnhöfða 6
GS1 Ísland-strikamerkjalausnir ehf, Kringlunni 7
GTG endurskoðun ehf, Logafold 164
Hagi ehf-Hilti, Stórhöfða 37
Hagkaup
Hársnyrtistofan Aida, Blönduhlíð 35
Heggur ehf, Bildshöfða 18
Heildverslunin Glit ehf, Krókhálsi 5
Hekla hf, Laugavegi 172 -174
Helgason og Co ehf, Gylfaflöt 24-30

Hið íslenska bókmenntafélag, Hagatorgi
Hilmar D. Ólafsson ehf, Eldshöfða 14
Hitastýring hf, Ármúla 16
Hjúkrunarheimilið Skjól, Kleppsvegi 64
Hornið veitingastaður, Hafnarstræti 15
Hornsteinar arkitektar ehf, Ingólfsstræti 5
Hverafold bakarí, Hverafold 1-3
Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11
Iclean ehf, Skútuvogi 10D
Innigarðar ehf, Hraunbær 117
Intellecta ehf, Síðumúla 5
Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf, Bildshöfða 12
Íþróttabandalag Reykjavíkur, Engjavegi 6
Íþróttasamband fatlaðra, Engjavegi 6
K. H. G. Þjónustan ehf, Eirhöfða 14
Kirkjugarðar Reykjavíkurprófastsdæma, Vesturhlíð 8
Kjaran ehf, Síðumúla 12-14
Kjöthöllin ehf, Skipholt 70 og Háaleitisbraut
Klettur - sala og þjónusta ehf, Klettagörðum 8-10
KOM almannatengsl, Kalkofnsvegi 2
Kólus ehf, Tunguhálsi 5
Kvika banki hf, Katrínartúni 2
Landslag ehf, Skólavörðustíg 11
Landslög slf, Borgartúni 26
Landsnet hf-www.landsnet.is, Gylfaflöt 9
Lausnaverk ehf, Neðstabergi 20
Lifandi vísindi, Klapparstíg 25
LOGOS lögmansþjónusta, Efstaleiti 5
Lögfræðistofa Reykjavíkur ehf, Borgartúni 25
Lögreglustjórinn á höfuðborgarsvæðinu, Hverfisgötu 115
Löndun ehf, Kjalarvogi 21
MD vélar, Vagnhöfða 12
Mekka Wines & Spirits hf, Köllunarklettsvegi 2
Mennta- og menningarmálaráðuneytið, Sölvhólsgötu 4
Mokka-Espresso-Kaffi, Skólavörðustíg 3a
Morenot Ísland ehf, Skútuvogi 12
MS Armann skipamiðlun ehf, Tryggvagötu 17
Múrarmeistarafélag Reykjavíkur, Borgartúni 35
Nói-Sírius hf, Hesthálsi 2-4
Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins, Kringlunni 7
Oddgeir Gylfason, tannlæknir, Vínlandsleið 16
Olíudreifing ehf, Hólmaslóð 8
Orkuvirki ehf, Tunguhálsi 3
Ormsson, Lágmúla 8
Óttó auglýsingastofa ehf, Laugavegi 178
Ó. Johnson & Kaaber ehf, Tunguhálsi 1
Óháð ráðgjöf ehf, Laugavegi 13
Ólafur Þorsteinsson ehf, Vatnagörðum 4
Ósal ehf, Tangarhöfða 4
Óskaskrín ehf, Suðurlandsbraut 30
ÓV jarðvegur ehf, Vesturlandsvegi 200
Parlogis hf - Lyfjadreifing ehf, Krókhálsi 14
Pétur Stefánsson ehf, Vatnsstíg 22
Promennt ehf, Skeifunni 11b
R3 ehf, Lágmúla 5
Rafbogi ehf, Langholtsvegi 109
Raflax ehf, Lambhagavegi 9
Rafstjórn ehf, Stangarhyl 1a
Rafsvið sf, Viðarhöfða 6

