

www.blind.is

Ágúst 2021

# VÍÐSJÁ

Rit Blindrafélagsins, samtaka blindra og sjónskertra á Íslandi  
13. árg. 2. tbl. 2021

Blindravinnustofan  
og PYKJÓ

Emblu-boxið  
Fyrsti íslenski  
snjallhátalarinn

Íslensk sjónlýsing á  
þáttaröðinni Kötlu

**Leiðin til Tókýó**  
Patrekur Andrés Axelsson í viðtali



# Verkur, eymsli, þroti?

## Diclofenac Teva hlaup

Til staðbundinnar meðferðar útvortis á vöðvum og liðum.

**Diclofenac Teva** er hlaup sem inniheldur virka efnið diklófenak. Lyfið er notað útvortis við verkjum, eymslum og þroti í liðum og vöðvum vegna bólgu. 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](http://www.serlyfjaskra.is)**

Markaðsleyfishafi Teva B.V. Umboðsaðili er Teva Pharma Iceland ehf.

**teva**



# AÐ HORFA Í BAKSÝNISSPEGIL FRAMTÍÐARINNAR!

Ávarp formanns - Sigbór Hallfreðsson

Undanfarin ár hefur komið fram í dagsljósið hvert málið á fætur öðru þar sem einstaklingar hafa vitnað um illa meðferð og ámælisverða framkomu gagnvart sér á uppeldisstofnunum og öðrum úrræðum hins opinbera velferðarkerfis fyrri tíðar. Við höfum í forundran og vantrú hlustað á þessar frásagnir sem vitna um harðneskju, misnotkun og misbeitingu gagnvart þeim er vernda skyldi. Það hefur ekki verið þrautalaus ganga fyrir þennan hóp að ná eyrum samtímans og fá fram viðurkenningu á því sem gerðist og afleiðingum þess.

Góðu heilli hefur orðið til farvegur sannleiksnefnda sem rannsakað hafa mörg þessara mála. Hafa þær velt þar við hverjum steini og þolendur fengið sanngirnibætur, viðurkenningu og vonandi náð sátt í sálina. En við sjáum ekki fyrir endann á þessu og enn eru að koma fram mál af þessu tagi sem krefjast rannsóknar og uppgjörs við fortíðina.

Ef litið er lengra aftur í tímann og horft til bágrar stöðu og oft og tíðum illrar meðferðar á niðursetningum fyrri alda er auðvelt að sjá samhengið í orðum nóbelskáldsins: „Vont er þeirra ránglæti, verra þeirra réttlæti.“ Fátækt fólk sem neyddist til að segja sig til sveitar var sett á eins konar uppboðsmarkað, fjölskyldunni sundrað og fólkið, þar með talin börnin, fór til þeirra sem buðust til að taka við því fyrir lægstu meðgjöfina frá hreppnum.

Þrátt fyrir að okkur, eðlilega, hrylli við þessari meðferð og þeim málum sem eru nær í tíma og við fylgjumst með í fjölmiðlum þótti þetta



góð og gild ráðstöfun við þær aðstæður og viðhorf sem menn lifðu við þá. En þó svo að sýna þurfi varkárni gagnvart því að túlka og dæma fortíðina út frá gildum og viðhorfum samtímans er samt sem áður hægt að greina óþægilegan samhljóm við það sem margt fólk er að upplifa í dag og þykir á sama hátt gott og gilt. Ótal margt hefur þróast til betri vegar í gegnum árin, en ýmsu er líka ábótavant.

Ósjálfrátt lædist upp í hugann: Maður, líttu þér nær! Þá verður lykilspurningin sem varð kveikjan að þessum pistli óþægilega áleitin: Hvernig verðum við dæmd af sannleiksnefndum seinni tíma? Polir okkar réttlæti skoðun í baksýnisspegli framtíðarinnar?

# EMBLU-BOXIÐ



Snjallhátalari sem talar íslensku  
bls. 4.

# ÞYKJÓ



Verkefni frá Blindravinnustofunni  
bls. 12.

# PATREKUR



Leiðin til Tókýó  
bls. 20.

# BÆKUR



Bækur fyrir önnur skynfæri  
bls. 12.

# SJÓNLÝSING



Sjónlýsing á þættinum Kötlu  
bls. 14.

# MATARSÓUN



Rósa Ragnars skrifar um matarsóun  
bls. 24.



# KENNSLA Verkefni



Lyklaborðskennsla  
bls. 25.

# ÞJÓNUSTA



Ferðapjónusta Blindrafélagsins  
bls. 28.

# GULLLAMPÍ



Jóni Ágústssyni þökkuað góð störf  
bls. 30.

# FJALLAFERÐ



Marjakaisa lýsir fjallaferð  
bls. 32.

**Víðsjá.** Rit Blindrafélagsins, samtaka blindra og sjónskertra á Íslandi. 13. árg. 2. 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, 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, Kristinn Halldór Einarsson, Júlía Rut Kristjánsdóttir, Marjakaisa Matthíasson, Rósa Ragnarsdóttir og Sigþór U. Hallfreðsson.

**Ljósmyndir:** Ólöf Gyða Risten, Sigga Ella, Friðrik Steinn Friðriksson o.fl.

**Prentun:** Ísafoldarprentsmiðja.





# EMBLU-BOXIÐ – SNJALLHÁTALARI SEM TALAR ÍSLENSKU

**Emblu-boxið er nýtt og spennandi verkefni sem hugbúnaðarfyrtækin Miðeind og Reon eru að þróa saman.**

Verkefnið byggir á smáforritinu Emblu sem kom út á síðasta ári og mörg ættu að kannast við. Embla er talþjónn sem getur svarað ýmsum spurningum, sagt þér hvað er í fréttum og lífgað upp á daginn með (mis) góðum bröndurum. Embla er hugsuð sem hjálpartæki, eða aðstoðarforrit, og er hún afar auðveld í notkun. Hún mun geta auðveldað fólki daglegt líf á margvíslega vegu, t.d. með því að halda utan um skipulag og hjálpa til við að muna og minna á viðburði eða verkefni.

Í flestum tilvikum þykir fólki þægilegast að nota röddina til tjáskipta, að biðja um og leita að því

sem vantar í töluðu máli í stað ritaðs. Þetta er þjónusta sem margir erlendir talþjónar bjóða upp á en hefur ekki verið til fyrir íslensku. Mörg kannast eflaust við erlendu talþjónana sem eru innbyggðir í snjallsíma og snjallhátalara, t.d. Amazon Alexa, Google Assistant og Apple Siri. Þessir stafrænu talþjónar hafa notið vaxandi vinsælda í heiminum undanfarin ár og hjálpað til við að svara spurningum notenda sinna, panta vörur og finna þjónustu, allt í töluðu máli. Þetta þurfum við Íslendingar líka að geta gert á íslensku og þar kemur Embla til sögu.

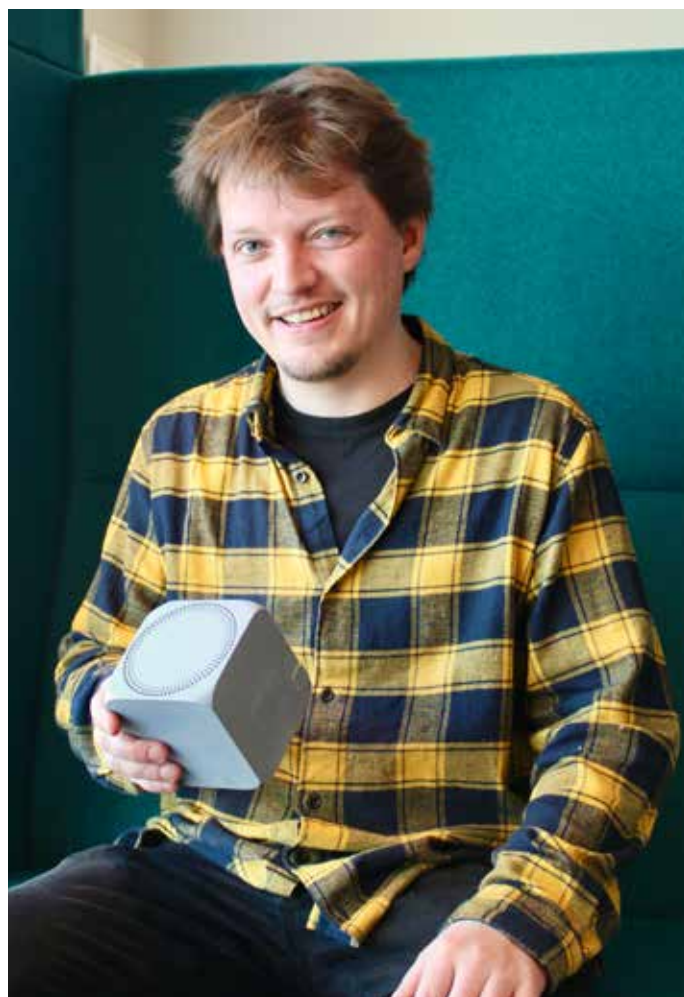
Embla er fyrsta stafræna aðstoðar-smáforritið

fyrir snjallsíma sem hægt er að tala við, spyrja spurninga og fá svör á íslensku. Embla getur svarað ýmsum spurningum, svo sem um fréttir, veður, ferðir Strætó, hvenær sólin kemur upp og sest. Hún getur veitt upplýsingar um komur og brottfarir flugvéla, reiknað einföld reikningsdæmi, umbreytt mælieiningum og gengi gjaldmiðla, sagt þér hvað er langt til Akureyrar og gefið þér upp staðsetningu þína, svo eitthvað sé nefnt. Embla er í stöðugri þróun og er alltaf að læra eitthvað nýtt.

Dæmi um nýja virkni í Emblu eru upplýsingar um komur og brottfarir flugvéla. Með því að spyrja Emblu spurninga veita notendur henni innsýn í hvers lags spurningum þeir vilja að hún geti svarað.

Emblu-boxið er byggt á smáforriti Emblu og inniheldur sama hugbúnað ásamt nýjum viðbótum. Markmið þróunarinnar er að auðvelda og auka aðgengi að Emblu svo hún geti gagnast notendum betur. Með tilkomu Emblu-boxins þarf notandi til að mynda ekki að finna símann sinn, aflæsa honum og opna forritið, heldur er nóg að segja „Hæ Embla“ til að virkja Emblu í boxinu. Embla er þannig alltaf tilbúin að hlusta og aðstoða.

Með Emblu-boxinu mætti einnig stýra snjallheimilistækjum en reiknað er með því að íslensk heimili verði snjallvæddari í náinni framtíð. Þá er mikilvægt að fólk geti talað íslensku við tækin sín, slökkt og kveikt ljós, stillt hitastig, hækkað og lækkað í sjónvarpi eða útvarpi og stjórnað hinum ýmsu snjalltækjum, allt á íslensku.



*Sveinbjörn Þórðarson, aðalforritari Emblu*

Þróun Emblu hefur frá upphafi verið með aðkomu Blindrafélagsins. Athugasemdir frá Blindrafélaginu og meðlimum þess hafa veitt betri skilning og innsýn í hvað er mikilvægt að Embla innihaldi og geti gert. Hingað til hefur þó utanaðkomandi vélbúnaður sett Emblu stólinn fyrir dyrnar að einhverju leyti.

Með tilkomu Emblu-boxins verður betur hægt að koma til móts við þær óskir sem komið hafa upp varðandi virkni Emblu. Eins og stendur er verið að skoða margs konar þjónustu sem hægt væri að hafa milligöngu um með Emblu-boxinu.





Slíkar tengingar við þjónustufyrirtæki og stofnanir hefðu í för með sér að hægt væri að panta fjölbreytta þjónustu í gegnum Emblu-boxið með raddviðmóti. Meðal þeirrar þjónustu sem verið er að skoða er leigubílaþjónusta, tenging við Hljóðbókasafnið, vefvarpið og hljóðlýsingu, ennfremur hefur verið óskað eftir því að símhringingar verði framkvæmanlegar í og úr boxinu. Neyðarkall eða tengingar við öryggishnappa hafa verið nefndar en samtál er þegar hafið vegna margs konar þjónustu sem gagnlegt gæti verið að tengja við Emblu-boxið. Vonir standa til að smám saman verði öll ofantalin þjónusta, og sambærileg, aðgengileg í Emblu-boxinu.

Embla hefur verið í þróun hjá Miðeind síðan árið 2019. Miðeind er leiðandi hugbúnaðarfyrirtæki á sviði máltækni og gervigreindar. Tæknin sem Miðeind vinnur að gerir okkur kleift að nota íslenskan texta og talmál í tölvum, símum og öðrum tækjum. Rúmlega ári eftir að þróun Emblu hófst var hún gefin út í almennri útgáfu. Nú þegar hafa um 20.000 manns prófað hana og hefur hún reynst mörgum vel. Embla er komin langt miðað við ungan aldur, en á þó eftir að bæta miklu við sig og læra ýmislegt.

Hugmyndin að Emblu kviknaði þegar Miðeind var komin langt með þróun Greynis, sem er máltæknivélin sem Embla byggir á.

