

VÍÐSJÁ

Rit Blindrafélagsins, samtaka blindra og sjónskertra á Íslandi
14. árg. 1. tbl. 2022

Áhugaverð
ráðstefna
í sumar

Framtíðin
er björt fyrir
íslenska tungu í
tækniheiminum

Elfa Svanhildur
Hermannsdóttir nýr
forstjóri Þjónustu- og
þekkingarmiðstöðvar

Sjónskerðingin er annað sjónarhorn
Hólmfríður Guðmundsdóttir í viðtali



Verkur, eymsli, þroti?

Diclofenac Teva hlaup

Til staðbundinnar meðferðar útvortis á vöðvum og liðum.

Diclofenac Teva er hlaup sem inniheldur virka efnið díklófenak. 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**

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

teva

SEIGLA LANDS OG LÝÐA

Ávarp formanns - Sigpór Hallfreðsson

Seigla er hugtak sem er mér ofarlega í huga um þessar mundir. Ekki svo undarlegt í ljósi aðstæðna undanfarinna tveggja ára. Til að ná utan um merkingu orðsins seigla koma upp í hugann orð eins og þolgæði, styrkur, úthald, þol, staðfesta og þrautseigja. En einnig fylgja órjúfanleg tengsl við að eiga sterka innri hvöt til að ná takmarki sem stefnt er að.

Seigla er nefnilega ákveðið viðhorf til atburða og aðstæðna sem fela í sér einhvers konar áskorun eða mótlæti. Viðhorf þess sem lætur ekki bugast heldur heldur sínu striki hvað sem á dynur og hefur lokamarkið ætíð í huga. Í því felst mikill innri styrkur sem gerir gæfumuninn á milli árangurs og uppgjafar.

Vísast er sumum gefið meira þolgæði en öðrum í vöggugjöf, en seigla þróast líka með reynslunni. Þau okkar sem gefa sjálfum sér það svigrúm að læra af mistökunum þróa með sér seiglu og þolgæði. Það er ekki síður mikilvægt að læra af öðrum og eiga sér góðar fyrirmyndir.

Það virðist stundum eins og að seigla geti hreinlega verið smitandi eins og sýndi sig í samstöðu þjóðarinnar í heimsfaraldrinum. Þau sem baráttuna leiddu voru góð fyrirmynd og sýndu mikla seiglu, voru alltaf til í að læra af mistökum, tileinka sér nýja þekkingu, endurmeta stöðuna og taka mið af aðstæðum hverju sinni. En markmiðin voru alltaf skýr og vörðuðu leiðina.

Sama má segja um handboltalandsliðið sem stóð sig svo vel núna í janúar. Þar virtist seiglan vera heimilisföst í liðsheildinni sem smitar henni til nýliðanna sem ganga inn í



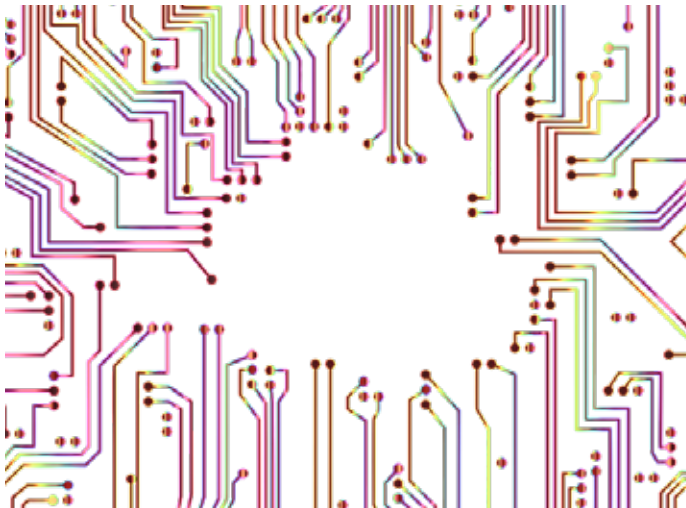
hópin og tileinka sér hugarfar liðsins.

Kannski endurspeglast seigla best í því að „vilji er allt sem þarf“. Þannig er alveg sama hvernig við horfum á ferðalagið, hvort við tökum það skref fyrir skref, dag í senn eða leik fyrir leik. Hver áfangasigur færir þig nær takmarkinu og þér má alveg mistakast oft og leggja nokkrar lykkjur á leið þína.

Í þessu tölublaði af Víðsjá fáum við meðal annars að kynnst þessu hjá ungri listakonu sem lætur ekkert aftra sér frá því að elta drauma sína og hún hefur séð þá rætast einn af öðrum.

Hver og einn ákvarðar sitt takmark, sem getur verið stórt eða smátt og breyst með tímanum. En eigir þú þér draum hefurðu ósjálfrátt góðan stað til að hörfa á. Þá er nefnilega allt í lagi að víkja til hliðar um stund, átta sig að stöðunni, leiðrétta stefnuna og sækja síðan fram um leið og færi gefst. Þá hefst allt með seigluinni.

ÍSLENSKA



Framtíðin er björt
bls. 4.

ELFA



Elfa Svanhildur Hermannsdóttir í
viðtali bls. 8.

MIKIL BREYTING



Marakess-sáttmálinn
bls. 14.

BADMINTON



Hægt að spila drónabadminton
bls. 7.

SÖFNUN



Rauða fjöðrin safnar fyrir
leiðsöguhundum bls. 12.

VIVA



Áhugavert valdeflingarverkefni
bls. 24.

HÓLMFRÍÐUR



Myndlist með sjónarhorni
sjónskerðingar bls. 20.

HEILSA



Heilsuklúbburinn hressir og bætir
bls. 28.

MATARSÓUN



Rósa fjallar um síðasta séns
bls. 27.

RÁÐSTEFNA



RIWC 2022 & NOK 2022
bls. 30.

Viðsjá. Rit Blindrafélagsins, samtaka blindra og sjónskertra á Íslandi. 14. árg. 1. tbl. 2022.

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

Ábyrgðarmaður: Sigbór U. Hallfreðsson.