Raftíðni ehf, Grandagarði 16
 Rafval sf, Skógarseli 33
 Rafögn, Jónsgeisla 31
 Rannsókn- og háskólanet Íslands, Dunhaga 5
 Rarik ohf, Dvergshöfða 2
 Reykjavíkurborg, Ráðhúsinu
 Reykvískir lögmenn slf, Pósthússtræti 3
 Rikki Chan ehf, Kringlunni 4-12 og Smáratorgi 1
 RK Pípulagnir ehf, Lambhagavegi 9
 Ræstivörur ehf, Tunguhálsi 10
 S H G Steindór Hrannar Grímarsson ehf, Álfheimum 72
 Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SSF, Nethyl 2e
 Scandinavian Tank Storage hf, Mjóstræti 3
 Sendibílar Reykjavíkur ehf, Bæjarflöt 8g
 Sextán-níundu ehf
 Sigurjónsson & Thor ehf, Lágmúla 7
 Sjóvá, Kringlunni 5
 Skefjar hf, Laugavegi 182
 SM kvótaping ehf, Tryggvagötu 11
 Smur- og viðgerðarþjónustan ehf, Hyrjarhöfða 8
 Spilavinir ehf, Suðurlandsbraut 48
 Stjá, sjúkráþjálfun, Hátúni 12
 Stjörnuegg hf, Vallá Kjalarnesi
 Stratus ehf
 Styrja ehf, Depluhólum 5
 Sveinsbakarí, Arnarbakka 4-6
 Tannlæknafélag Íslands, Síðumúla 35
 Tannlæknastofa Tómasar Einarssonar, Pangbakka 8
 Tannréttingar sf, Snorrabraut 29
 Tannsmiðjan Króna sf, Suðurlandsbraut 46
 Tannval Kristínar Gígju, Grensásvegi 13
 TEG endurskoðun ehf, Grensásvegi 16
 Teiknistofan Tröð ehf, Laugavegi 26
 THG Arkitektar ehf, Faxafeni 9
 Timberland, Kringlunni
 Tónastöðin ehf, Skipholti 50d
 Trackwell hf, Laugavegi 178
 Trésmiðja Magnúsar F. Jónssonar ehf, Súðarvogi 54
 TS Trésmiðir ehf, Marteinslaug 14
 Túnþökupjónustan ehf, s: 897 6651, Fjarðarási 8
 Umbúðamiðlun ehf, Korngröðum 5
 Útfarapjónusta Rúnars Geirmundssonar, Þverholti 30
 Útgerðarfélag Reykjavíkur hf, Fiskislóð 14
 Úti og inni sf, Þingholtsstræti 27
 Vagnar og þjónusta ehf, Tunguhálsi 10
 Varma & Vélaverk ehf, Knarrarvogi 4
 Varmi ehf, Laugavegi 168
 VDO ehf, Tunguhálsi 19
 Verkfræðistofan Viðsjá ehf, Tryggvagötu 11
 Verslunarskóli Íslands, Ofanleiti 1
 Verslunin Álfheimar, Álfheimum 2
 Við og Við sf, Gylfaflöt 3
 Vilhjálmsson sf, heildverslun, Sundaborg 1
 Víkurvagnar ehf, Hyrjarhöfða 8
 Vörukaup ehf, heildverslun, Lambhagavegi 4
 Wurth á Íslandi ehf, Norðlingabraut 8
 XCO ehf, Akraseli 9
 Ynja undirfataverslun, Álfheimum 74, Glæsibæ

Yrki arkitektar ehf, Mýrargötu 26
 Zymetech ehf, Fiskislóð 39
 Örninn - hjól, Faxafeni 8