Þá datt Sveinbirni Þórðarsyni, sem í dag er aðalforritari Emblu, í hug að mögulegt væri að nýta máltæknivélina í þróun á raddstýrðu smáforriti. Sveinbjörn setti saman sýnidæmi á örfáum dögum og hefur Miðeind unnið hörðum höndum að þróun Emblu síðan þá. Talgervillinn sem notaður hefur verið í Emblu

frá upphafi er sá sami og þróaður var á vegum Blindrafélagsins árið 2012 en stefnt er að því á næstunni að taka upp nýja talgervilinn sem þróaður hefur verið undir máltækniáætlun.

Hlutverk Reon er að hanna og smíða vélbúnað utan um Emblu og þróa tæknina áfram í samstarfi við Miðeind. Reon er fyrst og fremst hugbúnaðarhús en vinnur einnig að vélbúnaðarverkefnum í tengslum við hugbúnaðargerð og er Emblu-boxið einmitt dæmi um slíkt verkefni.

Embla er einföld í viðmóti gagnvart notandanum, en margbrotin og flókin tækni liggur að baki henni. Ferlið hefst á því að rödd notandans er breytt í texta með raddgreiningu, úr raddgreiningunni koma tíu mögulegar setningar sem máltæknivélin Greynir skoðar og ákvarðar hvaða setning er líklegust. Fundin eru lykilorð í textanum sem gefa til kynna hvaða þjónusta í Emblu gæti átt við um þessa tilteknu fyrirspurn. En Embla tengist ótal þjónustu sem hverri og einni er ætlað að svara ákveðnum tegundum spurninga. Embla fær því næst sent svar frá viðeigandi þjónustu og máltæknivél Miðeindar mótar málfræðilega rétta setningu úr svarinu. Setningin er send áfram á talgervil sem skilar Emblu hljóðskrá sem hún spilar fyrir notandann.

En af hverju varð nafnið Embla fyrir valinu? Við val á nafni fyrir smáforritið voru skoðuð ýmis nöfn, bæði karlmannsnöfn, kvenmannsnöfn og kynhlutlaus nöfn. Nafnið Embla kemur úr norrænni goðafræði, finna má frásagnir bæði í Völuspá og Snorra-Eddu af fyrsta mannfólkinu, þeim Aski og Emblu.







Þar sem Embla Miðeindar er fyrsta stafræna aðstoðar-smáforritið sem talar íslensku þótti ekki nema viðeigandi að hún bæri nafn fyrstu manneskjunnar. En það sem réð raunverulega úrslitum að lokum var þó hversu vel nafnið „Embla“ hentar sem virkjunarorð. Í orðinu er afar sérstök hljóðsamsetning sem þýðir að engin algeng íslensk orð hafa svipaða hljóðsamsetningu og þar af leiðandi á raddgreiningin einstaklega auðvelt með að greina orðið.

Í framtíðinni er reiknað með að fleiri fyrirtæki bjóði upp á þjónustu í gegnum Emblu. Þá yrði hægt að panta þjónustu af ýmsum toga og nýta margs konar smáforrit með raddskipunum í gegnum Emblu og Emblu-boxið. Markmið Emblu er að auðvelda daglegar athafnir,

stuðla að öryggi og veita upplýsingar. Með áframhaldandi þróun mun Embla læra meira og geta svarað öllum helstu fyrirspurnum sem notendur ætlast til. Að tala íslensku við tækin er verkefni sem þjóðin öll ætti að taka föstum tókum, það er okkur nauðsynlegt til að tryggja öryggi íslenskunnar til framtíðar. Við viljum því minna á að öllum er velkomið að koma með hugmyndir og uppástungur að því hvernig bæta má Emblu og hvaða virkni gæti komið að gagni í Emblu-boxinu. Embla er ekki einungis hjálpartæki, hún er líka tækifæri okkar Íslendinga til að varðveita og styrkja stöðu íslenskunnar í stafrænu umhverfi.

-Júlía Rut Kristjánsdóttir

# Opin Kerfi



Langanesbyggð



# HLJÓÐBROT HLAÐVARP BLINDRAFÉLAGSINS

Blindrafélagið hefur nú hafið útgáfu á hlaðvarpinu Hljóðbrot. Því er ætlað að bjóða upp á áhugavert efni sem vekur áhuga blindra og sjónskertra sem og þeirra sem hafa áhuga á málaflokknum.

Í þættinum er að finna ýmist efni, bæði fræðandi og skemmtilegt. Við tökum viðtöl

við blint og sjónskert fólk og aðra sem standa okkur nærri, fjöllum um tækninýjungar og samfélagsþróun sem varðar blinda og sjónskerta og margt fleira. Þátturinn kemur að jafnaði út mánaðarlega og hann má nálgast á öllum helstu stöðum þar sem hlaðvörp er að finna og er hann einnig aðgengilegur í vefvarpi Blindrafélagsins og á heimasíðu þess, blind.is.



## 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 mannslíkamanum

**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?



Svissnesk gervitár við augnþurrki • Fást í öllum helstu apótekum





# NAVILENS Á UMBÚÐIR KELLOGGS

**Viðsjá hefur verið dugleg að benda á kosti NaviLens-kerfisins, hvernig það getur hjálpað blindum og sjónskertum við hina ýmsu upplýsingaöflun. Eins og við höfum rætt áður í blaðinu virkar NaviLens svipað og QR-kóði. Þegar þú beinir myndavél farsímans að kóðanum les síminn þær upplýsingar sem settar hafa verið í kóðann.**

Nú er svo komið að matvælaframleiðandinn Kelloggs hefur skellt NaviLens-kóðum á morgunkornskassana sína. Þar með geta blindir og sjónskertir fengið allar þær upplýsingar sem standa á pakkanum, svo sem um innihaldsefni sem hjálpar til með að finna t.d. ofnæmisvalda og hvernig megi endurvinna kassann.

Prófanir í samstarfi við RNIB (Royal National Institute of Blind People, bresku Blindrasamtökin) voru gerðar fyrr á þessu ári. Samstarfið hófst þegar Kelloggs ákvað að gefa út sérstaka útgáfu af vinsæla morgunkorninu Coco Pops fyrir alþjóðlega sjónverndardaginn 2020. Þau gerðu sér grein fyrir að níu af hverjum tíu sem glíma við sjónskerðingu ættu í erfiðleikum með að lesa á morgunkornspakkana.

Prófanir áttu sér stað í 50 verslunum um allt Bretland. Coco Pops pakkarnir voru gerðir aðgengilegri með því að stækka letrið einfalda grafíkina á kössunum, bæta við punktalettri

og svo með NaviLens-kóðanum sem miðlar öllum upplýsingum til notandans gegnum farsímann.

Þetta sló í gegn og voru 97% þeirra sem tóku þátt í prófuninni ánægð með framtakið og vildu sjá aðra framleiðendur taka svipuð skref. Eftir að hafa rýnt í umsagnir sáu Kelloggs og RNIB að það myndi henta flestum að hafa upplýsingarnar stafrænar með aðstoð NaviLens.

Kelloggs ákvað að á næsta ári myndi allt þeirra morgunkorn vera með NaviLens-kóða á pakkningunum.

Blindrafélagið er í nánú samstarfi við NaviLens og er m.a. umboðsaðili þeirra á Íslandi. Við hvetjum því stofnanir, fyrirtæki og einstaklinga sem óska eftir frekari upplýsingum um NaviLens til að hafa samband við Hlyn Þór Agnarsson, aðgengis- og upplýsingafulltrúa Blindrafélagsins, á netfangið hlynur@blind.is. Einnig geta áhugasamir sótt NaviLens-appið og fengið senda þrúfukóða sér að kostnaðarlausu.

-FSF



**Lífeyrismál.is**  
UPPLÝSINGAVEFUR UM LÍFEYRISMÁL



**KPMG**  
Lögmennt



# VÉLRÆNN LEIÐSÖGUHUNDUR

Eins og annars staðar í samfélaginu er horft til vélvæðingar og gervigreindar þegar hjálpartæki blindra og sjónskertra eru annars vegar. Fyrstu skref á einni slíkri vegferð voru stigin í mars á þessu ári í háskólanum Berkeley í Kaliforníu. Þar var kynntur vélhundur sem ætlað er að taka við starfi leiðsöguhundsins.

Prótótýpan, sem mætti segja að væri eins konar hvolpur, sýndi að hún gat haft auga með notanda sínum og leitt hann örugglega kringum hindranir. Þetta gerir hún með því að notast við leysitækni.

Vélhundurinn mun nota leiðsögubúnað sem er sjálfvirkir hlaðið niður í hundinn og getur þannig uppfært sig án teljandi vandræða þegar á þarf að halda.

Zhongyu Li, verkefnastjóri verkefnisins, segir að síðan væri hægt að láta hunda miðla reynslu sinni til annarra hunda. Þegar tæknin verður ódýrari væri hægt að hugsa sér að tölvuhundur sem þessi gæti orðið algeng sjón.

Hundarnir gætu líka nýtt sér GPS-tækni og gætu því notendur sagt nákvæmlega til um hvert hundur á að leiða þá, nokkuð sem venjulegur hundur getur að einhverju leyti

gert ef hann þekkir til en ekki að öllu leyti.

Stóri leiðsöguhundurinn í herberginu er þó spurningin um félagsskap og vináttu. Þótt vélhundur geti ratað og stýrt notanda sínum geta þeir ekki veitt hlýju eða félagsskap.

Leiðsöguhundar eru ekki einungis hjálpartæki. Þeir eru einnig félagar, vinir og jafnvel fjölskyldumeðlimir. Það er þessi taug sem myndast milli notanda og leiðsöguhunds sem gerir sambandið sérstakt. Hundurinn er ekki bara tæki sem kemur notandanum á milli staða.

Á meðan tæknin hefur ótrúlega möguleika á að bæta líf blindra og sjónskerta er skipting á venjulegum leiðsöguhundum í vélræna hunda ekki forgangsmál.

-FSF





# KRILL WORLD



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





## BÆKUR Í ANNARRI VÍDD

Nýlega hafa tvær bækur verið gefnar út í heimi sem hafa haft það markmið að örva fleiri skilningarvit en augun. Þessar bækur eru nýklassíkin Greppikló, eða Gruffalo á frummálinu, og síðan matreiðslubók sem gefin er út af matarframleiðandanum Maggi.

Guide Dogs UK hafa framleitt lyktarpakka sem fylgir bókinni Gruffalo, eða Greppikló eins og hún útleiggst í frábærri þýðingu Þórarins Eldjárns. Greppikló er ný sígild barnabók í bundnu máli sem segir frá mús sem hittir rándýr og til að bjarga sér frá þeim býr hún til skrímslið Greppikló sem hún segir vin sinn. Lygasagan endar ekki betur en það að músin hittir á endanum hrikalegt skrímslið sem er Greppikló.

Í lyktarverkfærakassanum sem fylgir með bókinni eru nokkrir lyktarstautar sem hver og einn táknar eina persónu.

Músin, aðalsöguhetja sögunnar, lyktar eins og smákaka. Refurinn lyktar eins og nýslegið gras. Uglulyktin er bolli af te. Síðan hefur snákurinn sérstaka reykta lykt.

Greppiklóin sjálf lyktar auðvitað eins og leður sem hefur verið geymt langt inni í myrkvudum skógi.

Það mætti í raun segja að þetta væri svipað

konsept og Pétur og úlfurinn eftir Sergei Prokofiev nema þetta er fyrir nefið í staðinn fyrir eyrun.

Greppikló er eftir Julia Donaldson og myndskreytt af Axel Scheffler og var fyrst gefin út árið 1999. Eins og fyrr segir var bókin þýdd af Þórarni Eldjárn og gefin út á íslensku af Forlaginu 2010.

Bókin hefur selst í yfir 13 milljónum eintaka og hlotið þónokkur verðlaun. Bókin hefur verið gerð að leikriti og teiknimynd sem tilnefnd var til Óskarsverðlauna.

Svissneska matarfyrirtækið Maggi hefur ásamt brasilísku góðgerðastofnuninni Dorina Nowill gefið út fyrstu matreiðslubókina sem örvar fleiri skilningarvit en einungis augun.

Þegar þessi grein er rituð er einungis hægt að fá matreiðslubókina í Brasilíu. Í Brasilíu eru um 6,5 milljón manns greind með sjónskerðingu. Bókin heitir Cozinha às Cegas eða Eldað í blindni.





Uppskriftir, amboð og önnur verkfæri hafa verið gerð aðgengileg fyrir sjónskerta í bókinni.

Bókin er kölluð leiðsögubók fyrir skynfærin og upplifun fyrir öll skynfærin. Í henni eru 37 lyktir af mismunandi jurtum, kryddum og ostum sem eru reglulega notuð í brasilískum eldhúsum. Einnig eru upphleyptar teikningar sem gera það að verkum að hægt er að þreifa á síðunum. Enn fremur er öll bókin með hljóðlýsingu sem lýsir bæði myndum og les uppskriftirnar ásamt hljóðmyndum úr eldhúsinu.