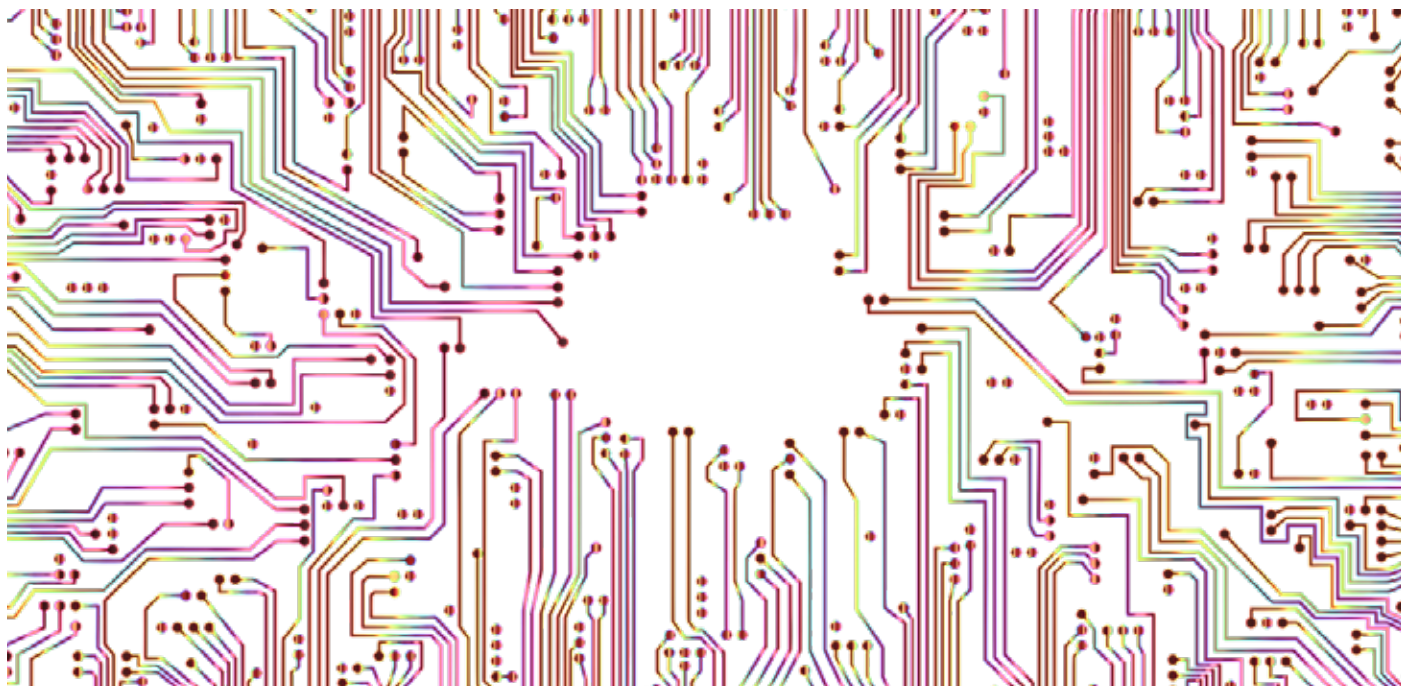
Ritnefnd: Baldur Snær Sigurðsson, Eypór Kamban Þrastarson, Friðrik Steinn Friðriksson, Hlynur Þór Agnarsson, Kristinn Halldór Einarsson, Rósa Ragnarsdóttir og Sigbór U. Hallfreðsson.

Ritstjóri: Friðrik Steinn Friðriksson.

Greinahöfundar: Eypór Kamban Þrastarson, Friðrik Steinn Friðriksson, Hlynur Þór Agnarsson, Kristinn Halldór Einarsson, Marjakaisa Matthíasson, Rósa Ragnarsdóttir og Sigbór U. Hallfreðsson.

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

Prentun: Ísafoldarprentsmiðja.



FRAMTÍÐIN ER BJÖRT FYRIR ÍSLENSKA TUNGU Í TÆKNIHEIMINUM

Núgildandi máltækniáætlun stjórnvalda lýkur nú í haust, en um er að ræða fimm ára áætlun frá árinu 2018 til 2022.

Árangurinn sem nú þegar hefur áunnist er mikill. Áætlunin inniheldur fimm kjarnaverkefni: talgreini, talgervingu, vélrænar þýðingar, sjálfvirkar leiðréttingar og málföng. Stóra markmiðið er þríþætt. Í fyrsta lagi að tryggja að íslenska standi jafnfætis öðrum tungumálum í tækniheiminum, í öðru lagi að vernda íslenska tungu og í þriðja lagi að stuðla að aðgengi almennings og atvinnulífs að nauðsynlegri tækni. Framtíðarsýnin er sú að við munum geta talað íslensku við tækin okkar. Á sama tíma og það mun auka þægindi allra mun það gjörbreyta lífsgæðum þeirra sem hvað mest þurfa á því að halda.

eflaust halda og viljum við hvetja atvinnulífið til að taka af skarið og nýta sér þær lausnir sem nú þegar eru tilbúnar til notkunar. Fjöllum aðeins um hvaða lausnir hafa nú þegar litið dagsins ljós út frá þessum fimm kjarnaverkefnum sem talin voru upp hér á undan.

Í málum er varða talgreini getum við nefnt tvær lausnir. Önnur þeirra er sjálfvirk talgreining fyrirtækisins Tiro sem breytir töluðu máli í texta sem hægt er að vinna með. Hægt er að kynna sér lausnina og prófa á vefnum tal.tiro.is. Einnig sýnir fyrirtækið beina útsendingu RÚV með rauntímatextun á vef sínum

Í raun erum við komin mun lengra en margir

www.tiro.is. Spannandi verður að fylgjast með



notkun rauntímatextunar aukast, en nýverið ákvað borgarstjórn Reykjavíkur að nýta tæknilausn Tiro til að texta orð borgarfulltrúa á fundum sínum út fyrri helming þessa árs, til reynslu. Árangurinn verður síðan metinn og ákvörðun tekin um framhaldið í kjölfar þess. Annað frábært verkefni er varðar talgreiningu er smáforritið Embla, sem við hjá Blindrafélaginu höfum fjallað um áður. Embla er í boði fyrir Android- og Apple-snjalltæki og getur tekið við munnlegum fyrirspurnum og gefið svör á íslensku til baka. Sem dæmi um hvað Embla getur gert eru almennir útreikningar, umbreytingar mælieininga, upplýsingar um veður, ferðir Strætó, opnunartíma stofnana og fyrirtækja, fjarlægðir frá stöðum og heimilisföngum og hversu langan tíma tekur t.d. að ganga, hjóla eða aka þangað. Möguleikar Emblu eru í sífelldri þróun og vonast er til að hún geti í framtíðinni framkvæmt ýmsar aðgerðir, en ekki einungis virkað sem upplýsingaveita. Einnig er í þróun svokallað Emblubox, sem ætlunin er að verði fyrsti íslenski snjallhátalarinn.

Í málaflokki talgervingar hefur fjölmargt áunnist. Nú þegar hafa tvær nýjar íslenskar raddir, Álfur og Diljá, litið dagsins ljós og von er á mun fleiri á komandi misserum. Gífurleg vinna hefur verið lögð í hágæðaupptökur á fjölda mismunandi radda til að tryggja hámarksgæði og gott úrval þegar kemur að vali á talgervilsröddum. Eftir að íslensku raddirnar Karl og Dóra hurfu á braut úr Google Play Store á síðasta ári er ekki lengur hægt að sækja þær og nýta í nýjum Android-snjalltækjum. Þau viðbrögð sem Blindrafélagið fékk við þessum fregnum voru mjög góð og vinna er á lokametrinum við að koma Álfu og Diljá á þann stað að þau geti tekið við keflinu af Karli og Dóru í Android-snjalltækjum landsmanna.

Vinsældir og mikilvægi vélrænna þýðinga hafa aukist gífurlega á undanförunum árum og hefur Google Translate þýðingartólið verið þar í fararbroddi. Nú hefur íslenski vefurinn Vélþýðing.is verið opnaður og þýðir hann texta frá íslensku yfir á ensku og öfugt. Þýðingar af



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 mannslikamanum

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

vefnum eru ólíkar þeim sem koma frá Google Translate. Sem dæmi settum við inn ensku setninguna „I wonder how they got to this conclusion“ og komu íslensku þýðingarnar mismunandi út. Google Translate gaf þýðinguna: „Ég velti því fyrir mér hvernig þeir komust að þessari niðurstöðu“ á meðan Vélþýðing.is gaf þýðinguna: „Hvernig ætli þeir hafi komist að þessari niðurstöðu“. Þess ber að geta að vefurinn Vélþýðing.is er enn í þróun. Fyrir áhugasama er slóðin á Google Translate translate.google.com og Vélþýðing.is er www.velthyding.is.