Seltjarnarnes

Horn í horn ehf, parketlagnir, Unnarbraut 24

Kópavogur

ALARK arkitektar ehf, Dalvegi 18
 Arkus, tannlæknastofan, Núpallind 1
 ÁF Hús ehf, Bæjarlind 4
 Bak Höfn ehf, Jökullind 8
 Blikksmiðja Einars ehf, Smiðjuvegi 4b
 Blikksmiðjan Vík ehf, Skemmuvegi 42
 dk hugbúnaður ehf-www.dk.is, Smáratorgi 3
 Fríform ehf, Askalind 3
 Fríkirkjan Kefas, Fagrápingi 2a
 Glermenn ehf, Ljósulind 4
 goddi.is, Auðbrekku 19
 Hagblikk ehf, Smiðjuvegi 4c
 Hamraborg ehf, Lundi 92
 Hefilverk ehf, Jörfalind 20
 Hegas ehf, Smiðjuvegi 1
 Hljóðbókasafn Íslands, Digraanesvegi 5
 Hreinir Garðar ehf, Víkurhvarf 4
 Hvammshólar ehf, Hlíðarhvammi 2
 Init ehf, Smáratorgi 3
 Ísfix ehf, Smiðjuvegi 6, græn gata
 Íshúsið ehf, Smiðjuvegi 4a
 Jóhann Hauksson, trésmiði ehf, Kópavogstúni 8
 Karína ehf, Breiðahvarfi 5
 Landmótun sf, Hamraborg 12
 Lindakirkja, Uppsölum 3
 Litlaprent ehf, Skemmuvegi 4
 Lín design, Smáratorgi
 Línan ehf, Bæjarlind 14-16
 LK pípulagnir ehf, Álalind 14
 Loft og raftæki ehf, Hjallabrekku 1
 Lyfjaval ehf, Hlíðasmára 2
 Mannrækt og menntun ehf, Grundarsmára 5
 MHG verslun ehf, Víkurhvarf 8
 Pólýhúðun ehf, Smiðjuvegi 3
 Rafport ehf, Auðbrekku 9-11
 Rakarastofan Herramenn, Hamraborg 9
 Reiðhjólaverslunin Hjólið ehf, Smiðjuvegi 9, gul gata
 Rennsli ehf, pípulagnir, Akralind 1
 Rúmfatalagerinn hf, Smáratorg 1
 Skjal þjónusta ehf, Víkurhvarfi 3
 Svanur Ingimundarson málari, Naustavör 8
 Teitur hópferðabílar ehf, Dalvegi 22
 Tengi ehf, Smiðjuvegi 76
 Tern Systems ehf, Hlíðasmára 15
 Vatn ehf, Skólagerði 40
 Vatnsborun ehf, Hafnarbraut 10
 Zenus - sófar & gluggatjöld, Víkurhvarfi 2

Garðabær

66° Norður, Miðhrauni 11
 Aflvélar ehf, Vesturhrauni 3
 AH Pípulagnir ehf, Suðurhrauni 12c
 AKS viðskipti ehf, Aratúni 9

Apótek Garðabæjar, Litlatúni 3
Friðrik A Jónsson ehf, Miðhrauni 13
Garðabær, Garðatorgi 7
Heildverslunin Aggva ehf, Urðarhæð 8
Ingi hópferðir ehf, Ásbúð 50
Ísafoldarprentsmiðja ehf, Suðurhrauni 1
Kjarnavörur hf, Miðhrauni 16
Loftorka Reykjavík ehf, Miðhrauni 10
Málmsteypa Þorgríms Jónssonar ehf, Miðhrauni 6
Nýprif - ræstingaverktaki ehf, Garðatorgi 2b
S.S. Gólf ehf, Miðhrauni 22b
Samey sjálfvirkni miðstöð ehf, Lyngási 13
Öryggisgirðingar ehf, Suðurhrauni 2

Hafnarfjörður

Aflhlutir ehf, Drangahrauni 14
Apótek Hafnarfjarðar, Selhelli 13
Aros ehf, Miðhrauni 22
Ás, fasteignasala ehf, Fjarðargötu 17
Blikksmiði ehf, s: 5654111, blikksmidi@simnet.is, Melabraut 28
Bortækni ehf, Stapahrauni 7
Dverghamrar ehf, Lækjarbergi 46
Eiríkur og Einar Valur ehf, Norðurbakka 17b
Elmax ehf, Fléttuvöllum 15
EÓ-Tréverk sf, Háabergi 23
Fjarðarkaup ehf, Hólshrauni 1
Flúrlampar ehf, Reykjavíkurvegi 66
Gaflarar ehf, rafverktakar, Lónsbraut 2
Geymsla Eitt ehf, Steinhellu 15
Granítsteinar ehf, Helluhrauni 2
Gröfupjónusta Grafa og grjót ehf, Steinhellu 4
Gunnars mæjónes ehf, Dalshrauni 7
Hafnarfjarðarbær
Hafnarfjarðarhöfn, Óseyrarbraut 4
Hagstál ehf, Brekkutröð 1
Hallbertsson ehf, Glitvangi 7
HH Trésmiðja ehf, Fífuvöllum 22
Hlaðbær-Colas hf, malbikunarstöð, Gullhellu 1
Markus Lifenet, björgunarbúnaður, Hvaleyrarbraut 27
Micro-ryðfrí smíði ehf, Suðurhrauni 12b
Nonni Gull, Strandgötu 37
Sjúkraþjálfarinn ehf, Strandgötu 75
Stólpi Gámar, Óseyrarbraut 12
Svalpúfa ehf, Óseyrarbraut 9
Terra - efnaeyðing, Berghellu 1
Terra ehf, Berghellu 1
Úthafsskip ehf, Fjarðargötu 13-15
Verkþing ehf, Kaplahrauni 22
Vélsmiðjan Altak ehf, Drangahrauni 1
Vélsmiðjan Kofri ehf, Skútahrauni 3
Viðir og Alda ehf, Reykjavíkurvegi 52a
VSB verkfræðistofa ehf, Bæjarhrauni 20
Paktak ehf, Grandatröð 3