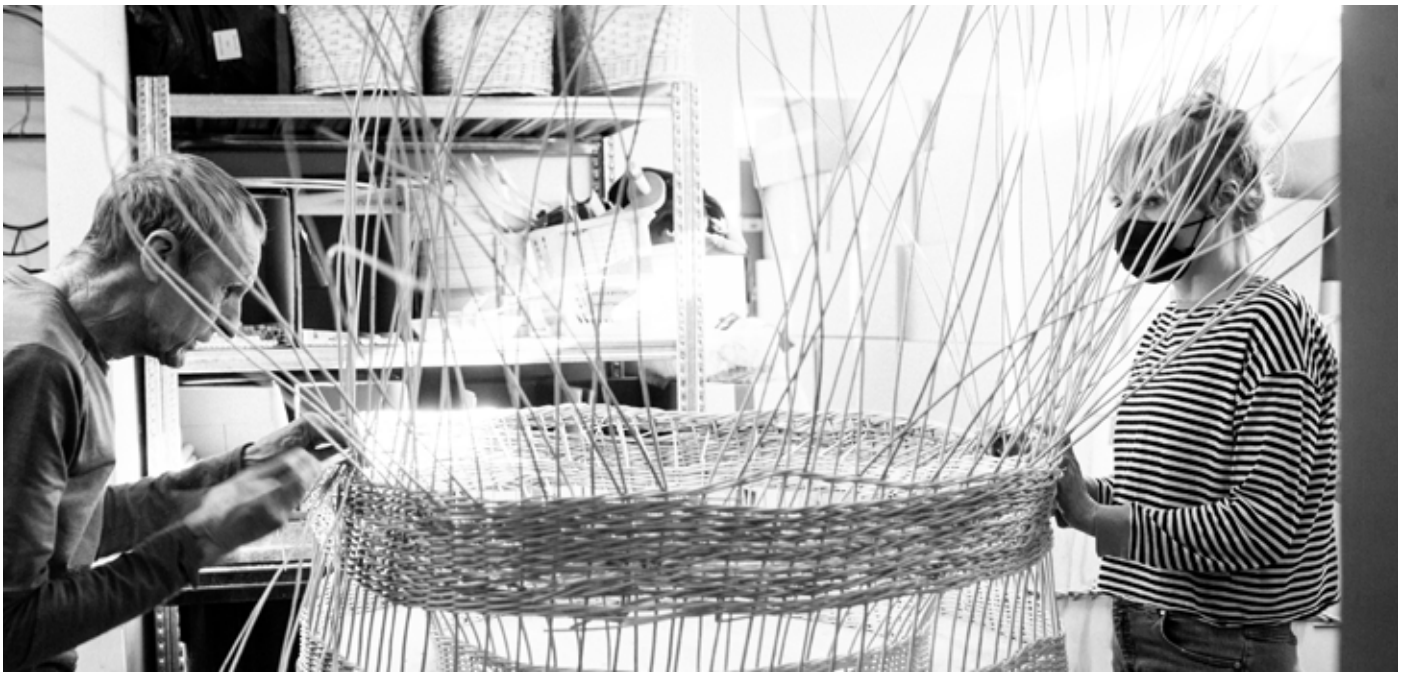
Uppskriftirnar eru kynntar í stóru lettri með gulum bakgrunni sem eykur skerpu stafanna. Það gerir bókina mjög aðgengilega fyrir fólk með litla sjón.

Í hjálpartækjaverslun Blindrafélagsins er einmitt hægt að fá hin ýmsu tól og tæki til eldamennsku sem aðstoða blinda og sjónskerta við eldamennskuna, svo sem talandi kjöthitamæli og hnífahlíf.

-FSF







# BLINDRAVINNUSTOFAN OG ÞYKJÓ

**ÞYKJÓ er þverfaglegt hönnunarverkefni fyrir börn og fjölskyldur þeirra á sviði textíl-, leikfanga- og upplifunarhönnunar. Hönnunarstarf ÞYKJÓ miðar að því að örva ímyndunarafl og sköpunarkraft barna í frjálsum leik.**

ÞYKJÓ er hópur hönnuða með fjölbreyttan bakgrunn sem samnýta ólíka sérþekkingu í teymisvinnu sinni. Innan vébanda ÞYKJÓ eru Sigríður Sunna Reynisdóttir leikmynda- og búningahönnuður, Erla Ólafsdóttir arkitekt, Ninna Þórarinsdóttir barnamenningarhönnuður og Sigurbjörg Stefánsdóttir, fatahönnuður og klæðskerfi. Hópurinn vinnur einnig náið með listafólki, vísindamönnum og fræðifólki og síðast en ekki síst – með börnum.

Fuglasöngvar eru innsetning, vörulína og tengdir tónlistarviðburðir sem hverfast um fuglahljóð og hreiðurgerð. Hönnuðir ÞYKJÓ hafa rannsakað fuglahreiður í safneign Náttúrufræðistofu Kópavogs og hannað leikrými innblásin af þeim þar sem börn geta hreiðrað um sig og uppgötvað hljóð og tóna.

Hreiður ÞYKJÓ eru fléttað í samstarfi við handverksfólk Blindravinnustofunnar sem hafa fléttað körfur og ungbarnavöggur í áratugi. Hreiður ÞYKJÓ byggja á þessari ríkulegu verkþekkingu, en í samstarfi þeirra hefur verið leitast við að fanga lífræn form fuglahreiðra og textíl verið ofið inn í anda þess sem ratar í fuglahreiður; ullarlagða, glitþráða og stráa.

Stefán B. Stefánsson, eða Denni, er magnaður handverksmaður sem hefur fléttað vöggur og körfur úr tágum fyrir Blindravinnustofu í yfir 30 ár. Hann þróaði hreiðurvefnað ÞYKJÓ í nánú samstarfi við Ninnu Þórarinsdóttur barnamenningarhönnuð sem leiddi samstarfið fyrir hönd ÞYKJÓ-hönnunarteymisins.

Myndir: Sigga Ella



Alþýðusamband Íslands





# DÚKKUVÖGGURNAR VINSÆLU

FÁST HJÁ BLINDRAFÉLAGINU OG Í VEFVERSLUN FÉLAGSINS BLIND.IS







# ÍSLENSK SJÓNLÝSING Á NETFLIXÞÁTTARÖÐINNI KÖTLU

Í sumar var ný íslensk þáttaröð, Katla, frumsýnd á Netflix með sjónlýsingu á íslensku. Fyrir þá sem ekki vita hvað sjónlýsing er, þá er um að ræða lesnar útskýringar og lýsingar á sjónrænum atburðum sem eiga sér stað en áhorfandi þarf að geta séð til að upplifa þá. Í raun er verið að lýsa því sem sést en heyrir ekki.

Það gefur augaleið að sjónlýsing skiptir sköpum þegar kemur að upplifun blindra og sjónskertra af kvikmyndum og þáttum. Hver sem vill getur prófað að horfa á kvikmynd án sjónlýsingar með bundið fyrir augun og metið hversu mikil áhrif það hafði á sína upplifun af myndinni.

Pórunn Hjartardóttir sá um þýðingu og innlestur á íslensku sjónlýsingunni og segir

þetta vera sitt stærsta verkefni til þessa. Annað stórt verkefni var þættirnir Brot sem sýndir voru á RÚV en þættirnir voru ekki með sjónlýsingu þegar þeir voru frumsýndir um jólin 2019, heldur var sjónlýsingu bætt við seinna þegar þættirnir voru sýndir á Netflix. Katla er því fyrsta íslenska þáttaröðin þar sem hægt var að horfa á þættina með íslenskri sjónlýsingu á sama tíma og aðrir.

Þórunn segir það standa upp úr við vinnu sína í Kötlu-verkefninu, sem fór að miklu leyti fram í kringum síðustu páska, að ýmsum atburðum í samfélaginu og heiminum svipaði á margan hátt til þeirra aðstæðna sem eru í þáttunum. Heimsfaraldur gerði það að verkum að fólk gekk um með grímur og margir þurftu að einangra sig og þá var einnig nýhafið eldgos við Fagradalsfjall.

Almenn ánægja ríkir með gæði sjónlýsinganna í þáttaröðinni Kötlu. Í Aðgengis- og tæknihóp Blindrafélagsins á Facebook skrifar Kristinn Halldór Einarsson m.a. þessa athugasemd:

„Ég er búinn að horfa á tvo fyrstu þættina og mér finnst einstaklega vel hafa tekist til. Án sjónlýsingarinnar hefði mjög stór hluti myndmálsins farið framhjá mér. Til hamingju með frábærlega vel heppnaða sjónlýsingu, Þórunn Hjartardóttir.“

Nú velta eflaust einhverjir fyrir sér hvort sjónlýsing þvælist ekki fyrir þeim sem ekki þurfa á henni að halda. Hvernig getur fólk horft saman á þættina og allir notið þeirra, ef einhverjir þurfa á sjónlýsingu að halda en aðrir ekki?

Kristinn Halldór og eiginkona hans, sem er fullsjáandi, horfðu saman á þættina með eftirfarandi hætti:

„Við bjuggum svo vel að við höfðum 2 notendaaðganga á Netflix. Sjálfur var ég með einn opinn í símanum mínum og hinn var í sjónvarpinu. Þegar þátturinn byrjaði samstilltum við afspilun í símanum og sjónvarpinu, sem var tiltölulega lítið mál. Ég var með sjónlýsingu í gangi í símanum og heyrnartól í öðru eyranu. Við byrjuðum á að



setja þáttinn af stað í símanum og síðan ýtti ég á pásu. Því næst settum við sjónvarpið af stað og þegar afspilunin var komin á sama stað og í símanum ýtti ég á play í honum.

Þegar við vorum búin að ná að samstillta bæði tækin var ég allt í einu kominn með sjónlýsingu í annað eyrað og hljóðið úr sjónvarpinu í hitt og konan mín heyrði bara í sjónvarpinu. Bæði gátum við notið þáttanna eins og við hefðum sjálf kosið og ég er viss um að ég hefði ekki haft nærri því eins gaman af þeim án sjónlýsingarinnar.“

Eypór Kamban Þrastarson (á mynd á næstu síðu) lýsir sinni upplifun á sjónlýsingum á þennan hátt:







„Fyrir kannski 10 árum þegar fyrst var farið að tala um sjónlýsingar fannst mér hugmyndin frekar léleg. Sem barn hafði ég oft farið í bíó og horft á sjónvarp og myndir með fjölskyldu og félögum og leit bara á það sem gefið að þurfa að fylgjast mjög vel með til þess að halda þræði og kannski koma með vel valda spurningu hér og þar ef sérstaklega erfitt var að fylgjast með. En að sama skapi skildi ég heldur aldrei hvernig fólk hafði orku til þess að sitja fyrir framan sjónvarpið klukkutímunum saman og horfa.

Sjónlýsingar komu mér fyrir sjónir sem tilraun til að gera sjónrænt efni aðgengilegt sem það er auðvitað í eðli sínu ekki. Slík tilraun, fannst mér vera dæmd til að mistakast og á endanum búa til afurð sem væri verri fyrir mig heldur en að hlusta bara á upprunalegu kvikmyndina eða þáttinn og fylgjast þannig með. Og vissulega er það þannig að ef sjónlýsing er ekki vel unnin getur hún haft slæm áhrif á þann hljóðheim sem framleiðendur hafa búið til.

En nú þegar t.d. Netflix hefur gert sjónlýsingar fyrir megnið af því efni sem fyrirtækið framleiðir hefur það algerlega breytt skoðunum mínum á sjónlýsingum. Vel unnin

sjónlýsing gerir þeim sem ekki sjá kleift að halda þræðinum án þess að þurfa að beita allri sinni orku til þess að gera það. Hún segir manni frá því mikilvægasta sem er að gerast á skjánum en setur sig ekki í forgrunninn. Góð sjónlýsing er ekki fyrir, heldur bætir hún efnið sem er þegar til staðar.

Fyrir mig er svo komið nú að ég leita fyrst og fremst að efni með sjónlýsingu einfaldlega vegna þess að ég get notið þess betur. Ég þarf ekki lengur að spyrja aðra hvað er að gerast eða spóla til baka í hvert skipti sem ég missi úr setningu. Sjónlýsingar gera það líka mögulegt að klára uppbvottinn með Netflix í eyrunum og símann í vasanum. Ef uppbvottur, ryksuga eða að brjóta saman föt er ekki í uppáhaldi þá mæli ég með að prófa þetta, burt séð frá því hve mikið fólk sér. Hver veit nema það leynist líka annars konar upplifun í því að hafa bara hljóðið og ímynda sér hið sjónræna.“

Megintilgangur sjónlýsingar er í raun að jafna aðgengi að þeirri afþreyingu og upplýsingum sem kvikmyndir, þáttaraðir og heimildarmyndir miðla og jafna þannig stöðu blindra og sjónskertra gagnvart þeim sem eru fullsjáandi. Þessi tilgangur undirstrikar



ÚTGERÐARFÉLAG  
REYKJAVÍKUR HF.

mikilvægi sjónlýsinga þegar kemur að sáttmála Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks sem Ísland undirritaði árið 2006.