Yfirlestur og sjálfvirkar leiðréttingar njóta einnig, líkt og vélrænar þýðingar, aukinna vinsælda um heim allan. Vefsíðan Yfirlestur.is er eitt af þeim nýju tólum sem sprottið hafa upp vegna íslensku máltækniáætlunarinnar. Þar má með einföldum hætti afrita texta og láta lausnina lesa hann yfir. Vefurinn gefur ábendingar um ýmislegt sem betur mætti fara. Vefslóðin er www.yfirlestur.is og prófaði undirritaður að láta tólið lesa þessa grein yfir og fékk nokkrar góðar ábendingar frá vefnum.

Eins og dæmin sanna þá er vinna síðastliðinna ára þegar farin að skila okkur lausnum sem styðja við hið stóra markmið máltækniáætlunarinnar. Með opnu aðgengi að málföngum, orðabönkum, upptökum og öðru slíku er markmiðið að hver sem er, einstaklingur, stofnun eða fyrirtæki, geti nýtt þessar grunnstöðir og smíðað sína eigin lausn ofan á þær. Slíkar lausnir geta verið allt frá sjálfvirkum símsvörum upp í talgervilsvélar fyrir sjálfsafgreiðslukassa

eða viðbót í heimabanka sem býður upp á að framkvæma millifærslur, greiða reikninga og fá upplýsingar um stöðu með röddina eina að vopni.

Við hjá Blindrafélaginu fögnum innilega þeim frábæra árangri sem náðst hefur hingað til og hlökkum til að sjá frekari nýjungar spretta upp á komandi árum og áratugum sem munu styðja við aukið sjálfstæði okkar félagsmanna og auka þægindi okkar allra. Mikilvægt er að við stoppum ekki núna, heldur höldum ótrauð áfram og innleiðum þessar lausnir sem víðast, svo þær megi verða almennar. Einnig bindur félagið vonir við að erlend stórfyrirtæki á borð við Microsoft, Google og Apple nýti sér þau gögn sem til staðar eru til að gera íslensku að valkosti í tækjum sínum, forritum og öðrum lausnum. Möguleikarnir eru ótæmandi og tækifærin því fjölmörg. Það gleður okkur einnig að í stjórnarsáttmála núverandi ríkisstjórnar er íslenska máltækniáætlunin inni og þannig má reikna með því að framhald verði á núverandi áætlun, sem lýkur nú í haust.

Með þeirri miklu samstöðu sem virðist ríkja um þennan málaflokk á Íslandi og þann breiða hóp sem stendur á bak við hann, þar sem m.a. eru Samtök atvinnulífsins, getum við ekki annað en leyft okkur að horfa björtum augum til framtíðar og trúum við því að við náum að forða íslenskunni frá stafrænum dauða og tryggja henni fastan sess í tækninýjungum framtíðarinnar.

Hlynur Þór Agnarsson
Aðgengis- og upplýsingafulltrúi
Blindrafélagsins





BADMINTON FYRIR SJÓNSKERTA

Badminton er íþrótt sem erfitt er að ímynda sér að henti fyrir blinda og sjónskerta. Íþróttin krefst snerpu og nákvæmni.

Þetta var þó verkefni sem háskólakennarinn Yoichi Ochiai og nemendur hans við Tsukuba-háskólann ákváðu að taka sér fyrir hendur.

Segja má að þeim hafi tekist það verkefni því að þau þróðu badminton fyrir sjónskerta og blinda.

Í byrjun verkefnisins voru aðilar fengnir inn til að lýsa vandamálum tengdum því að stunda íþróttir þar sem boltinn skýst áfram í loftinu, eins í og badminton. Meðal vandamála var hversu litlir svona boltar væru og hversu hratt þeir fara.

Eftir hugmyndavinnu komust nemendurnir að þeirri niðurstöðu að heppilegast væri að skipta út flugunni fyrir flygildi sem væri nógu stórt og gæti aðlagð hraða sinn hverju sinni. Auðvitað þyrfti það að gefa frá sér hljóð. Flygildið er síðan í búi svo spaðar þess geta ekki meitt spilara. Stærðin, hraðinn og hljóðið gera það allt að

verkum að auðveldara er fyrir sjónskerta að vita hvar flygildið er.

Þegar boltanum hefur verið breytt af svona mikilli róttækni gefur augaleið að endurhanna þarf spaðann fyrir nýjan bolta. Nýi spaðinn er stór og hringlaga án nets en hins vegar með skynjurum sem greina hvernig spaðinn hittir boltann.

Með þessu öllu geta notendur slegið sín á milli. Þetta verkefni er sem stendur á tilraunastigi en það verður gaman að fylgjast með hvernig það þróast. Verkefnið eykur fjölbreytni þeirra tómstunda sem blindir og sjónskertir geta stundað.

-FSF





NÝR FORSTJÓRI

Elfa Svanhildur Hermannsdóttir var ráðin forstjóri Þjónustu- og þekkingarmiðstöðvar fyrir blinda, sjónskerta og einstaklinga með samþætta sjón- og heyrnarskerðingu, sem í daglegu tali er kölluð Miðstöðin. Viðsjá vildi fræðast meira um Elfu og stofnunina sem hún stjórnar.

Nú hefur þú starfað sem forstjóri Miðstöðvarinnar í 10 og hálfan mánuð, hvernig hefur sú reynsla verið?

Þetta starf er frábært. Fólkið sem við veitum þjónustu er svo jákvætt og gaman að vinna með því. Starfsfólkið á Miðstöðinni er einstakt. Það vilja allir leggja sig fram við að gera vel og gera betur. Starfið sjálft er ákaflega fjölbreytt og verkefnin eru spennandi og krefjandi. Það eru forréttindi að fá að vinna í þessum geira og

taka þátt í að móta og bæta þjónustuna.

Hvernig kynnist þú málaflokki blindra og sjónskertra?

Ég var nýlega búin að klára kennaranámið og var að vinna í grunnskóla þegar samstarfskona mín spurði mig hvort það mætti benda á mig sem enskukennara. Frændi hennar væri blindur og þyrfti hjálp við ensku í framhaldsskóla. Ég vildi að sjálfsögðu taka að mér verkefnið. Úr varð að



Opin Kerfi



ég fékk að aðstoða Bergvin Oddsson sem var þá formaður Ungblindar. Eftir að hafa kynnst honum og við unnið saman með enskuna spurði hann mig um vorið hvort ég hefði áhuga á að fara út sem fylgdarmaður í sumarbúðir fyrir blinda sem væru haldnar á Norðurlöndum. Ég var fljót að játa því og úr varð að ég fór í tvær ferðir. Í annarri þeirra sögðu krakkarnir mér af vinnu sem þau höfðu tekið þátt í, að verið væri að undirbúa þjónustumiðstöð fyrir blinda og sjónskerta einstaklinga og hvort ég hefði ekki áhuga á að starfa við þá miðstöð. Þau sögðu mér að það væri í undirbúningi að ráða fólk og senda það jafnframt til náms til að geta sinnt störfunum. Á þeim tíma hafði ég komist inn í námsráðgjöf við Háskóla Íslands og var á leið í það nám. Ég sá svo auglýst störfín fljótlega eftir að ég kom heim og sótti um að verða kennsluráðgjafi. Ég var svo heppin að fá starfið og við tók nám í kennslufræðum með blinda og sjónskerta nemendur ásamt því að starfa á vettvangi undir handleiðslu Helgu Einarsdóttur heitinnar.