Reykjanesbær

algalif.com
Allt Hreint ræstingar ehf, Holtsgötu 56
Bílar og Hjól ehf, Njarðarbraut 11a
Bílnet, bílaréttingar og sprautun, Fitjabraut 30

DMM Lausnir ehf, Hafnargötu 91
Ellert Skúlason ehf, Selvík 3
Maggi & Daði málarar ehf, Heiðarbraut 10
Nesraf ehf, Grófinni 18a
Soho veisluþjónusta, Hrannargötu 6
Tjarnagrill, Tjarnabraut 24
Toyota Reykjanesbæ
TSA ehf, Brekkustíg 38
Víkurféttir ehf, Krossmóa 4a
Vísir, félag skipstjórnarmanna á Suðurnesjum, Hafnargötu 90
Vökvatengi ehf, Fitjabraut 2

Grindavík

Bakarið Hérastubbur ehf, Gerðavöllum 19
BESA ehf, Víkurhópi 4
Ungmennafélag Grindavíkur
Vísir hf, Hafnargötu 16

Suðurnesjabær

Aukin Ökuréttindi ehf, Ósbraut 5
F.M.S hf, Hafnargötu 8
Hvalsneskirkja
Vélsmiðja Sandgerðis ehf, Vitatorgi 5
Þorsteinn ehf, Garðbraut 30

Mosfellsbær

Dalsgarður ehf, gróðrarstöð, Dalsgarði 1
Garðmenn ehf, Álafossvegi 20
Glertækni ehf, Völuteigi 21
Ístex hf, Völuteigi 6
Kjósarhreppur, Ásgarði
MIG Verk ehf, Dvergholti 13
Mosfellsbakarí, Háholti 13-15
Nonni litli ehf, Þverholti 8
Nýja bílasmiðjan hf, Flugumýri 20

Akranes

Apótek Vesturlands ehf, Smiðjuvöllum 32
Bífreiðastöð Þórðar P. Þórðarsonar, Smiðjuvöllum 15
Fasteignasalan Hákot, Kirkjubraut 12
Grastec ehf, Einigrund 9
Meitill - GT Tækni ehf, Grundartanga
Model ehf, Þjóðbraut 1
Sementsverksmiðjan hf, Mánabraut 20
Smurstöð Akraness sf, Smiðjuvöllum 2
Verslunin Einar Ólafsson ehf, Skagabraut 9-11
Þorgeir og Ellert hf, Bakkatúni 26

Borgarnes

Bífreiðaverkstæðið Hvannnes ehf, Sólbakki 3
Kolbeinsstaðasókn
Samtök sveitarfélaga á Vesturlandi, Bjarnarbraut 8
Sprautu- og bífreiðaverkstæðið Borgarness sf, Sólbakka 5

Stykkishólmur

Hvítasunnukirkjan Fíladelfía Stykkishólmi
Skipavík ehf, Nesvegi 20
Stykkishólmsbær, Hafnargötu 3