Í formálsorðum sáttmálans segir:

Ríkin, sem eiga aðild að samningi þessum, viðurkenna mikilvægi aðgengis fatlaðs fólks að hinu efnislega, félagslega, efnahagslega og menningarlega umhverfi, að það njóti heilbrigðis og menntunar og aðgengis að upplýsingum og samskiptamiðlum til þess að gera þeim kleift að njóta allra mannréttinda og grundvallarfrelsis til fulls.

Einnig segir í 9. grein sáttmálans:

Aðildarríkin skulu gera viðeigandi ráðstafanir í því skyni að gera fötlugu fólki kleift að lifa sjálfstæðu lífi og taka fullan þátt á öllum sviðum lífsins, þ.e. ráðstafanir sem miða að því að tryggja fötlugu fólki aðgang til jafns við aðra að hinu efnislega umhverfi, að samgöngum, að upplýsingum og samskiptum, þar með talið upplýsinga- og samskiptatækni og kerfi þar að lútandi, og að annarri aðstöðu og þjónustu

sem veitt er almenningi, bæði í þéttbýli og dreifbýli. Fyrirnefndar ráðstafanir, sem skulu meðal annars felast í því að staðreyna og útrýma hindrunum og tálum sem hefta aðgengi, skulu meðal annars ná til að auka við að fatlað fólk fái notið annars konar viðeigandi aðstöðar og þjónustu sem tryggir því aðgang að upplýsingum.

Blindrafélagið hefur átt í samskiptum við RÚV varðandi sjónlýsingar og er samtál okkar á milli enn í gangi. RÚV hefur að eigin sögn mikinn áhuga á því að gera efni frá sér aðgengilegt með sjónlýsingum í auknum mæli. Eins og staðan er í dag fylgja því tæknilegar áskoranir en mikill áhugi er fyrir því að prófa sig áfram með þetta og finna leiðir til að gera þetta mögulegt.

Það er í það minnsta ljóst að sjónlýsingar eru komnar til að vera og mun Blindrafélagið vinna í því hérlandis að auka framboð á sjónlýstu efni, hvort sem það eru kvikmyndir, þáttaraðir, leiksýningar, söfn o.s.frv.



## Öruggara spjall

Í öruggu netspjalli á [islandsbanki.is](https://islandsbanki.is) getur þú auðkennt þig með rafrænum skilríkjum og sinnt öllum almennum bankaviðskiptum á einfaldan hátt.

**Góð þjónusta breytir öllu**





## PATREKUR ANDRÉS AXELSSON

Patrekur Andrés Axelsson er með Leber sem er ættgengur augnsjúkdómur. Hann missti sjónina mjög hratt um tvítugt. Sjóninni hrakaði á hverjum degi í hálf tölur þar til hún endaði í um 5%. Patrekur var á kafi í íþróttum áður en sjúkdómurinn gerði vart við sig. Hann ákvað að halda áfram í íþróttum og hefur nú verið að æfa spretthlaup í nokkur ár með það að markmiði að komast á Ólympíuleikana. Þegar þetta blað er gefið út hefur Patrekur að öllum líkindum uppfyllt þann draum.

### Hver er saga þín innan Blindrafélagsins?

Ég kem inn 2014 en ég var byrjaður að missa sjónina í desember 2013. Hún fer úr 100% sjón í 5% sjón. Félagið studdi þá vel við mig og hefur gert það alla tíð. Ég sat í stjórn Blindrafélagsins í tvö ár, 2015–2017. Árið 2017 var síðan gerður samningur milli Blindrafélagsins og Íþróttasambands fatlaðra sem gekk út að styrkja mig og Má Gunnarsson til að komast til Tókýó 2020. Ég er mjög þakklátur fyrir þann styrk og þessi hjálp er ein af ástæðunum

fyrir því að ég er að fara núna til Tókýó.

### Hvað varstu að gera áður en þú greindist með sjónskerðingu?

Ég var tvítugur þegar sjónin fór þannig að ég var þokkalega ungur. Ég spilaði fótbolta með Leikni í Breiðholtinu og svo var ég í skóla, var að klára rafvirkjun. Ég bjó í Breiðholtinu. Maður var í rauninni að bíða eftir að verða eldri.



**KRÓKUR**



### **Hvernig fer blint hlaup fram?**

Ég hleyp í flokki 10-11 sem er flokkur blindra. Ég þarf að hlaupa með bundið fyrir augun og þarf að hafa aðstoðarmann mér við hlið eða leiðsögumann, ég fer ekki langt einn míns liðs með bundið fyrir augun. Þannig að við erum bundnir með ól eða bandi sem er tíu sentímetra langt, handaband í handaband. Við höldum með þrem eða fjórum fingrum í lykkjuna svo í rauninni er aðstoðarmaðurinn mín augu og við tökum bara af stað og vonumst eftir að geta haldið samhæfingu eða ryðmanum saman sem lengst til þess að tíminn verði sem fallegastur. Þetta krefst gríðarlegrar samhæfingar og stöðugra æfinga við að stilla okkur saman.

### **Æfið þið ykkur þá mikið saman?**

Við æfum núna svona einu sinni í viku. Við förum saman í æfingaferð til Majorka í tvær vikur núna í júlí og æfðum saman þar á hverjum degi. Þessi aðstoðarmaður byrjaði með mér árið 2019 og þá vorum við alveg tvisvar sinnum í viku, en nú er þetta einu sinni í viku sem er lágmark til til að halda

samhæfingunni. Auðvitað væri betra að æfa oftár saman.

### **Hvernig velur maður sér leiðsögumann?**

Ég er að keppa í 400 metra spretthlaupi svo leiðsögumaðurinn þarf að hafa reynslu í því hlaupi og að geta ennþá hlaupið á sama hraða og ég. Aldursbilið er um 20–35. Í rauninni þarf hann að hlaupa hraðar en ég því að ef við missum einhver skref út þá getur hann komið aftur inn í hlaupið. Það er því ekkert hlaupið að því að finna leiðsögumann á Íslandi sem uppfyllir þessar kröfur. Ég er gríðarlega þakklátur fyrir þá leiðsögumenn sem ég hef unnið með hingað til. Það er alls ekki sjálfgefið að finna einhvern til að taka þetta að sér.

### **Muntu einungis keppa í 400 m hlaupi?**

Ég mun bara keppa í 400 metrum á Paralympic í Tókýó, ég náði bara lágmarki fyrir þá grein.

### **En ertu að hlaupa í öðrum vegalengdum?**

Já, ég hef verið í 100 og 200 metrum og það voru mínar helstu greinar þegar ég byrjaði





brautina og þá heldur maður betri rybma og kontakti við brautina. Það mun bara hjálpa.

### **Hvernig kemst maður á Ólympíuleikana?**

Það er gríðarlega mikil vinna að baki því að komast þangað. Ég hef í rauninni ekki sleppt úr æfingu síðan ég byrjaði 2015. Ég setti mér strax það markmið að fara þangað. Ég æfi tíu sinnum í viku, hátt í 20 tíma í viku. Það fer dagur og nótt í þetta. Maður borðar og sefur og allur minn hugur hefur í rauninni farið í þetta. Ég tel að ég hafi lagt mig 150% fram til þess að fara. Þetta er mín vinna. Þannig að ég tel að ég fari á leikana.

### **Hvenær muntu keppa?**

Leikarnir hefjast 24. ágúst og ég keppi 28. ágúst, það er laugardagur. Ég held að það sé aðfaranótt laugardags á Íslandi. Ég er um morguninn í Japan ef ég hef rétta tímasetningu. Maður þarf að fara úr landi tveimur dögum eftir keppni. Við fljúgum 15. ágúst út og erum í æfingabúðum rétt fyrir utan Tókýó í Japan, í fimm, sex daga, förum svo inn í Ólympíuþorpið 21. ágúst. Leikarnir byrja þann 24. þannig að við erum alveg í tvær vikur fyrir leikana, svo fer ég heim 1. september, bara tveim dögum eftir úrslitin.

### **Hvert er markmiðið á leikunum?**

Það væri gaman að geta hlaupið undir eða í kringum 55 sekúndur í 400. Úti á ég 57,87 sekúndur. Inni hleyp ég hraðar, við fengum innitímann skráðan 56,85. Það væri gaman að geta farið niður í 55 sekúndur en þá þarf veður og aðstæður að leyfa það. Það væri gaman að bæta tímann og komast í undanúrslit, þá væri ég meðal þeirra átta bestu í heiminum.

### **Hvað tekur svo við eftir leikana?**

Ég er ekki kominn svo langt í höfðinu, því

í frjálsum, 2014. Ég var í 100 og 200 metra hlaupum fyrstu fjögur árin. 2018 byrjaði ég svo að hlaupa 400 metra og það gekk vel, svo vel að við sáum tækifæri á að komast inn á 400 metrunum. Þá bætti ég því inn smám saman og svo reyndi á það fyrir alvöru fyrir ári eða tveimur árum að fara inn í 400. Það gekk upp núna í mars!

### **Ætlar þú þá kannski að leggja meiri áherslu á 400 og sleppa hinum?**

Nei, ég mun halda áfram í hinum hlaupunum. Ég mun leggja áherslu á 400 en svo halda bara áfram með 100 metrana. Ef ég bæti mig í 100 metrunum er ég alltaf að fara að bæta mig í 400 metrum líka. Það er gott að hafa þá með og æfa sig fyrir 100 líka. Ef ég bæti við mig hraða í 100 kemur hraðinn klárlega líka í 400 metrunum. Þá getur maður farið hraðar af stað og tekið sterkari skref og sett meiri þrýsting í







miður. Ég veit reyndar hvað er næst í lífinu. Það er skólinn. Ég er í háskóla, ég er að læra sjúkráþjálfun í Háskóla Íslands og mæti beint í skólann þegar ég kem heim. Það er það sem tekur við, ég veit í rauninni ekkert annað. En maður tekur sér bara hvíld, hvíldartímabil, off season og þegar ég er búinn með það sest ég niður og byrja að pæla í næstu skrefum.

### **Hafði frestun leikanna áhrif á þig?**

Já, en ekki slæm áhrif, ég myndi bara segja að það hefði hjálpað mér að þeim skuli hafa verið frestað. Ég var samt í gríðarlega góðu formi í mars 2020 þegar þetta byrjaði allt saman. Ég var á leiðinni til Dubai í keppnisferð fimm dögum fyrir brottför en þá var því bara kanslað. Ég var að fara að reyna að ná lágmarkinu fyrir leikana svo það hefði verið gaman að sjá hversu hratt ég hefði hlaupið á þeim tíma. En það átti ekki að gerast þá þannig að ég fékk eitt ár aukalega til að undirbúa mig, bara við öðruvísi aðstæður. Þannig að ég fékk góða hvíld og æfði í rauninni öðruvísi, bæði minna og á vissum tímamarki meira. Ég held

að það hafi bara hjálpað mér persónulega að leikunum var frestað í eitt ár til þess að auka líkur mínar á því að komast inn. Þetta var mér í hag í rauninni.

### **Hvernig finnst þér vera haldið utan um afreksíþróttamenn?**

Íþróttasamband fatlaðra hefur verið að gera gríðarlega góða hluti fyrir sitt fólk. Ég er sjálfur með Toyota sem styrktaraðila og Blindrafélagið og það hefur allt létt undir með manni svo maður geti sinnt þessu, segjum 120%.

### **Hefur þú hugsað um að flytjast út?**

Ég hef alveg pælt í því. Þar er kannski betra veðurfar. Það er alltaf betra að æfa og keppa í hita. Vöðvarnir verða mýkri og léttari. Ef ég myndi flytja út þyrfti ég að læra nýtt umferli, læra á nýtt heimili og umhverfi þess og svo allt sem því fylgir að flytja erlendis. Ég er miklu meira til í að fara út í þrjár til fjórar vikur til að æfa.





Ég á erfitt með að sjá hvernig ég myndi fá betri stuðning úti en hérna heima. Það er betra að æfa úti í kannski þrjár, fjórar vikur í einu en að flytja beint út. Ég veit ekki hvaða maður ætti að gera úti frekar en hérna á Íslandi, hvaða stuðning maður fengi úti sem væri betri en hérna heima. Ég keppi fyrir FH hérna heima og þar er höllin opin allt árið og þar er lyftingaaðstaða. Ég fæ alla toppaðstöðu sem ég get fengið hérna á Íslandi með rétta liðinu.

### Hefur þú eitthvað pælt í blindrafótbolta?

Það hefur komið reglulega upp í hugann, mér finnst það mjög áhugaverð íþrótt. Ég hef náttúrlega fylgst með þeim á leikunum. Ég æfði fótbolta sjálfur en ég tel að það sé aðeins erfðara að finna samherja þar sem meðalaldur félaga í Blindrafélaginu er 78 ár. Það eru margir á réttum aldri til að taka þátt, þ.e.a.s. frá 18–35 ára.

-FSF

Myndir: Ólöf Gyða Risten



Við erum á Facebook og Instagram /Augljós



## LASER AUGNAÐGERÐIR

Verið velkomin í forskoðun  
Tímappantanir 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



# STAFRÆNT AÐGENGI ER SAMVINNA

Blindrafélagið hefur undanfarið gefið út myndbönd sem er ætlað að stuðla að aukinni tölvukunnáttu félagsmanna sinna. Aftur á móti getur hver sem er nýtt sér þau og eru þau aðgengileg á YouTube-rás Blindrafélagsins. En hver er ástæða þess að Blindrafélagið fór þá leið að útbúa slíkt efni?