Við hvað hefur þú áður starfað?

Ég hef starfað sem liðsmaður fyrir fatlaða, kennari, sérkennsluráðgjafi o.fl. Áður en ég kom aftur til starfa á Miðstöðinni var ég framkvæmdastjóri hjá Mentor og þar á undan forstöðumaður Fræðslumiðstöðvar Vestfjarða.

Hvaða starf á sér stað á Miðstöðinni?

Hvaða þjónusta er í boði?

Það er svo skemmtilegt starf sem á sér stað á Miðstöðinni. Fólk getur lært umferli með hvíta stafnum, þ.e. lært rötun. Við kennum ADL, þ.e. athafnir daglegs lífs, að fólk geti orðið öruggt á

sínu heimili þrátt fyrir sjónmissi. Við kennum á forrit í tölvu og síma sem gerir fólki kleift að nota tækin sín þrátt fyrir sjóntap eða hafa ekki sjón. Við úthlutum stækkunartækjum og stækkunarglerjum, mælum sjón og útbúum gleraugu fyrir þá sem þurfa. Við sinnum samþjálfun og eftirliti með leiðsöguhundum o.s.frv. Þá hefur útgáfusvið afgreitt meira en 2000 pantanir á síðastliðnum 12 mánuðum fyrir notendur okkar, mestmegnis fyrir nemendur á öllum skólastigum en einnig annað efni sem berst til okkar.

Eigum við von á breytingum á Miðstöðinni?

Ég tel að breytingin sem varð þegar Sjónstöð Íslands varð að Miðstöðinni hafi heppnast einkar vel. En auðvitað viljum við að Miðstöðin þróist, vaxi og dafni. Við sjáum að notendahópurinn hefur stækkað mikið frá því að Sjónstöð Íslands var og hét. Þegar Sjónstöðin hætti að vera til voru um 1200 manns á skrá en nú í dag eru hátt í 1800 manns á skrá. Notendahópurinn er að breytast, þ.e. fleiri börnum og fullorðnum er vísað í þjónustu til okkar með tilliti til sjónskerðingar af völdum áfalla, þ.e. CVI (heilatengd sjónskerðing). Einnig lifir fólk lengur í dag og því fylgir m.a. hrörnun á sjón. Sá hópur hefur líka stækkað hjá okkur.

Einnig má horfa til tækninnar, að hún er alltaf að verða betri og betri en það þýðir líka að það þarf að kenna fólki og þjálfar það í henni sem tekur lengri tíma.

Við störfum samkvæmt þeim lagaramma sem



okkur er settur, ef það ættu að verða breytingar eins og urðu þegar Miðstöðin varð til þyrfti að fara í vinnu með hagsmunasamtökunum og ráðuneytunum eins og gert var þegar Miðstöðin varð til.

úthlutað hjálpartæki?

Já, verið er að vinna að nýrri hjálpartækjareglugerð með félagsmála-ráðuneytinu. Í raun eru ekki miklar breytingar þar á ferð heldur verður reglugerðin skýrari.

Hvaða hjálpartækjum er úthlutað?

Við vinnum eftir reglugerð um úthlutun á hjálpartækjum og því úthlutum við mismunandi hjálpartækjum eftir því hvort einstaklingur er blindur eða sjónskertur. Við úthlutum t.d. hljóðbókaspilurum og stækkunartækjum til þeirra sem eru lögblindir. Við úthlutum sérhæfðum kennslugögnum til blindra nemenda. Mest er úthlutun í stækkunarglerjum.

Eru breytingar í farvatninu varðandi

Hvernig hafa Sáttmáli Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks og Marrakesh-sáttmálinn áhrif á starf Miðstöðvarinnar?

Sáttmáli Sameinuðu þjóðanna hefur verið eins og rauður þráður í gegnum starf Miðstöðvarinnar.

Hugmyndafræði Miðstöðvarinnar var sett fram á sínum tíma með samninginn í huga. Frá upphafi hefur verið lögð mikil áhersla á framleiðslu aðgengilegs efnis, þá sérstaklega fyrir námsmenn. Við sjáum að notendur okkar

fara frekar í háskólanám og í lengra nám af því að efnið er orðið aðgengilegt. Við önnum varla eftirspurn eftir aðgengilegu efni þar sem þörfin er svo mikil og notendahópurinn hefur stækkað.

Hver er framtíð framleiðslu punktaleturs?

Framleiðsla punktaleturs hefur dregist saman líkt og með prentun á öðrum pappír. Flestir okkar notendur sem notast við punktaletur nýta sér tæknina, þ.e. nota punktaletursskjá þannig að ekki er verið að prenta út punktaletur í miklum mæli. Við prentum hins vegar bækur og önnur kennslugögn þegar gott er að hafa pappír í höndunum.

Það er að gerast hér eins og annars staðar í löndunum í kringum okkur að dregið hefur úr áhuga fólks á að læra punktaletur. Margir telja hljóðbækur nægja og að ekki þurfi að geta lesið heldur hlustað. Við hvetjum einstaklinga til að læra punktaletur til að geta lesið sér til gagns. Að það sé eitt að hlusta og annað að lesa. Við skiljum að einstaklingur getur náð miklum hraða í hlustun og komist yfir meira efni þannig, en við vitum líka að það er gott að geta staldrað við og lesið textann þegar þarf að fara á dýptina. Þetta þarf því að fara saman og eitt á ekki að útiloka annað.

Hefur Covid haft áhrif á starf með ykkar skjólstæðingum?

Covid hefur haft mikil áhrif á starf okkar. Eftir því sem líður á Covid hefur fólk þó orðið óhræddara við að mæta til okkar á Sjónstöðina, enda eru hér viðhafðar sóttvarnir til að koma í veg fyrir smit. Eins og í öllum áskorunum, eins og Covid, kvikna oft nýjar hugmyndir. Við erum byrjuð að þróa hjá okkur fjarþjónustu við notendur, þ.e. hugmyndin er að bjóða

fólki sem ekki kemst til okkar í viðtal að hitta okkur í gegnum fjarfundarbúnað. Þar er hægt að fara yfir hjálpartæki, hvort þau virka sem skyldi, hvort viðkomandi þurfi meiri kennslu, þurfi meiri stækkun í stækkunarglerinu o.s.frv.

Við myndum hvetja þá sem eru ekki sleipir í tækninni að fá aðstandendur til að hjálpa sér og jafnvel taka þátt í viðtalinu. Eins og staðan er á rauntíma fylgja oft aðstandendur foreldrum sínum í þjónustu til okkar og þetta væri í raun ekkert öðruvísi. Ef fólk vill getur það sýnt í kringum sig og spurt út í merkingar, t.d. á fjarstýringum eða jafnvel hvar best er fyrir viðkomandi að sitja til að sjá sem best á sjónvarpið. Það verður mjög skemmtilegt að geta þróað þessa þjónustu og komið henni í gang hjá okkur. Þetta mun hjálpa mikið fólkinu okkar sem er úti á landi.

-FSF



„Ég sé um hleðsluna,
AVIS um rest“

Andrea Róberts velur rafbíl hjá AVIS

AVIS

www.avislangtímaleiga.is



RAUÐA FJÖÐRIN 2022

Lionshreyfingin á Íslandi safnar fé á nokkurra ára fresti til góðra málefna undir merkinu „Rauða fjöðrin“.

Nú hafa Lionshreyfingin og Blindrafélagið tekið höndum saman um átak til að tryggja framboð af leiðsöguhundum í landinu til nýrra notenda og til endurnýjunar þeirra hunda sem nú þegar eru til staðar.