Grundarfjörður

Þjónustustofan ehf, Grundargötu 30

Ólafsvík

HSH héraðssamband

Ingibjörg ehf, Grundarbraut 22

Litlalón ehf, Skipholt 8

Útgerðarfélagið Guðmundur ehf, Brautarholti 18

Hellissandur

Félags- og skólaþjónusta Snæfellinga, Klettsbúð 4

Skarðsvík ehf, Helluhóli 1

Búðardalur

Ásklif ehf, Bergstöðum

Dalakot, gistiheimili og veitingastaður, Dalbraut 2

Reykhólahreppur

Garpsdalskirkja, Garpsdal

Pörungaverksmiðjan hf

Ísafjörður

Dýralæknaþjónustan SISVET slf, Hlíðarvegi 8

Ísblikk ehf, Árnagötu 1

Massi þrif ehf, Seljalandsvegi 70

Samgöngufélagið-www.samgongur.is, Engjavegi 29

Skipsbækur ehf, Hafnarstræti 19

Smali ehf, Hafraholti 46

SMÁ vélaleigan, Höfða

Hnífsdalur

Hraðfrystihúsið - Gunnvör hf, Hnífsdalsbryggju

Bolungarvík

Endurskoðun Vestfjarða ehf, Aðalstræti 19

Sigurgeir G. Jóhannsson ehf, Hafnargötu 17

Súðavík

Súðavíkurhreppur, Grundarstræti 1

Patreksfjörður

Oddi hf, fiskvinnsla-útgerð, Eyrargötu 1

Tálknafjörður

Allt í járnum ehf, Hrafnadalsvegi

Bókhaldsstofan Tálknafirði, Strandgötu 40

Bíldudalur

Íslenska kalkpörungafélagið ehf, Hafnarteigi 4

Staður

SG verkstæði ehf, Borðeyri

Drangsnes

Fiskvinnslan Drangur ehf, Aðalbraut 30

Grímsey ST2

Útgerðarfélagið Gummi ehf, Kvíabala 6

Árneshreppur

Árneskirkjugarður, Norðurfirði

Hvammstangi

Kaupfélag Vestur-Húnavetninga, Strandgötu 1

Kvenfélagið Freyja

Blönduós

Blönduósbær, Hnjúkabyggð 33

Ísgel ehf, Efstubraut 2

Kvenfélag Svínvatnshrepps

Skagatrönd

Vík ehf, Hólabraut 5

Sauðárkrókur

Blóma og gjafabúðin ehf, Aðalgötu 14

Doddi málari ehf, Raftahlíð 73

K-Tak ehf, Borgarflöt 3

Steinull hf, Skarðseyri 5

Trésmiðjan Ýr ehf, Aðalgötu 24a

Varmahlíð

Akrahreppur Skagafirði

Siglufjörður

Aðalbakarinn ehf, Aðalgötu 26 -28

Fjallabyggð, Gránugötu 24

Sigfirðingur hf, Gránugötu 5

Siglufjarðar Apótek ehf, Norðurgötu 4b

Snerpa, íþróttafélag fatlaðra, Lindargötu 2

Akureyri

Akureyrarkirkja, Eyrarlandsvegi

Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði, Frostagötu 1b

Bifreiðastöð Oddeyrar ehf, Strandgötu

Blikkrás ehf, Óseyri 16

Eining-lðja, Skipagötu 14

Enor ehf, Hafnarstræti 53

Fasteignasalan Byggð, Skipagötu 16

Gísli Einar Árnason, tannréttingar, Gleráreyrum 1

Gróðrarstöðin Réttarhóll ehf-www.rettarholl.is,

Smáratúni 16b

Grófargil ehf, Glerárgötu 36

Halldór Ólafsson, úr og skartgripir, Glerártorgi

Hlíð hf, Kotárgerði 30

Hnýfill ehf, Brekkugötu 36

Húsprýði sf, Múlasíðu 48

Höldur ehf, bílaleiga, Tryggvabraut 12

Inspiration Iceland, Knarrarbergi

Íslensk verðbréf hf, Hvannavöllum 14

Kjarnafæði hf, Sjávargötu 1

Kraftar og afl ehf, Óseyri 1

Múrið ehf, Mýrartúni 4

Norðurorka hf, Rangárvöllum

Norlandair ehf, Akureyrarflugvelli

Pípulagningaþjónusta Bjarna F Jónassonar ehf,

Melateigi 31

Raftákn ehf - Verkfræðistofa, Glerárgötu 34

S.Guðmundsson ehf, múrverktaki, Klettaborg 19

S.S. byggir ehf, Njarðarnesi 14

Samherji ehf, Glerárgötu 30

Samvirkni ehf, Hafnarstræti 97

Sjúkrahúsið á Akureyri, Eyrarlandsvegi
Verkval ehf, Miðhúsavegi 4

Grenivík

Grýtubakkahreppur

Dalvík

Sæplast Iceland ehf, Gunnarsbraut 12

Ólafsfjörður

Árni Helgason ehf, vélaverkstæði, Hlíðarvegi 54
Sjómannafélag Ólafsfjarðar, Brekkugötu 9