Á sama tíma og Blindrafélagið beitir sér fyrir bættu aðgengi í hinum stafræna heimi væri það til einskis ef notendahópurinn okkar gæti ekki nýtt sér það til fulls. Blindrafélagið lítur þannig á það sem sitt hlutverk að stuðla að bættri tölvufærni blindra og sjónskertra á Íslandi og eru kennslumyndböndin sem félagið gefur út hluti af því verkefni.

Farið er um víðan völl í kennslumyndböndunum. Meðal annars er fjallað um hvernig má nota Windows-hnappinn við ýmsar flýtaðgerðir, kennslu á innbyggða stækkun í Windows-stýrikerfinu og stækkunarglerið, hvernig breyta má stærð og útliti bendils, hvernig setja skal upp talgervilsraddir og skjálestrarforrit í tölvu og hvað ber að kanna ef vandamál koma upp, eins og ef hljóðið dettur út.

Það er von okkar að þetta efni nýtist sem flestum til að efla tölvufærni sína því að á sama tíma og við gerum kröfu um að aðgengisstöðlum sé fylgt eftir af fyrirtækjum og stofnunum þurfum við sem einstaklingar að

vinna í að bæta okkar færni og getu til að halda í við þá hröðu stafrænu þróun sem er sífellt í gangi.

Lyklaborðskennsla fyrir blinda og sjónskerta Blindrafélagið hefur einnig sett upp vefsvæði með lyklaborðskennslu og æfingum fyrir blinda og sjónskerta á vefnum kennsla.blind.is. Hingað til hefur ekki verið til nein lausn á íslensku sem gerir blindum og sjónskertum kleift að æfa fingrasetningu á lyklaborði.

Vefurinn skiptist upp í þrjá hluta. Fyrsti hlutinn er inngangur og fræðslumyndband um lyklaborð og fingrasetningu. Þar á eftir fylgja 10 verkefni, merkt með bleiku, og verða þau smám saman erfiðari eftir því sem á líður. Hver verkefnasíða samanstendur af myndbandsglugga þar sem kennslumyndbandið spilast og innsláttarglugga þar fyrir neðan sem nemandinn skrifar í.

Ekki er um villuleitarkerfi að ræða eða próf, heldur er efnið einungis ætlað til þjálfunar og æfinga. Nemandi getur þannig endurtekið verkefni aftur og aftur, þar til hann hefur náð nógu góðum tókum á efninu til að færa sig áfram í næsta verkefni. Þriðji hlutinn er síðan sömu 10 verkefni en með hraðari yfirferð.

Við viljum hvetja okkar félagsmenn, sem og aðra sem hafa áhuga og geta notið góðs af, að fara á kennsla.blind.is og prófa sig áfram.

-HPA



# MATARHORN RÓSU RAGNARSDÓTTUR

## MINNKUM MATARSÓUN

### Möguleikar matvöru á síðasta séns

Í verslunum eru oft vörur merktar „síðasti séns“ eða „lækkað verð“, venjulega með gulum miðum sem sýna hve mikil lækkunin er. Ég kíkí oft á þessar vörur og hef nokkrar hugmyndir um hvernig skal nýta þær. Ég set hér fram nokkrar tillögur ef einhver skyldi vilja nýta sér þær.

**Kartöflur:** Slappar og smáskemmdar kartöflur má þvo og skera alla skemmd úr, skera í báta, skola aftur, setja olíu, salt, timian og cummin-krydd á. Setja í eldfast mót og baka í ofni í 45 mínútur á 180°C. Því næst láta kólna og setja síðan í passlega skammta í pokum í frysti.

**Paprika:** Hreinsa, skera allt skemmt í burtu, smakka á þeim því að oft er skrítið bragð af þeim þótt þær líti vel út. Ef bragðið er skrítið þarf að fleygja þeim sem smakkast þannig. Skera þær bragðgóðu (líka þessar krumpuðu) í strimla, setja í poka og frysta. Hægt er að nota þær í pottrétti, pizzur, gúllas og svo lengi má telja. Grillaðar paprikur eru líka lostæti. Þá eru þær skornar í tvennt, flattar aðeins út á ofnplötu og bakaðar undir grilli. Ysta lagið er síðan fjarlæggt eftir eldun, þær skornar í minni bita og settar í kryddolíu eða edikslög í krukku. Þessar vörur eru seldar dýrum dómum og flokkast sem sælkeravörur í verslunum.

**Banar:** Þá skal taka úr hýðinu, skera allt svart í burtu og frysta. Hægt er að nota þá í ísgerð, bananabrauð, boost og fleira.

**Ostur:** Skera utan af ostinum allt sem er orðið hart, rífa hann svo niður í matvinnsluvél og frysta. Hver velur fyrir sig hvað hann getur notað rifinn ost í. Osturinn kemur mjög

heillegur undan frysti.

**Tómatar:** Hreinsa vel og mauka, setja í frysti. Einnig hægt að sjóða þá niður og setja í plastdósir, eins og utan af majónesi, frysta og nota í matargerð seinna.

**Sveppir:** Hreinsa og skera niður. Sveppir eru í góðu lagi í matargerð þótt þeir séu soldið sveittir og dökkir. Þá má ýmist frysta niðurskorna eða steikja þá fyrst í smjöri og jafnvel hvítlauk og frysta í dollum.

**Kjötvara:** Oftast er búið að koma henni í frysti í búðinni og merkja vel. Þetta geta verið heil læri, hakk, kjúklingur og fleira. Þetta er yfirleitt í topplagi. Til að mynda er lambakjöt yfir höfuð betra og meyrara þegar komið er að síðasta söluþegi. Þetta eru allt vörur sem ég hef reynslu af, þær virka vel og eru heilmikil búbót.

Að lokum, treystið lyktar- og bragðskyninu og vitna ég þá í Margréti Sigfúsdóttur, hússtjórnarkennara í Hússtjórnarskóla Reykjavíkur.







# STOFUBLÓM

**Þau líklegustu til að lifa af veturinn**

Það er alltaf gleðilegt þegar okkur tekst að halda lífi í stofublómunum okkar yfir veturinn. Myrkur, sólarleysi, ofvökvun eða þurrkur getur drepð þær. Nokkrar tegundir eru seigari en aðrar við þessar aðstæður. Íslendingar hafa stundum átt sömu plönturnar í áraraðir. Má hér nefna nokkrar sem virðast lifa veturinn af hjá flestum:

- Indjánafjöður
- Tengdamóðurtunga
- Friðarlilja
- Nóvemberkaktus (Jólakaktus)
- Aloe Vera
- Veðhlaupari
- Röðulblóm
- Flauelsblettur

- Mánagull
- Peningablóm

Það er nokkuð gott úrval í blómaverslunum landsins þessa stundina því að fólk er meira heima á tímum faraldurs og getur fylgst betur með plöntum sínum. Eitt besta ráðið til þess að fylgjast með rakastiginu er að leggja finger á moldina og fá þá tilfinningu að um sé að ræða blautan undinn svamp. Hafsteinn Hafliðason hefur haft umsjón með facebook-hópi sem kallast „Stofublóm inniblóm pottablóm hópurinn“. Þetta er mjög skemmtilegur hópur og um að gera að skoða hann og reyna sig við fleiri tegundir. Stofublóm bæta loftgæði og veita okkur ómælda ánægju í skammdeginu.

-RR





# FERÐAÞJÓNUSTA BLINDRAFÉLAGSINS

**Ferðaþjónusta Blindrafélagsins er þjónustuúrræði sem notast við leigubifreiðar.**

Samningar eru gerðir við sveitarfélög sem samkvæmt gildandi lögum um þjónustu við fatlað fólk með langvarandi stuðningsþarfir bera ábyrgð á að fötluðu fólki standi til boða „stoðþjónusta sem er nauðsynleg þátttöku þess í samfélaginu án aðgreiningar þannig að það standi til jafns við aðra og komið verði í veg fyrir félagslega einangrun þess“.

Ferðaþjónusta Blindrafélagsins virkar þannig að notendur pantaleigubíla frá þeirri leigubílastöð sem samið hefur verið við og skrifa reikninginn á ferðaþjónustu Blindrafélagsins. Notendur greiða sem samsvarar einu staðgreiðslufargjaldi með strætó fyrir hverja ferð. Þó er þak á fjárhæð hvernar ferðar og sé farið upp fyrir

kostnaðarþakið hækkar kostnaðarþátttaka notenda um eitt strætófargjald. Sveitarfélögin greiða svo andvirði ferðarinnar að frádreginni kostnaðarhlutdeild hvers notanda og afslætti leigubifreiðastöðvarinnar. Blindrafélagið annast alla skráningu, greiðslu til leigubifreiðastöðvarinnar og innheimtu á kostnaðarhlutdeild notenda og sveitarfélaga mánaðarlega.

Þeir félagsmenn Blindrafélagsins sem búa í sveitarfélögum sem ekki hafa gert samning við ferðaþjónustu Blindrafélagsins, eða eru ekki skilgreindir lögbildir, eiga kost á að sækja um heimild til að taka leigubifreið og skrifa hjá ferðaþjónustu Blindrafélagsins. Þannig njóta

**Opin Kerfi**

**MAGNA**

þeir þess afsláttar sem samið hefur verið um við viðkomandi leigubifreiðastöð.

Í 20. grein samnings Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks segir:

Aðildarríkin skulu gera árangursríkar ráðstafanir til þess að tryggja að einstaklingum sé gert kleift að fara allra sinna ferða og tryggja sjálfstæði fatlaðra í þeim efnum, eftir því sem frekast er unnt, m.a. með því a) að greiða fyrir því að fatlaðir geti farið allra sinna ferða með þeim hætti sem, og þegar, þeim hentar og gegn viðráðanlegu gjaldi.

Blindrafélagið er með ferðaþjónustusamninga eða er í samstarfi um ferðaþjónustu við eftirtalin sveitarfélög:

Akureyri, Árborg, Bláskógabyggð, Fjarðabyggð, Garðabæ, Hafnarfjörð, Ísafjörð, Kópavogsbæ, Mosfellsbæ, Reykjavík, Seltjarnarnesbæ, Stykkishólm, Vestmannaeyjabæ og Vesturbyggð.

Samningarnir við sveitarfélögin utan

höfuðborgarsvæðisins eru um ferðaþjónustu á höfuðborgarsvæðinu fyrir íbúa landsbyggðarsveitarfélaganna þegar þeir eiga erindi á höfuðborgarsvæðið.

Nú eru hátt í 700 einstaklingar með ferðaþjónustusamning og á árinu 2020 voru farnar rúmlega 40.000 ferðir í ferðaþjónustunni. Ferðaþjónusta Blindrafélagsins er mjög sveigjanlegt úrræði og þjónustustigið er hátt samanbúið við ferðaþjónustu fatlaðs fólks á höfuðborgarsvæðinu. Kostnaðarþátttaka notenda í ferðaþjónustu Blindrafélagsins er jafnframt lægri og kostnaður sveitarfélaganna minni en í hefðbundinni ferðaþjónustu fatlaðs fólks. Í skoðanakönnunum sem gerðar hafa verið meðal félagsmanna Blindrafélagsins hefur komið í ljós að þetta er það þjónustuúrræði sem þeir meta verðmætast, enda gerir ferðaþjónustan þeim kleift að komast leiðar sinnar á sjálfstæðan máta eins og samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks mælir fyrir um.

-Kristinn Halldór Einarsson







*Guðrún Sigríður Ólafsdóttir, Jón Ágústsson og Sigbór U. Hallfredsson*

## JÓN ÁGÚSTSSON HLÝTUR GULLLAMPNA

Jón Ágústsson hefur starfað sem stjórnandi, þroskaþjálfari og leiðbeinandi hjá Blindravinnustofunni frá því í september 1997, eða í tæp 24 ár.

Á þessum nær aldarfjórðungi hefur Jón starfað með fimm rekstrar- og framkvæmdastjórum og hefur þannig verið lykilmaður við að tryggja yfirfærslu þekkingar á milli stjórnenda Blindravinnustofunnar í gegnum tíðina.

Á þeim tíma sem Jón hefur starfað fyrir Blindravinnustofuna hefur hann gengið í svo gott sem öll störf og sinnt þeim verkefnum sem þörf krefur hverju sinni. Það hefur ekki síst reynt á þetta þegar gefið hefur á bátinn í rekstri vinnustofunnar.

Sem starfsleiðbeinandi hefur Jón sýnt einstaka útsjónarsemi við að laga verkefnið að hæfi vinnustofunnar og sýnt í verki fagmennsku og næmni sem knúin er smitandi ákafa og áhuga fyrir viðfangsefninu.

Jón hefur á starfsferli sínum sýnt Blindravinnustofunni og starfsfólki trúmennsku, áhuga og vináttu og stutt starfsfólk til sjálfstæðis í störfum sínum.

Jón Ágústsson hlýtur Gulllampa Blindrafélagsins fyrir áratuga fórnfúst starf og framúrskarandi trúmennsku í garð Blindravinnustofunnar og starfsfólks.