Samstarf Lions og Blindrafélagsins stendur á gömlum merg enda hefur Lionshreyfingin stutt við blinda og sjónskerta með myndarlegum hætti víðs vegar um heiminn í liðlega 100 ára sögu hreyfingarinnar.

Í þessari landssöfnun Lionshreyfingarinnar undir merkjum rauðu fjaðrarinnar er það nýmæli að styrkþeginn, Blindrafélagið, kemur mun meira að verkefninu með virkri þátttöku en í fyrri söfnunum, enda er þörfin brýn. Söfnunin er upphafsáttak í þriggja ára verkefni Blindrafélagsins um fjölgun leiðsöguhunda.

Stefnt er á að sala á rauðu fjöðrinni hefjist í byrjun apríl.





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



AÐILD AÐ MARAKESS-SÁTTMÁLANUM BREYTIR MIKLU

Þann 9. mars næstkomandi tekur aðild Íslands að Marakess-sáttmálanum formlega gildi. En hvað þýðir það og hverjir eru það sem njóta góðs af aðild Íslands að sáttmálanum?

Aðild að Marakess-sáttmálanum breytir miklu. Þann 9. mars næstkomandi tekur aðild Íslands að Marakess-sáttmálanum formlega gildi. En hvað þýðir það og hverjir eru það sem njóta góðs af aðild Íslands að sáttmálanum?

Sáttmálinn sem slíkur er ekki nýr af nálinni, hann var fyrst samþykktur árið 2013 og tók gildi árið 2016. Um 85 þjóðir hafa nú gerst aðilar að sáttmálanum, þar á meðan Evrópusambandið sem heild. Markmið hans er að tryggja aðgengi blindra, sjónskertra og prentleturshamlaðra að höfundarréttarvörðu efni og skulu aðildarríki aðlaga reglur tengdar höfundarrétti þannig að svo megi vera.

Sáttmálinn snertir þannig fyrst og fremst aðila sem ekki starfa í hagnaðarskyni, heldur snýr að því að tryggja jafnt aðgengi að upplýsingum. Þess ber að geta að staðan hingað til á Íslandi hefur verið mun betri en víða annars staðar í heiminum. Með innleiðingunni og lagabreytingum tengdum henni er hnykkt á hlutverki viðeigandi stofnana sem sjá um að útvega þessum hópi höfundarréttarvarið efni á aðgengilegu formi til að sinna sínum skyldum. Má þar nefna sem dæmi Hljóðbókasafn Íslands og Þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og einstaklinga með samþætta sjón- og heyrnarskerðingu. Nú leikur því enginn vafi á um lögmæti þess að gera allt prentað efni aðgengilegt þessum einstaklingum. Auk



Alþýðusamband Íslands



DÚKKUVÖGGURNAR VINSÆLU

FÁST HJÁ BLINDRAFÉLAGINU OG Í VEFVERSLUN FÉLAGSINS BLIND.IS



Þessi opnar Marakess-sáttmálinn á aðgengi Íslendinga að efni erlendis frá og öfugt. Í ríkjum þar sem höfundarréttarlög eru hvað hörðust hefur hann einnig rutt brautina fyrir blinda, sjónskerta og prentleturshamlaða almennt við að nálgast innlent höfundarréttarvarið efni, sem ef til vill var ekki mögulegt áður.

Hérlendis er kannski ein stærsta breytingin sú að innleiðing sáttmálans opnar fyrir aðgengi blindra, sjónskertra og prentleturshamlaðra nemenda að erlendum kennslubókum, en á Íslandi er fjöldi erlendra bóka notaður við kennslu á háskólastigi. Oft hefur reynst erfitt fyrir nemendur hérlendis að fá aðgang að þeim á aðgengilegu formi.

Samkvæmt upplýsingum frá Hljóðbókasafni Íslands hefur sú staða reglulega komið upp að íslenskir nemendur fá ekki aðgang að erlendum kennslubókum, jafnvel þótt þær hafi verið gerðar aðgengilegar erlendis. Þannig hefur aðild Íslands að sáttmálanum mjög mikil áhrif fyrir þann hóp sem nýtur góðs af henni.

Blindrafélagið fagnar þessum mikilvæga áfanga og bindur vonir við að aðild Íslands að Marakess-sáttmálanum verði félagsmönnum sínum sem og öðrum til hagsbóta í leik, starfi og námi í komandi framtíð.

-HPA





VIVA

Þjónustu-og þekkingarmiðstöðin hefur undanfarin ár tekið þátt í Erasmus+ Evrópuverkefninu VIVA (Visually impaired youth with vested autonomy-social inclusion via social entrepreneurship) ásamt fimm öðrum löndum.

Verkefnið gengur út á að valdefla ungt, blint og sjónskert fólk á aldrinum 18-30 ára og veita því tækifæri til að efla leiðtogahæfileika, jákvæða sjálfsmynd og samvinnu. Þátttakendur fræddust um félagslega frumkvöðla (e. social entrepreneurs) og atvinnutækifæri tengd því að stofna eigið fyrirtæki. Á síðu verkefnisins eru allar upplýsingar um verkefnið: www.viva-erasmusplus.eu. Sjónstöðin fékk til liðs við sig ungt og efnilegt fólk sem á þakkir skilið fyrir þátttökuna, samvinnuna, jákvæðnina og þolinmæðina vegna stöðugra breytinga vegna heimsfaraldurs. Eitt af markmiðum verkefnisins var að búa til handbók um félagslegt frumkvöðlastarf með áherslu á gagnlegar æfingar, sjálfstyrkingu og hópefli og hún er nú aðgengileg á síðu verkefnisins á sex tungumálum, þar á meðal á íslensku

og ensku: <https://www.viva-erasmusplus.eu/intellectual-output-setp>. Verkefninu lauk formlega haustið 2021 en það er einlæg ósk Sjónstöðvarinnar að nýta þekkinguna áfram og er vinna nú þegar farin af stað með að skipuleggja það.

VIVA-verkefnið er meðal stærstu Erasmus-verkefnanna sem Sjónstöðin hefur tekið þátt í. Þátttakendur frá sex löndum tóku þátt í verkefninu, Íslandi, Rúmeníu, Grikklandi, Ítalíu, Búlgaríu og Belgíu. Verkefnið snerist í stuttu máli um það að valdefla ungt blint og sjónskert fólk til að taka af skarið og búa til eigin atvinnutækifæri í gegnum félagslegt frumkvöðlastarf. Í mjög mörgum Evrópulöndum er atvinnuleysi meðal blindra og sjónskertra mjög mikið og margir lifa við

þann raunveruleika að geta ekki fundið störf við sitt hæfi þrátt fyrir að hafa jafnvel menntað sig á einhverju sviði.

En hvað er félagslegt frumkvöðlastarf og hvernig getur það hjálpað blindum og sjónskertum?

Með hefðbundnu frumkvöðlastarfi er hugmyndin yfirleitt sú að finna lausn á þörf einhvers hóps með vöru eða þjónustu sem ekki hefur verið til áður með það að markmiði að græða peninga. Í félagslegu frumkvöðlastarfi er gróði ekki eins mikilvægur þáttur. Markmiðið getur einfaldlega verið það að virkja hópa til atvinnu sem ekki hafa að öðrum kosti tækifæri til að vinna en það getur líka verið að koma til móts við einhverja félagslega þörf sem er til staðar en ekki fullnægt.