Húsavík

Trésmiðjan Rein ehf, Víðimóum 14

Mývatn

Skútustaðir ehf, Skútustöðum 2b

Pórshöfn

Geir ehf, Sunnuvegi 3
Stefán Eggertsson, Laxárdal

Vopnafjörður

Pétur Valdimar Jónsson, Teigi

Egilsstaðir

Ársverk ehf, lðjuseli 5
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf, Miðvangi 2-4
Héraðsprent ehf, Miðvangi 1
Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf, Einhleypingi 1
Hótel Eyvindará, Eyvindará 2
Klausturkaffi ehf, Skriðuklaustri
Menntaskólinn á Egilsstöðum, Tjarnarbraut 25
Múlaping, Lyngási 12

Reyðarfjörður

AFL - Starfsgreinafélag, Búðareyri 1
Fjarðaveitingar ehf, Austurvegi 21
Launafl ehf, Hrauni 3
Tærgesen, veitinga- og gistihús, Búðargötu 4

Eskifjörður

Egersund Ísland ehf, Hafnargötu 2
Fjarðarþrif ehf, Strandgötu 46c
H.S. Lækning ehf, Bleiksárhlið 38
Tandrabergh ehf, Strandgötu 8

Neskaupstaður

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

Fáskrúðsfjörður

Skrúðsverk ehf, Búðaveg 30a

Djúpavogur

Vogur ehf, Steinum 15

Höfn í Hornafirði

Skinney-Pinganes hf, Krossey

Suðursveit, Reynivöllum II, Suðursveit
Pingvað ehf, byggingaverktakar, Tjarnarbrú 3
Prastarhóll ehf, Kirkjubraut 10

Selfoss

Báran stéttarfélag, Austurvegi 56
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf, Hrísmýri 3
Bíltak ehf, Hellismýri 1
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
Grímsnes og Grafningshreppur, Stjórnsýsluhúsinu Borg
Heilbrigðisstofnun Suðurlands
Jóhann Helgi og Co ehf, Vatnsholti 2
Kökugerð H P ehf, Gagnheiði 15
Mömmumatur Selfossi
Reykhóll ehf, Reykhóli
Skeiða- og Gnúpverjahreppur, Árnesi
Stálkrókur ehf, Gagnheiði 45
Tæki og tól ehf, Stekkholti 4
Vélsmiðja Suðurlands ehf, Gagnheiði 5
Österby-hár, Austurvegi 33-35

Hveragerði

Ficus ehf, Bröttuhlíð 2
Hamrar ehf, plastiðnaður, Austurmörk 11
Hveragerðiskirkja
Norbygg ehf, Borgarhraun 32

Porlákshöfn

Sveitarfélagið Ölfus, Hafnarbergi 1

Flúðir

Flúðasveppir ehf, Undirheimum
Hrunamannahreppur

Hella

Hestvit ehf, Árbakka
Trésmiðjan Ingólfs ehf, Freyvangi 16

Vík

Framrás ehf, Smiðjuvegi 17
Mýrdalshreppur, Austurvegi 17
Mýrdælingur ehf, Suðurvíkurvegi 2

Vestmannaeyjar

Bókasafn Vestmannaeyja, Safnahúsi
Bragginn sf, bílaverkstæði, Flötum 20
Ísfélag Vestmannaeyja hf, Tangagötu 1
Ós ehf, Strandvegi 30
Prentsmiðjan Eyrún hf, Hlíðarvegi 7
Skipalyftan ehf, Eiðinu
Teiknistofa Páls Zóphóníassonar ehf, Kirkjuvegi 23
Vestmannaeyjabær, Ráðhúsinu
Vélaverkstæðið Pór ehf, Norðursundi 9
Vinnslustöðin hf, Hafnargötu 2

Verslun Blindrafélagsins

Í hjálpartækjaverslun

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

Hjálpartækjaverslunin er á skrifstofu félagsins, Hamrahlíð 17



Vefvarp Blindrafélagsins

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

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

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

Mjög auðvelt er að læra á Vefvarpið

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

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

Félagsmenn fá 25% afslátt af leigu.

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



Öllum er velkomið að
leigja Vefvarpið.

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