-Sigbór U. Hallfredsson





# LANDAFRÆÐI ÚR HÁLOFTUNUM

## Umfjöllun um aðgengilega tölvuleikinn Eurofly

„Ég lærði aldrei almennilega landafræði í skóla.“ Þessa setningu eða eitthvað í þessum dúr hef ég margoфт heyrт blinda og sjónskerta vini mína segja þegar landafræði hefur komið upp á borðið. Mörg þeirra upplifa að þekking þeirra á landafræði, kortum og stöðum sé lítil sem engin og að nám í skóla hafi ekki gert þessari grein nægilega góð skil. Ástæðurnar fyrir þessu eru nokkrar. Aðgengi að námsefni, t.d. áþreifanlegum kortum, er oft lítið sem ekkert og því erfitt fyrir blinda og sjónskerta nemendur að þróa með sér góða þekkingu á landafræði.

Tölvuleikurinn Eurofly er tilraun slóvakíska forritarans Stefan Kiss til að koma til móts við þetta. Leikurinn er flughermir þar sem spilarinn fer í hlutverk flugmanns sem vinnur fyrir flugfélagið Eurofly og flytur farþega milli landa, heimsálfa og staða. Þó að hermirinn sé kannski ekki jafn fullkominn og aðrir tölvuleikir sinnar tegundar er hann bráðskemmtilegur í spilun þar sem að mörgu er að huga. Notuð eru raunveruleg kort og hægt er að hefja flug í því veðri sem er á hverjum stað í rauntíma. Þegar flogið er er einnig að mörgu að huga, nauðsynlegt er að hafa samskipti við

flugturna og fylgja leiðbeiningum þeirra, huga þarf að farþegunum og hægt er að panta drykki frá flugþjónum. En það sem gerir leikinn þó sérstakan er hversu nákvæmlega er hægt að skoða umhverfið. Hægt er að notast við raunveruleg hnit og kanna yfir hvaða borgir og staði er flogið. Einnig er tónlist frá mörgum löndum innbyggð í leikinn þannig að þegar flogið er yfir þau heyrir spilarinn hana. Að mínum dómi er þessi leikur falinn gimsteinn sem auðvelt væri að nota í landafræðikennslu blindra og sjónskertra barna. Fyrir mig sem blindan einstakling sem ekki getur nýtt sér alla þá möguleika sem internetið býður upp á til að skoða heiminn til jafns við aðra er það spennandi og skemmtilegt að geta flogið yfir og skoðað þessa jörð, lært áður óþekkt staðarheiti og fengið tilfinningu fyrir því hve gríðarstór úthöfn eru í raun. Á Íslandi er t.d. hægt að fljúga frá fjölmörgum flugvöllum, allt frá Keflavík til Hólmavíkur og Rífs.

Leikinn er hægt að sækja algerlega án endurgjalds á

[www.eurofly.stefankiss.sk](http://www.eurofly.stefankiss.sk)

-Eyþór Kamban Þrastarson





# GÖNGUFERÐIR Á FJÖLLUM STYRKJA TRÚ Á EIGIN GETU

**Heljarmennafélag – ferða- og útivistarklúbbur Blindrafélagsins hefur undanfarin sumur skipulagt gönguferðir í íslenskri náttúru.**

Í byrjun júlí fór 18 manna hópur til Borgarfjarðar eystra þar sem gíst var í sex nætur í gistihúsinu Álfheimum og þaðan farnar ýmsar dagsgöngur í nágrenninu. Í fylgd tveggja leiðsögumanna skoðuðum við m.a. Stapavík og Brúnavík, gengum að fossinum í Jökulsánni og á svæðinu kringum Urðarhóla. Veðrið lék við okkur og það var sólskin dag eftir dag. Við nutum þess að ganga í kyrrðinni, hlusta á tístið og vellið í fuglunum, hjalið í lækjunum og finna yndislegan ilm af grösunum. Leiðsöguhundurinn Vísir var einnig með í för og vísaði eiganda sínum veginn en fékk þó stundum að hlaupa frjáls um fjöll og firnindi.

Eitt af því magnaðasta var að koma við hjá lundabyggðinni við höfnina. Þar sátu lundarnir sallarólegir og dunduðu sér þó að mannfólkið

stæði með myndavélar spölkorn frá. Þeir flugu um, veiddu síli og hurfu inn í holurnar sínar til unganna án þess að skipta sér af nærveru mannsins.

Fyrir nokkrum árum hefði ég ekki ímyndað mér að hlakka til að ganga á fjöllum. Þau fáu skipti sem ég fór í fjallgöngur dróst ég alltaf aftur úr í hópnum. Gönguhraðinn var einfaldlega of mikill. Ég átti erfitt með að átta mig á ójöfnum í landslaginu og hvar best væri að stíga niður fæti. Þar að auki var ég of stolt til að segja frá vandræðum mínum.

Að ganga í hópi þar sem allir glíma við svipuð vandamál er frelsandi. Maður finnur til samkenndar og nýtur samverunnar. Gönguhraðinn er hægari og fólk leiðbeinir hvert öðru á erfiðum stöðum. Ég hef lært að nota





betur göngustafi og treysta á þá, sérstaklega á leiðinni niður. Mér finnst best að ganga á eftir einhverjum svo ég geti séð hvar hann stígur ef landslagið er mjög ójafnt. Í rauninni er þetta spurning um traust, að vita að maður er í öruggum hópi og fær aðstoð þegar þörf er á.

Einn þátttakandi Heljarmennafélagsins lýsir upplifun sinni af því að ganga í þessum hópi: Þetta eru aðgengileg ævintýri í góðum hópi þar sem við fræðumst um fjöllin í kring, segjum sögur, hlæjum og stoppum til að ná andanum. Annar segir að það séu algjör forréttindi að ganga með þessum hópi.

Það þarf enginn að koma af fjöllum með það að Heljarmennafélagið er hress og skemmtilegur félagsskapur. Það er alltaf pláss fyrir alla sem langar að ganga með okkur. Ef þig langar í gönguferð skaltu hafa samband við skrifstofu Blindrafélagsins.

-Marjakaisa Matthíasson





# 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 Blindravinnustofnunni, 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 25 krónum á mynd.



Upplýsingar í síma 525-0000 og [sala@blind.is](mailto:sala@blind.is)

# BLINDRAFÉLAGIÐ ÞAKKAR STUÐNINGINN

## Reykjavík

100 Iceland ehf, Laugavegi 100  
A. Margeirsson ehf, Flúðaseli 48  
Aðalverkstæðið ehf, Malarhöfða 2  
Aðalvík ehf, Síðumúla 13  
Antiksalan ehf, Þórunnartún 6  
Arctic Trucks Island ehf, Kletthálsi 3  
ARGOS ehf-Arkitektastofa Grétars og Stefáns, Eyjarslóð 9  
Arkiteo ehf, Hvassaleiti 39  
Arkís arkitektar ehf, Kleppsvegi 152  
Arkþing Nordic ehf, Hallarmúla 4  
ASK Arkitektar ehf, Geirsgötu 9  
Atorka ehf verktakar og vélaleiga, Vættaborgum 117  
Augnlæknar Reykjavíkur ehf, Hamrahlíð 17  
Augnlæknastöðin ehf, Kringlunni 8-12  
Álnabær ehf, verslun, Síðumúla, Keflavík og Akureyri  
ÁS sjúkrahjálfun ehf, Stórhöfða 33  
Ásbjörn Ólafsson ehf, Köllunarklettsvegi 6  
ÁTVR Vínbúðir, Stuðlahálsi 2  
B. Ingvarsson ehf, Bildshöfða 18  
B.B.bílaréttingar ehf, Viðarhöfða 6  
Bakameistarinn ehf, Stigahlíð 45-47  
Bandalag kvenna í Reykjavík, Hallveigarstöðum Túngötu 14  
Ber ehf, Gerðhömrum 30  
Betra Bak, Faxafeni 6  
Betra líf ehf, Kringlunni 8  
BG pípulagnir ehf, Fjarðarási 11  
BGI málarar ehf, Brekkubæ 17  
Bifreiðaverkstæði Reykjavíkur ehf, Bæjarflöt 13  
Birtingur ehf, Laugavegi 39  
Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar, Hyrjarhöfða 4  
Bílasmiðurinn hf, Bildshöfða 16  
Bjarnar ehf, Borgartúni 30  
Bláhornið, Grundarstíg 12  
Bonafide lögmenn ráðgjöf sf, Pósthússtræti 3  
Bor ehf, Eldshöfða 23  
Bókhaldsþjónusta Júlíönu ehf, Hávallagötu 40  
Bólstrarinn ehf, Langholtsvegi 82  
Breiðan ehf, Markarvegi 6  
Cargo Express ehf, Köllunarklettsvegi 2  
Dale Carnegie, Ármúla 11  
Danska kráin, Ingólfsstræti 3  
Dental-I ehf, Suðurlandsbraut 46  
Dokkan, þekkingar- og tengslanet-www.dokkan.is  
Eignamiðlun ehf, Grensásvegi 11  
EO Raf ehf, Skólavörðustíg 8  
Fagmálun - Litaval sf, Njálsgötu 2  
Ferró skiltagerð, Langholtsvegi 130  
Fjallakofinn útivistarverslun, Hallarmúla 2  
Fjárfestingamiðlun Íslands ehf, Síðumúla 35  
Fjárstoð ehf, Höfðabakka 9  
Fjölver ehf, olíurannsóknir, Hólmaslóð 8  
Fótóval ehf, Skipholt 50b  
Frakt Flutningsmiðlun ehf, Borgartúni 18  
Frami, félag leigubifreiðastjóra, Fellsmúla 26  
Freska Seafood ehf, Gljúfraseli 11  
Frikirkjan í Reykjavík, Laufásvegi 13  
Frumherji hf, Kletthálsi 1a  
Fuglar ehf, Katrínartúni 4  
Fulltingi slf, Höfðabakka 9  
Gallerí List listmunaverslun, Skipholt 50d  
Garðlist ehf, Tunguhálsi 7  
Garðs Apótek, Sogavegi 108  
Gastec ehf, Vagnhöfða 9  
Gatnaþjónustan ehf, Útkoti  
Gátun ehf, bókhaldsþjónusta, Nóatún 17  
Geotek ehf, Smárraríma 4  
Gleraunaverslunin Glæsibæ ehf, Álfheimum 74  
Golfskálinn, golfverslun, Bildshöfða 16  
Gróðrarstöðin Mörk, Stjórnugróf 18

## Hagkaup

Hamborgarabúlla Tómasar, Geirsgötu 1  
Hampiðjan hf, Skarlagörðum 4  
Hársnyrtistofan Aida, Blönduhlíð 35  
Hársnyrtistofan Arnarbakka ehf, Arnarbakka 2  
Heggur ehf, Bildshöfða 18  
Helgason og Co ehf, Gylfaflöt 24-30  
Henson sports, Brautarholti 24  
Hið íslenska bókmenntafélag, Hagatorgi  
Hilmar D. Ólafsson ehf, Eldshöfða 14  
Hjá Ingvarsson ehf, Vesturási 5  
Hjúkrunarheimilið Skjól, Kleppsvegi 64  
Hljóðbók slf, Ármúla 7b  
Hljómar ehf, Bakkastöðum 119  
Hlusta ehf, Laugavegi 33  
Hornið veitingastaður, Hafnarstræti 15  
Hugmót ehf, Jakaseli 16  
Höfðahöllin bílasala, Funahöfða 1  
Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11  
Innigarðar ehf, Hraunbær 117  
Intellecta ehf, Síðumúla 5  
Íslenska útflutningsmiðstöð hf, Síðumúla 34  
Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf, Bildshöfða 12  
Íþróttabandalag Reykjavíkur, Engjavegi 6  
Íþróttasamband fatlaðra, Engjavegi 6  
JA Lögmenn ehf, Knarrarvogi 4  
Jóhann Ólafsson & Co ehf, Krókhálsi 3  
K. H. G. Þjónustan ehf, Eirhöfða 14  
K.F.O. ehf, Grundargerði 8  
Kanon arkitektar, Laugavegi 26  
Kjarninn miðlar ehf, Fiskisloð 31 b  
Kjöreign ehf, fasteignasala, Ármúla 21  
Kjöthöllin ehf, Skipholt 70 og Háaleitisbraut  
Landsbréf hf, Borgartúni 33  
Landslag ehf, Skólavörðustíg 11  
Landsnet hf-www.landsnet.is, Gylfaflöt 9  
Lásapjónustan, Grensásvegi 16  
LC Ráðgjöf ehf stjórnunar-og rekstrarráðgjöf  
Lifandi vísindi, Klapparstíg 25  
Ljósmyndavörur ehf, Skipholt 31  
LOG lögmennsstofa sf, Kringlunni 7  
LOGOS lögmennsþjónusta, Efstaleiti 5  
Lögmenn Laugavegi 3 ehf, Laugavegi 3  
Meba- úr og skart, Kringlunni og Smáralind  
Mekka Wines & Spirits hf, Köllunarklettsvegi 2  
Menntaskólinn við Hamrahlíð, Hamrahlíð 10  
Mokka-Espresso-Kaffi, Skólavörðustíg 3a  
Morenot Island ehf, Skútuvogi 12  
Móðurást, Laugavegi 178  
MS Armann skipamiðlun ehf, Tryggvagötu 17  
Múrarmeistarafélag Reykjavíkur, Borgartúni 35  
MyCar ehf, Vatnagörðum 12  
Nauthóll bistro, Nauthólsvegi 106  
Neytendastofa, Borgartúni 21  
Norri ehf, Sandavað 9  
Nói-Sírius hf, Hesthálsi 2-4  
Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins, Kringlunni 7  
Ortis tannréttingar slf, Faxafeni 11  
Ö. Johnson & Kaaber ehf, Tunguhálsi 1  
Ósal ehf, Tangarhöfða 4  
OV jarðvegur ehf, Vesturlandsvegi 200  
Parlogis hf - Lyfjadreifing ehf, Krókhálsi 14  
Pétur Stefánsson ehf, Vatnsstíg 22  
Þjakkur ehf, Sóleyjarríma 119  
Plastiðjan ehf, Héðinsgötu 2  
Promennt ehf, Skeifunni 11b  
Pylsumeistarinn ehf, Hrístateigi 47  
Rafbogi ehf, Langholtsvegi 109  
Raflax ehf, Lambhagavegi 9  
Rafneisti ehf, Hraunbæ 99  
Rafstjórn ehf, Stangarhyl 1a  
Rafsvið sf, Viðarhöfða 6  
Rafögn, Jónsgeisla 31