Á Íslandi má t.d. nefna kaffihúsið Gæs sem dæmi um félagslegt frumkvöðlastarf sem margir þekkja, en þar sá fatlað fólk um kaffihúsið. Annað dæmi er Bergið Headspace sem miðar að því að gefa ungu fólki í erfiðum aðstæðum stað til að vinna með sjálfst sig en íslensku þátttakendurnir fóru einmitt í heimsókn þangað til að kynna sér félagslegt frumkvöðlastarf.

VIVA-verkefnið var styrkt af Evrópuáætluninni Erasmus+ og var svokallað strategic partnership. Slík verkefni eru stór samstarfsverkefni milli margra landa sem geta tekið nokkur ár. Hugmyndin er sú að margir aðilar sem vinna innan sama málaflokks í mörgum löndum geti þróað verkfæri og vinnuaðferðir til að styrkja sig og það sem þeir



standa fyrir. Í tilfalli VIVA voru markmiðin þau að hanna handbók með æfingum og aðferðum sérstaklega úthugsuðum til að veldefla ungt blint og sjónskert fólk. Einnig voru skipulagðir viðburðir bæði fyrir ungt fólk og þá sem vinna með ungu fólki til að þróa aðferðir og örva unga þátttakendur til aðgerða.

VIVA hófst í mars árið 2019 og átti í upphafi að ljúka í lok ársins 2020. Upphaflega átti að halda ungmennaskipti í Rúmeníu 2020 en heimsfaraldur kórónuveirunnar setti svo sannarlega strik í reikninginn þar. Sem betur fer tókst þó að halda fyrsta meginviðburðinn sem var námskeið fyrir þá sem tóku að sér hlutverk mentora í verkefninu.

Þetta námskeið fór fram í Sofíu, höfuðborg



Búlgaríu, í nóvember 2019. Sjónstöðin sendi þau Ástu Björnsdóttur og Eypór Kamban Prastarson til að taka þátt í því. Árið 2020 hófst auðvitað með miklum látum eins og heimsbyggðinni er kunnugt um og setti það svo sannarlega strik í reikninginn. En okkur á Íslandi tókst samt að halda nokkrar vinnusmiðjur þar sem ungt fólk kom saman og fræddist um félagslegt frumkvöðlastarf og margt fleira. Þátttakendur fóru í vettvangsheimsóknir á tvo mjög ólíka staði.

Fyrst var ferðinni heitið í Bergið Headspace þar sem þátttakendur fræddust um það hvernig stofnanda Bergsins tókst að gera það að raunveruleika eftir að hafa fengið hugmyndina í tannlæknastól. Því næst fóru þátttakendur í heimsókn í verksmiðju Omnom þar sem þeir fræddust um stofnun fyrirtækisins og hvernig hugmyndin þróaðist og varð að því fyrirtæki sem Omnom er í dag.

Þátttakendur lærðu einnig að innbyrða og njóta súkkulaðis í miklu magni enda mikilvægt fyrir frumkvöðla að hafa mikla orku og kunna

að hugsa um sjálfa sig.

Eftir sumarið 2020 þurftu allir viðburðir að vera rafrænir og setti Covid mikinn svip á verkefnið. Verkefnið var framlengt fram í ágúst 2021 og þurftu allir að beita ímyndunaraflinu og þolinmæði til að ná markmiðum verkefnisins. Stór rafrænn viðburður var haldinn sumarið 2021 þar sem þátttakendur fengu fræðslu og gerðu æfingar í gegnum Zoom sem var ný upplifun fyrir alla. Segja má að verkefnið hafi í raun tekist mjög vel þrátt fyrir mikinn mótbyr og í VIVA-handbókinni er að finna mikinn og dýrmætan fróðleik um bæði félagslegt frumkvöðlastarf og æfingar sem geta eftir liðsheild og aukið valdeflingu. Allt þetta efni á það sameiginlegt að vera aðlagð þannig að blindir og sjónskertir geti tekið fullan þátt í öllum verkefnum en það er ekki alltaf sjálfgefið. Vonin er sú að handbókin sé tiltæk þeim sem vinna með blindum og sjónskertum og geti veitt innblástur og gefið hugmyndir um það hvers konar verkefni gætu hentað til að koma í veg fyrir að fólk upplifi sig utan við

hópurinn sem er því miður stundum raunin fyrir blind og sjónskert ungmenni.

Handbókina má finna á heimasíðu verkefnisins: www.viva-erasmusplus.eu á tungumálum allra þátttökulanda.

Iva Adrichem, söngkona og laganemi, var ein þeirra sem tók þátt í VIVA-verkefninu og skrifaði eftirfarandi umsögn um verkefnið sem er aðgengileg á heimasíðu Sjónstöðvarinnar:

Undanfarið eitt og hálft ár hef ég, ásamt fjórum öðrum ungmönnum, tekið þátt í verkefninu VIVA á vegum Erasmus og Þjónustu- og þekkingarmiðstöðvarinnar. Markmið mín með þátttöku í verkefninu voru að tileinka mér verkfæri sem þjálfar leiðtogahæfni og nýtast til að byggja upp gott og árangursríkt samstarf við annaðfólk. Einnig vildi ég kynnast hugmyndum og viðhorfum blinda og sjónskerts fólks frá ólíkum löndum og með mismunandi bakgrunn og menntun. Hið síðarnefnda markmið náðist því miður ekki þar sem heimsfaraldurinn setti strik í reikninginn og fyrirhuguð ferð á vegum verkefnisins til Rúmeníu féll niður. Því varð fólk að vinna frá sínu landi og alþjóðavinkillinn fór fyrir lítið. Verkfærin sem við tileinkuðum okkur eru notuð í atvinnulífinu og einnig í fræðasamfélaginu, til dæmis hef ég gert sambærilega hluti í nýsköpunaráfanga við Háskólann í Reykjavík. Mér finnst ég skilja betur hvernig gott samstarf verður til og að litlar hugmyndir geta bylt heiminum, bara ef nógu mikill vilji og dugnaður eru fyrir hendi. Einnig er mjög hjálplegt að VIVA skuli hafa birt handbók með ýmsum æfingum, leikjum og verkefnum sem geta nýst í hópefli, leiðtogaþjálfun og samstarfi, en einnig í daglegu lífi.

Hópurinn sem tók þátt í VIVA fyrir Íslands hönd heimsótti og fræddist um störf íslenskra frumkvöðla, með sérstaka áherslu á félagslegt



frumkvöðlastarf. Meðal þeirra frumkvöðla sem við heimsóttum má nefna Bergið Headspace, sem er ráðgjafasetur fyrir ungt fólk. Það var afar áhugavert að sjá hvernig ýmsir persónulegir viðburðir í lífi fólks gátu skapað tækifæri til að finna lausnir sem nýst geta öðrum í sambærilegri stöðu.

Þó svo ég sjái sjálfa mig ekki fyrir mér í frumkvöðlastarfi á næstu árum, tel ég afar líklegt að þekkingin á frumkvöðlastarfi og leiðtogaþjálfunin sem ég fékk í gegnum VIVA-verkefnið geti nýst mér í námi mínu, vinnu og daglegu lífi.