Rarik ehf, Dvergshöfða 2  
 Rásin sf, rafverktaki, Ólafsgaia 14b  
 Reiðhólaverzlunin Berlín, Háaleitisbraut 12  
 Reykjavell hf, Skipholt 35  
 Reykjavíkurborg, Ráðhúsinu  
 Reykvískir lögmenn slf, Pósthússtræti 3  
 RJ Verkfræðingar ehf, Stangarhýl 1a  
 S H G Steindór Hrnannar Grímarsson ehf, Álfheimum 72  
 S4S ehf, Guðríðarstíg 6  
 Samsýn ehf, Háaleitisbraut 58-60  
 Samtök starfsmanna fjármálafrirtækja-SSF, Nethyl 2e  
 Sérefni ehf, málningarvöruverslun, Síðumúla 22  
 SHV pípulagningaþjónusta ehf, Funafold 54  
 Síma- og tölvulagnir hf, Kirkjustétt 34  
 Sjúkraliðafélag Íslands, Grensásvegi 16  
 Skýrslur og skil, Suðurlandsbraut 46  
 SM kvótaping ehf, Tryggvagötu 11  
 Smur- og viðgerðarþjónustan ehf, Hyrjarhöfða 8  
 Snyrtistofa Grafarvogs ehf, Hverafold 1-3  
 SO Tech ehf, Suðurlandsbraut 48  
 Spilavinir ehf, Suðurlandsbraut 48  
 Sport-Tæki ehf, Stórhöfða 22  
 Sprinkler pípulagnir ehf, Bíldshöfða 18  
 Stansverk ehf, Hamarshöfða 7  
 Stjá, sjúkrapjálfun, Hátúni 12  
 Stjörnuegg hf, Vallá Kjalarnesi  
 Stólpi Gámar ehf, Klettagörðum 5  
 Stratus ehf  
 Styrja ehf, Depluhólum 5  
 Sveinsbakarí, Arnarbakka 4-6  
 Takk hreinlæti ehf, Draghálsi 18-26  
 Tandur hf, Hesthálsi 12  
 Tannlæknastofa Árbæjar ehf, Rofabæ 23  
 Tannlæknastofan Hallfríðar, Háteigsvegi 20  
 Tannsmiðjan Króna sf, Suðurlandsbraut 46  
 Tannval Kristínar Gígju, Grensásvegi 13  
 Tékkland bifreiðaskoðun ehf, Hátúni 2a  
 THG Arkitektar ehf, Faxafeni 9  
 Tilraunastöð Háskóla Íslands í meinafræði, Keldum Vesturlandsvegi  
 Timberland, Kringlunni  
 Tónastöðin ehf, Skipholt 50d  
 Trackwell hf, Laugavegi 178  
 Trésmiðja Magnúsar F. Jónssonar ehf, Súðarvogi 54  
 Tösku- og hanskabúðin ehf, Laugavegi 103  
 Útfaraþjónusta Rúnars Geirmundssonar, Pverholti 30  
 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  
 Verslunartækni ehf, Draghálsi 4  
 Verslunin Álfheimar, Álfheimum 2  
 Verslunin Brynja ehf, Laugavegi 29  
 Vélvík ehf, Höfðabakka 1  
 Vilhjálmsson sf, heildverslun, Sundaborg 1  
 Vörukaup ehf, heildverslun, Lambhagavegi 5  
 Wurth á Íslandi ehf, Norðlingabraut 8  
 XCO ehf, Akraseli 9  
 Yndisauki ehf, Efstaletti 25b  
 Ynja undirfataverslun, Álfheimum 74, Glæsibæ  
 Þrif og þvottur ehf, Reykjavíkurvegi 48

### Seltjarnarnes

Borgarblöð ehf, Eiðistorg 13-15  
 Horn í horn ehf, parketlagnir, Unnarbraut 24

### Vogar

Sveitarfélagið Vogar, lönal 2

### Kópavogur

ALARK arkitektar ehf, Dalvegi 18  
 Arkus, tannlæknastofan, Núpallind 1  
 Bak Höfn ehf, Jökallind 8  
 Bifreiðaverkstæði Kópavogs ehf, Smiðjuvegi 68, gul gata  
 Bíljöfur ehf, gul gata, Smiðjuvegi 34  
 Blíkksmiðja Einarsson ehf, Smiðjuvegi 4b  
 Blíkksmiðjan Vík ehf, Skemmuvegi 42  
 Brunahönnun slf, Hlíðasmára 19  
 BSA varahlutir ehf, Smiðjuvegi 4  
 Delíla og Samson sf, Grænatúni 1  
 Einar Beinteins ehf - Dúklagningameistari, Grófarsmára 8  
 Eg C gleraugnaverslun, Hamraborg 10  
 Fríform ehf, Askallind 3  
 Fríkirkjan Kefas, Fagraþingi 2a  
 GK heildverslun ehf, Smiðjuvegi 4  
 Glermenn ehf, Ljósullind 4  
 goddi.is, Auðbrekku 19  
 H. Hauksson ehf, Víkurhvarf 5  
 Hagblíkk ehf, Smiðjuvegi 4c  
 Hamraborg ehf, Lundi 92  
 Hefilverk ehf, Jörfallind 20  
 Hljóðbókasafn Íslands, Digranesvegi 5  
 Hreinir Garðar ehf, Víkurhvarf 4  
 Hvammshólar ehf, Hlíðarhvammi 2  
 ÍSA stál, Skemmuvegi 28 L  
 Ísfix ehf, Smiðjuvegi 6, græn gata  
 Íslenskt marfang ehf, Bæjarllind 6  
 Landmótun sf, Hamraborg 12  
 Laugin ehf, Smiðjuvegi 2  
 Lindakirkja, Uppsölum 3  
 Lín design, Smáratorgi  
 Línar ehf, Bæjarllind 14-16  
 Ljós og lausnir ehf rafverktakar, Lómasölum 19  
 LK pípulagnir ehf, Alallind 14  
 Loft og raftæki ehf, Hfallabrekku 1  
 LS Retail ehf, Hagasmára 3  
 Málameistarar ehf, Sunnusmára 21  
 Nobex ehf, Hlíðasmára 6  
 Rafport ehf, Auðbrekku 9-11  
 Rakarastofan Herramenn, Hamraborg 9  
 Reiðhólaverslunin Hjólið ehf, Smiðjuvegi 9, gul gata  
 Rúmfatalagerinn hf, Smáratorg 1  
 Skjal þjónusta ehf, Víkurhvarfi 3  
 Slot ehf, Dimmuhvarfi 21  
 Svanur Ingimundarson málari, Naustavör 8  
 Söluturninn Smári, Dalvegi 16c  
 Tannlæknastofa Sævars Péturssonar, Hlíðasmára 17  
 Teitur hópferðabílar ehf, Dalvegi 22  
 Tengi ehf, Smiðjuvegi 76  
 Tern Systems ehf, Hlíðasmára 15  
 Tæknivörur ehf, Víkurhvarfi 4  
 Ungmennafélagið Breiðablik, Dalsmára 5  
 Útfararstofa Íslands ehf, Auðbrekku 1  
 Vatnsborun ehf, Holtagerði 74  
 Þvegillinn ehf, Glósölum 1

### Garðabær

AKS viðskipti ehf, Aratúni 9  
 Elektra ehf, Lyngási 11  
 Fagval ehf, Smiðsbúð 4  
 Garðabær, Garðatorgi 7  
 Geislatækni ehf - Laser þjónustan, Suðurhrauni 12c  
 Hafnasandur hf, Birkiási 36  
 Heildverslunin Aggva ehf, Urðarhæð 8  
 Ísafoldarprentsmiðja ehf, Suðurhrauni 1  
 Kópavogspósturinn ehf, Lyngási 11  
 Loftorka Reykjavík ehf, Miðhrauni 10  
 Málmsteypa Þorgríms Jónssonar ehf, Miðhrauni 6  
 Nýþrif - ræstingaverktaki ehf, Garðatorgi 2b

Pípulagnaverktakar ehf, Miðhrauni 18  
S.S. Gólf ehf, Miðhrauni 22b  
Samey sjálfvirkniðstöð ehf, Lyngási 13  
Samhentir-Kassagerð hf, Suðurhrauni 4  
Stjörnu-Oddi hf, Skeiðarási 12  
Öryggisgirðingar ehf, Suðurhrauni 2

### **Hafnarfjörður**

Aflhlutir ehf, Selhelli 13  
Annriki, Þjóðbúningar og skart-www.annriki.is, Suðurgötu 73  
Apótek Hafnarfjarðar, Selhelli 13  
Aros ehf, Miðhrauni 22  
Ás, fasteignasala ehf, Fjarðargötu 17  
Ásafl ehf, Hjallahrauni 2  
Bjösssi ehf, Skútahrauni 9  
Bortækni ehf, Stapahrauni 7  
Eiríkur og Einar Valur ehf, Norðurbakka 17b  
Elmax ehf, Fléttuvöllum 15  
Fjarðargarðar ehf, Furuhlíð 8  
Fjarðar kaup ehf, Hólshrauni 1  
Fjarðarmót ehf, Melabraut 29  
Gaflarar ehf, rafverktakar, Lónsbraut 2  
Geymsla Eitt ehf, Steinhelli 15  
Granítsteinar ehf, Helluhrauni 2  
Hafnarfjarðarbær  
Hafnarfjarðarhöfn, Óseyrarbraut 4  
Hagstál ehf, Brekkutröð 1  
Hallbertsson ehf, Glitvang 7  
Happyworld ehf-www.happyword.is  
H-Berg ehf, Grandatröð 12  
HH Trésmiðja ehf, Fífuvöllum 22  
Kú Kú Campers ehf, Flatahrauni 21  
Markus Lifenet, björgunar búnaður, Hvaleyrarbraut 27  
Micro-ryðfrí smíði ehf, Einhelli 9  
Nonni Gull, Strandgötu 37  
Prókúra slf, Kaplahrauni 22  
Reikningar og ráðgjöf ehf, Stakkahrauni 1  
Rennilist, Eyrartröð 8  
Snittvélin ehf, Brekkutröð 3  
Terra - efnaeyðing, Berghelli 1  
Útvík hf, Eyrartröð 7-9  
Verkalýðsfélagið Hlíf, Reykjavíkurvegi 64  
Verkþing ehf, Kaplahrauni 22  
Vélrás bifreiða- og vélaverkstæði, Álhelli 8  
Vélsmiðjan Altak ehf, Drangahrauni 1  
Vélsmiðjan Kofri ehf, Skútahrauni 3  
Víðir og Alda ehf, Reykjavíkurvegi 52a  
Vír og lykkjur ehf, Flatahrauni 1  
Paktak ehf, Grandatröð 3

### **Álftanes**

GO múrverk ehf, Skólatúni 3  
Prentmiðlun ehf, Hólmatúni 55

### **Reykjanesbær**

algalif.com  
Allt Hreint ræstingar ehf, Holtsgötu 56  
Benni pípari ehf, Bolafæti 9  
Bergnet ehf, Hafnargötu 36  
Bílrúðupjónustan ehf, Grófinni 15c  
DMM Lausnir ehf, Hafnargötu 91  
Ellert Skúlason ehf, Selvík 3  
Ferðapjónusta Reykjaness ehf  
Helgi Hólm, Kirkjuvegi 59  
HS Veitur hf, Brekkustíg 36  
M² Fasteignasala & Leigumiðlun, Hólmgarði 2c  
Maggi & Daði málara ehf, Heiðarbraut 10  
Marón ehf, Kópubraut 22  
Nesraf ehf, Grófinni 18a  
OSN lagnir ehf, Lðavöllum 7b  
Pulsuvagninn í Keflavík