-EKP

emmessis

SKAGINN 3X



HS VEITUR



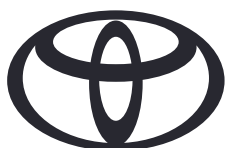
HÓLMFRÍÐUR GUÐMUNDSDÓTTIR

Það er ekki oft sem félagar í Blindrafélaginu útskrifast úr listaháskólum en fyrir tveimur árum gerðist einmitt það. Hólmfríður Guðmundsdóttir lauk B.A.-gráðu í myndlist frá Listaháskóla Íslands. Viðsjá lék forvitni á að vita meira um myndlistarmanninn og hennar upplifun á listinni.

Hólmfríður Guðmundsdóttir er fædd 1994 og ólst upp í Hafnarfirði. Faðir hennar er með hrörnunarsjúkdóm í sjóntaugunum og var því fylgst vel með dætrum hans til að sjá hvort þær myndu erfa sjúkdóminn. Því voru árlegar ferðir til augnlæknis hefðbundinn hluti af tilverunni. Þegar Hólmfríður var 16 ára greindist hún með augnsjúkdóminn. Sjúkdómurinn lýsir sér þannig að hægt og rólega missir hún sjónina.

Það er engin lækning við því.

„Ég var lengi að klára stúdentsprófið sem var ef til vill sambland af því að vera áhugalaus um námsefnið og svo hafði sjónskerðingin eitthvað um það að segja. Það var erfitt að sitja tímana. Ég átti í erfiðleikum með að lesa á töfluna og bækur. Það var ekki auðvelt að vinna í tölvum. Það var svo miklu auðveldara að skrifa þetta



á leti heldur en sjúkdóminn. Ég var mjög lengi að viðurkenna augnsjúkdóminn, það væri bara eitthvað sem væri ekki að gerast. Það er svo ákaflega erfitt að vera eitthvað öðruvísi á þessum aldri. Ég byrjaði í Flensborg í Hafnarfirði en fór svo yfir í Menntaskólann við Hamrahlíð. Þá loksins fór ég að þiggja hjálp frá Þjónustu- og þekkingarmiðstöðinni. Þrátt fyrir hana var ég alveg við það að gefast upp á námi. Ég endaði þó á að venda mínu kvæði í kross og prufa myndlistarbraut í Fjölbrautaskólanum í Breiðholti. Það var algjörlega nýtt líf. Þá var í fyrsta skipti gaman að mæta í skólann, fyrsta skiptið sem ég var að fá góðar einkunnir. Ég fann mig algjörlega í þessu.“

Sjónskerðing sem styrkur

„Áhuginn á myndlist hefur verið til staðar frá blautu barnsbeini. Ég var alltaf að teikna sem barn en fattaði einhvern veginn aldrei að myndlist væri eitthvað sem hægt væri að læra.

Það var aldrei valmöguleiki fyrir mig. Það er ef til vill ekki kynnt nógu vel í grunnskólum. Maður átti bara að læra náttúrufræði og eitthvað í þá átt.

Þegar ég var kominn í Listaháskólann fattaði ég að listnám hentaði vel vegna sjónarinnar. Það var eitthvað sem fólk átti í erfiðleikum með að skilja. Fólk hváði þegar ég sagði að ég væri að fara að læra myndlist. Því fannst það frekar furðulegt.

Í myndlistinni leynist svo mikil heimspeki – að fá að setja hlutina í nýtt samhengi og horfa á þá í öðru ljósi.

Á einhverjum tímapunkti fannst mér ég jafnvel vera með forskot á samnemendur mína því ég var með annað sjónarhorn í myndlistinni. Ofan á augnsjúkdóminn er ég líka litblind svo ég skynja liti öðruvísi.

Ég hef í raun lítið þælt í litum sem er kannski óhefðbundið ef maður er að læra myndlist.





Litafræði er auðvitað hluti af náminu. Ég man sérstaklega eftir einu dæmi þegar við vorum beðin um að gera litaæfingar. Kennaranum fannst svo ótrúlega áhugavert hvernig ég vann þá æfingu. Það kom allt öðruvísi útkoma en hann var vanur. Þá var ég ekki búin að segja að ég væri sjónskert.“

Eigin sjónskerðing sem viðfangsefni

„Það var þó ekki fyrr en líða tók á námið sem ég fór að skoða betur sjónskerðinguna, rannsaka hana sem viðfangsefni.

Ég gerði einkasýningu þar sem ég einblíndi á upplifun mína af litum. Eitt verkið þar heitir Hann er svo sætur í svona bleiku sem er heillitur á pappír.

Sonur minn á „bleikan“ jakka sem mér finnst hann svo sætur í og jafnframt vera örlítill uppreisn gegn hefðbundinni litanotkun drengja. Einn daginn var mér bent á að

jakkinn væri í raun og veru myntugrænn. Það er litatónn sem ég skynja öðruvísi en aðrir og þurfti þá að gefa nýtt nafn. Í dag heitir liturinn í mínu persónulega litakerfi einfaldlega „Sætur í bleiku“. Þannig krefst óhefðbundin litaskynjun, eins og í tilviki litblindra, öðruvísi flokkunarkerfis. Sami litur getur oft túlkast sem aðrir þrír litir og þá þarf hver og einn að notast við eigin aðferðir eða litakerfi eins og í mínu tilviki. Þá ber ég litina saman ef þeir eru að vefjast fyrir mér og það auðveldar mér að greina þá.“

B.A.-ritgerðin mín er síðan mest um lit og litblindu

„Síðasta árið mitt í Listaháskólanum snerist síðan mikið um að pæla í sjónskerðingunni minni. Mér hafði alltaf fundist þetta neikvætt, t.d. þegar ég var 16 ára mátti ég ekki taka bílpróf. Það var á þeim tíma stærsta sorgin



Hann er svo sætur í svona bleiku

í lífi mínu. Þess vegna vildi ég reyna að breyta sjónskerðingunni í styrk. Eins er með litblinduna, fólk veit í raun mjög lítið um litblindu. Fólk telur að maður sjái bara í svarthvítu, sjái bara rauða liti eða eitthvað þannig. Í mínu tilfelli vil ég meina að ég sjái fleiri. Það er ein saga sem rennir stöðum undir þá trú mína.

Ég var í hjólaferð með mömmu minni. Við stoppuðum við stóran vegg með mósaíkverki. Mamma er mjög dugleg að spyrja mig hvaða liti ég sjái. Fyrir mér var þetta marglitt verk, grátt, bleikt, hvítt og margir tónar, en í raun var þetta grár og hvítur veggur. Leiðsögumaður ferðarinnar hafði þá á orði að svo virtist sem

ég væri með miklu breiðari litaskala en þau. Það fannst mér skemmtilegt að heyra því ég hafði alltaf haft neikvæða hugsun gagnvart litblindunni. Eftir þetta áttaði ég á mig á því að ég væri að sjá miklu fleiri liti en aðrir.

Það er áhugavert að velta fyrir sér tungumálinu þegar kemur að því að skilgreina lit og þá fór ég að velta fyrir mér hvort sú skilgreining breytist eftir menningarhópum.

Á eyjunni Pingelap í Suður-Kýrrahafi er samfélag sem skilgreinir lit á allt annan hátt þar sem litblinda hefur erfst niður kynslóðir hjá stórum hluta íbúa eyjarinnar. Pingelapese-fólk er t.d. með miklu meiri orðaforða yfir litinn grænn heldur en við. Eyjarbúar sem geta ekki greint liti segjast fara eftir lykt, áferð og bragði fremur en lit við að greina á milli og segja að það sé ekki síðri aðferð en ef þeir sæju litina.