SB Trésmiði ehf, Garðavegi 8  
Soho veislupjónusta, Hrannargötu 6  
TM Bygg ehf, Steinási 31  
Toyota Reykjanessbæ  
TSA ehf, Brekkustíg 38  
Vökvatengi ehf, Fitjabraut 2

### **Grindavík**

Bakarið Hérastubbur ehf, Gerðavöllum 19  
BESA ehf, Víkurhópi 4  
Einhamar Seafood ehf, Verbraut 3a  
Grindavíkurbær, Víkurbraut 62  
Ó S fiskverkun ehf, Árnastíg 23  
Papas pizza, s: 426 9955, Hafnargötu 7a  
Stakkavík ehf, Bakkalág 15b  
Víkurlaun ehf, Arnarhrauni 20

### **Suðurnesjabær**

Þorsteinn ehf, Garðbraut 30

### **Mosfellsbær**

Álguggar JG ehf, Flugumýri 34  
Dalsgarður ehf, gróðrarstöð, Dalsgarði 1  
Dynkur ehf, Tröllateigi 18  
Fagverk verktakar sf, Flugumýri 26  
HT 1 ehf, Hrafnshöfða 25  
Ístex hf, Völuteigi 6  
Kjósarhreppur, Ásgarði  
LEE rafverktakar ehf, Byggðarholti 1a  
MIG Verk ehf, Dvergholti 13  
Nonni litli ehf, Þverholti 8  
Nýja bílasmiðjan hf, Flugumýri 20

### **Akranes**

Bifreiðastöð Þórðar P. Þórðarsonar, Smiðjuvöllum 15  
Bílasala Akraness ehf - Bílas, Smiðjuvöllum 17  
Bílver, bílaverkstæði ehf, Innnesvegi 1  
Fasteignasalan Hákot, Kirkjubraut 12  
Garðar Jónsson, málrameistari  
Grastec ehf, Einigrund 9  
Meitill - GT Tækni ehf, Grundartanga  
Model ehf, Þjóðbraut 1  
Sementsverksmiðjan hf, Mánabraut 20  
Úra- og skartgripaverslun Guðmundar B.H., Suðurgötu 65  
Verslunin Bjarg ehf, Stíllholti 14  
Verslunin Einar Ólafsson ehf, Skagabraut 9-11

### **Borgarnes**

Bifreiðaverkstæðið Hvannnes ehf, Sólbakki 3  
Blómasetrið - Kaffikyrrð, Skúlagötu 13  
Eðalfiskur ehf, Vallarási 7-9  
Kolbeinsstaðasókn  
Mýranaut ehf, Leirulæk  
Sálfræðipjónustan Blær ehf, Steinhlið  
Sprautu- og bifreiðaverkstæðið Borgarness sf, Sólbakka 5

### **Stykkishólmur**

Bassi, ferðapjónusta slf  
Eyja- og Miklaholtshreppur, Snæfellsnesi  
Hvítasunnukirkjan Fíladelfía Stykkishólmi

### **Grundarfjörður**

ILDI ehf, Sæbóli 13  
Rútuferðir ehf, Sólvöllum 5  
Þjónustustofan ehf, Grundargötu 30

### **Ólafsvík**

HSH héraðssamband  
Litlálón ehf, Skipholti 8  
Útgerðarfélagið Guðmundur ehf, Brautarholti 18

**Snæfellsbær**

Hótel Búðir, Búðir

**Hellissandur**

Félags- og skólaþjónusta Snæfellinga, Klettsbúð 4  
Nónvarða ehf, Bárðarási 6  
Skarðsvík ehf, Helluhóli 1

**Búðardalur**

Dalakot, gistiheimili og veitingastaður, Dalbraut 2  
Rjómabúið Erpsstaðir ehf

**Reykhólahreppur**

Garpsdalskirkja  
Pörungaverksmiðjan hf

**Ísafjörður**

Dýralæknaþjónustan SISVET slf, Hlíðarvegi 8  
Félag opinberra starfsmanna á Vestfjörðum,  
Aðalstræti 24  
Hamraborg ehf, Hafnarstræti 7  
Hótel Ísafjörður hf, Silfurtorgi 2  
Ís 47 ehf, Fagraholti 3  
Samgöngufélagið-www.samgongur.is, Engjavegi 29  
Skipsbækur ehf, Hafnarstræti 19  
Smali ehf, Hafraholti 46  
SMÁ vélaleigan, Höfða  
Tæknipjónusta Vestfjarða ehf, Aðalstræti 26  
Vestfjarðaleið ehf  
Vélsmiðja Ísafjarðar ehf, Mjósundi 1

**Hnífsdalur**

Hraðfrystihúsið - Gunnvör hf, Hnífsdalsbryggju

**Bolungarvík**

Sigurgeir G. Jóhannsson ehf, Hafnargötu 17

**Suðureyri**

Fisherman, Aðalgötu 14-16

**Patreksfjörður**

Vesturbyggð

**Tálknafjörður**

Bókhaldsstofan Tálknafirði, Strandgötu 40

**Bíldudalur**

Arnarlax hf, Strandgötu 1

**Pingeyri**

Brautin sf, Vallargötu 8

**Staður**

SG verkstæði ehf, Borðeyri

**Hólmavík**

Agata ehf, Austurtúni 14

**Drangsnes**

Grimsey ST2  
Útgerðarfélagið Gummi ehf, Kvíabala 6

**Árneshreppur**

Árneshreppur, Norðurfirði

**Hvammstangi**

Aðaltak slf, Höfðabraut 11  
Hótel Hvammstangi

**Blönduós**

Blönduósbær, Hnjúkabyggð 33  
Húnavatnshreppur, Húnavöllum

Kjalfell ehf, s: 695 3363, Síðu  
Léttitækni ehf, Efstubraut 2  
N1 píparinn ehf, Efstubraut 2  
Stéttarfélagið Samstaða, Þverbraut 1  
Sörlatunga ehf, Austurhlíð

**Sauðárkrókur**

Doddi málari ehf, Raftahlíð 73  
FISK-Seafood ehf, Háeyri 1  
Háskólinn á Hólum  
Iðnsveinafélag Skagafjarðar  
Skagafjarðarveitur, Borgarteigi 15  
Trésmiðjan Yr ehf, Aðalgötu 24a

**Varmahlíð**

Akrahreppur Skagafirði

**Siglufjörður**

Snerpa, íþróttafélag fatlaðra, Lindargötu 2

**Akureyri**

Akureyrarkirkja, Eyrarlandsvegi  
Baldur Halldórsson ehf, Hlíðarenda  
Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði, Frostagötu 1b  
Betra brauð veislubakstur, Freyjunesi 8  
Bifreiðastöð Oddeyrar ehf, Strandgötu  
Bílaleiga Akureyrar  
Endurhæfingarstöðin ehf, Glerárgötu 20  
Enor ehf, Hafnarstræti 53  
Geimstofan ehf, auglýsingastofa, Viðjulundi 2b  
Geisli Gleraugnaverslun, Mýrarvegi  
Gísli Einar Arnason, tannréttingar, Gleráreysrum 1 -  
Glerártorgi  
Gróðrarstöðin Sólskógar ehf, Kjarnaskógi  
Halldór Ólafsson, úr og skartgripir, Glerártorgi  
Hlíð hf, Kotárgerði 30  
Hnýfill ehf, Brekkugötu 36  
Húsprýði sf, Múlasíðu 48  
Inspiration Iceland, Knarrarbergi  
Íslensk verðbréf hf, Hvannavöllum 14  
Keahótel ehf, Skipagötu 18  
Kjarnafæði hf, Sjávargötu 1  
Raftákn ehf - Verkfræðistofa, Glerárgötu 34  
S.Guðmundsson ehf, múrverktaki, Klettaborg 19  
Sella tannlæknar ehf, Hofsbót 4  
Sjúkrahúsið á Akureyri, Eyrarlandsvegi  
Veitingastaðurinn Krua Siam, Strandgötu 13  
Verkval ehf, Miðhúsavegi 4

**Grenivík**

Grýtubakkahreppur

**Dalvík**

Dalvíkurbyggð, Ráðhúsi  
Flæðipípulagnir ehf, Svæði  
Kussungur 2 ehf, Ásvegi 3

**Ólafsfjörður**

Arni Helgason ehf, vélaverkstæði, Hlíðarvegi 54  
Norlandia ehf, Múlavegi 3

**Húsavík**

GPG Seafood ehf., Suðurgarði  
Heilbrigðisstofnun Norðurlands, Auðbrekku 4  
Heimabakarí Húsavík, Garðarsbraut 15  
Tjörneshreppur, Ketilsstöðum  
Trésmiðjan Rein ehf, Víðimóum 14

**Þórshöfn**

Geir ehf, Sunnuvegi 3  
Svalbarðshreppur, Holti  
**Vopnafjörður**  
Pétur Valdimar Jónsson, Teigi



**Egilsstaðir**

Austfjarðaflutningar ehf, Kelduskógum 19  
Ársverk ehf, Løjuseli 5  
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf, Miðvangi 2-4  
Gunnarsstofnun, Skriðuklaustri  
Héraðsprent ehf, Miðvangi 1  
Hótel Eyvindará, Eyvindará 2  
Jónval ehf, Lagarfelli 21  
MSV, Stál og Vélar ehf, Miðási 12  
Múlaþing, Lyngási 12  
PV-pípulagnir ehf, Lagarbraut 4

**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  
Eskja hf, Leirubakka 4  
Fjarðabrif ehf, Strandgötu 46c  
R.H.gröfur ehf, Helgafelli 9  
Tandrabergh ehf, Strandgötu 8  
Tandrabretti ehf, Strandgötu 8

**Neskaupstaður**

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

**Höfn í Hornafirði**

Funi ehf, sorphreinsun, Ártúni  
Rósaberg ehf, Háhóli  
Suðursveit, Reynivöllum II, Suðursveit  
Pingvað ehf, byggingaverktakar, Tjarnarbrú 3

**Selfoss**

Agúst Bogason ehf, Nauthólum 4  
Álnavörubúðin í Hveragerði, Breiðumörk 2  
Baldvin og Porvaldur ehf, Austurvegi 56  
Bífreiðaverkstæðið Klettur ehf, Hrísmýri 3  
Bílverk BA ehf, bílamálun og bílaréttingar, Gagnheiði 3  
Búhnykkur sf, Stóru-Sandvík  
Byggingafélagið Laski ehf, Gagnheiði 9  
Café Mika Reykholti, Skólabraut 4  
Flóahreppur, Pingborg  
Gesthús Selfossi, gistihús og tjaldsvæði, Engjavegi 56  
Gheim ehf, Baugstjörn 13  
Gróðrarstöðin Stord ehf, Ferjuvegi 1  
Gullfosskaffi við Gullfoss  
Jóhann Helgi og Co, heildarlausnir á leiksvæðum, Vatnsholti 2  
Kvenfélag Gaulverjabæjarhrepps  
Kökugerð H P ehf, Gagnheiði 15  
Ljónsstæðir - verkstæði, Ljónsstöðum  
Mosey ehf, Hellismýri 14  
Pylsuvagninn Selfossi við brúarendann  
Rafmagnsverkstæði Jens og Róberts ehf, Auðbrekku 26  
Rakarastofa Björns og Kjartans, s: 482 2244, Miðgarði, Austurvegi 4  
Reykhóll ehf, Reykhóli  
Suðurtak ehf Brjánsstöðum 2, Grímsnesi og Grafningshreppi  
Sveitarfélagið Arborg, Austurvegi 2  
Tré og straumar ehf, Björnskoti  
Vélaþjónusta Ingvars, Gagnheiði 45  
Vélsmiðja Suðurlands ehf, Gagnheiði 5

**Hveragerði**

Alur blíkksmiðja ehf, Pelamörk 59  
Hótel Örk, Breiðumörk 1c  
Norbygg ehf, Borgarhraun 32

**Porlákshöfn**

Bergverk ehf, Heinabergi 21

**Ölfus**

Gluggaiðjan Ölfusi ehf, Ferjukoti  
Gróðrarstöðin Kjarr, Ölfusi

**Laugarvatn**

Menntaskólinn að Laugarvatni

**Flúðir**

Flúðasveppir ehf, Undirheimum

**Hella**

Hestvit ehf, Árbakka  
Hótel Leirubakki  
Trésmiðjan Ingólfs ehf, Freyvangi 16

**Hvolsvöllur**

Eyrarúði ehf, Porvaldseyri  
Torf túnþökuvinnsla ehf, Borgareyrum

**Vík**

Framrás ehf, Smiðjuvegi 17  
Vestmannaeyjar  
Bílaverkstæði Sigurjóns, Flötum 20  
Bókasafn Vestmannaeyja, Safnahúsi  
Bragginn sf, bílaverkstæði, Flötum 20  
Fiskmarkaður Vestmannaeyja hf, Botni við Friðarhöfn  
Hótel Vestmannaeyjar, Vestmannabraut 28  
Ísfélag Vestmannaeyja hf, Tangagötu 1  
Lífeyrissjóður Vestmannaeyja, Skólavegi 2  
Os ehf, Strandvegi 30  
Skipalyftan ehf, Eiðinu  
Vestmannaeyjabær, Ráðhúsinu  
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