Þetta er eitthvað sem ég get samsamað mig við. Þegar talað er um litabreytingar vegna árstíða tengi ég mjög lítið við það vegna hversu lítið ég skynja liti. Árstíðabreytingar fyrir mér eru miklu meira breyting á formum, efni og lykt frekar en lit.“

Vinna með höndunum

„Myndlistin mín hefur þróast á þann veg að ég var mikið að mála fyrst um sinn en útskriftarverkefnið mitt var textílverk, blönduð tækni. Þá var ég mikið að leita í þær aðferðir að blanda efnum mikið saman. Mér fannst þau verk langflottust. Námið gengur svo mikið út á að skilja af hverju maður gerir hlutina eins og maður gerir. Fyrstu tvö árin fylgir maður mikið innsæinu, gerir eitthvað sem manni finnst gaman eða áhugavert. Síðan í lok náms rann það upp fyrir mér að ég er alltaf að reyna að gera eitthvað með höndunum. Finna áhugaverð efni og para þau efni saman.





Mér líður best í því vegna þess að ég get ekki treyst á sjónina.“

Myndlistin er fyrir alla

„Það er auðvitað misskilningur að þetta séu bara máluð landslagsmálverk. Það geta allir gert myndlistina að sinni. Ég gæti aldrei málað landslagsmyndir, það myndi taka mig tíu ár. Það þyrfti einhver að hjálpa mér að velja litina. Síðan gæti ég gert mína útgáfu af landslagsmálverki þar sem ég nota mína liti. Í myndlistinni væri það jafnt hinu verkinu.“

Hvað er næst?

„Ég stefni á að fara í listakennslu. Það er bæði kennt í Listaháskólanum og Háskóla Íslands. Mig langar að breyta aðeins til og skrá mig í Háskóla Íslands. Tel að það henti mér mjög vel. Þá gæti ég náð að tvinnna saman vinnuna mína og áhugamál. Mér finnst gaman að vinna með fólki. Enn fremur var ég svolítill vandræðaunglingur, tók mig sjö ár að klára

stúdentspróf, og mig langar að hjálpa krökkum sem finna sig í þeim sporum. Hjálpa þeim að finna eitthvað við hæfi. Það eru nefnilega svo margar leiðir sem hægt er að fara, jafnvel að vinna með sjónskertum börnum og unglingum.“

-FSF





AÐGENGI Í METAVERSE

Á dögunum tilkynnti tæknirisinn Facebook að hann hétu ekki lengur Facebook heldur Meta. Það á að vera skref í því að innleiða svokallað metaverse eða internetið 3.0. Þar munu internetið og raunheimar verða að heildrænni upplifun þar sem heimarnir munu blæða hvor inn í annan og reyna að afmá skilin milli þeirra.

Það er ekki annað hægt en að hika við þessar tillögur, sérstaklega þegar hugað er að aðgengi í þessum nýja heimi sem metaverse verður. Eins og hann er settur upp í dag er best að lýsa honum sem einhvers konar sýndarveruleika. Það er strax hægt að komast að þeirri niðurstöðu með orðinu einu saman að þetta eigi eftir að verða erfitt ferðalag fyrir þá sem ekki hafa fulla sjón. Til að upplifa heiminn þurfa einstaklingar að vera með sýndarveruleikagleraugu en Facebook/Meta er einmitt að framleiða slík gleraugu.

Internetið í dag sem oft er kallað internet 2.0 er varla aðgengilegt fyrir blinda og sjónskerta eins og staðan er. Talað er um að einungis 2% af vefnum séu aðgengileg öllum. Internetið í dag byggir að mestu á texta sem skjálesari getur lesið ef síður eru rétt hannaðar til að byrja með. Þið getið því rétt ímyndað ykkur hvernig

aðgengi verður hagað í sýndarveruleikum framtíðarinnar. Við sem vinnum við málaflokkinn vitum að aðgengi er sjaldan eða aldrei forgangsatriði þeirra sem hanna vörur. Þó er hægt að gefa sér að það sé ekki gert vegna hreinnar illsku heldur hugsunar- eða fjármagnsleysis.

Ef metaverse á að verða næsta stóra skrefið í þróun internetsins þurfa þau fyrirtæki sem eru leiðandi í geiranum að taka aðgengi föstum tókum og gera þannig þennan sýndarveruleikaheim aðgengilegan öllum.

Byggt frá grunni

Í umræðum er varða aðgengi er gjarnan talað um hversu kostnaðarsamt það er að gera hluti aðgengilega eftir á. Því er upplagt að huga að aðgengi núna strax, á meðan heimurinn er enn á fyrri stigum þróunar.

Það væri t.d. hægt að huga að sjónlýsingum strax í upphafi þar sem heimurinn verður að mestu sjónrænn.

Með því að huga að aðgengi strax í mótun heimsins getur aðgengi ekki einungis orðið betra heldur verður það líka ódýrara.

-FSF



MATARUPPLIFUN Á FERÐALÖGUM

Matarhorn Rósu Ragnarsdóttur

Á ferðalögum mínum hefur matarupplifun verið stór hluti af ferðalaginu. Þegar heim er komið reyni ég að líkja eftir og finna bragðið aftur. Oftast hefur það heppnast. Lengsta ferðalag mitt var í Frakklandi, þegar ég bjó þar í þrjú ár. Matarmenning þar er mjög fjölbreytt. Í Suður-Frakklandi er matur frá Norður-Afríku mjög algengur. Eftir þessa dvöl mína mundi ég helst eftir því sem ég hafði í uppáhaldi, en það eru merguez-pylsur og lamb-borgarar. Núna ætla ég að leyfa ykkur að spreyta ykkur á Miðjarðarhafslamb-burgerunum með tómát-chutney (mauki).

550 gr. kindahakk (fæst oft í Nettó)
½ bolli fetaostur (brytjaður)
1 hrært egg
½ bolli gróft brauðrasp
½ perluhvítlaukur (eða 3 geirar venjulegur)
½ bolli ólífur (smátt skornar)
½ bolli mynta (smátt skornin)
Salt og pipar

Öllum innihaldsefnum hnoðað saman við hakkið. Því næst búnir til fjórir þykkir borgarar (helst með pressu) og kældir aðeins niður. Borgararnir steiktir, helst á grillpönnu.

Bornir fram með þunnu brauði, klettsalati og tómát-chutney.

Tómát-chutney er svolítið mall og er því tilvalið að gera þónokkurt magn í einu og geyma. Það er einnig gott með fleiri réttum.

Uppskrift:

500 gr. rauðlaukur (saxaður)
1 kg tómatar (saxaðir)
1 stk. perluhvítlaukur (eða 4 geirar venjulegur)
8-12 rauð chili (fræhreinsuð og söxuð)
5 cm engifer (saxaður)
250 gr. púðursykur
150 ml rauðvínsedik
5 kardimommur (muldar)
½ tsk. paprikuduft

Öllu þessu er blandað í pott og soðið í um 1 klst. og hrært í öðru hvoru. Að lokum er töfrasprota beitt til að hakka maukið betur og það sett á krukkur. Geymt í kæli.





MINNKUM MATARSÓUN

Matvæli á síðasta séns

Í síðasta tölublaði Víðsjár var ég með smápistil um mat á síðasta séns og ætla ég aðeins að bæta við það núna.

Avókadó – Til að finna hvort avókadó sé orðið tilbúið er best að klípa létt í það og finna hvort það gefi aðeins eftir. Oft kaupir maður of mikið af avókadó og þá verða þeir allir tilbúnir á sama tíma. Við reddum því með því að skræla og hreinsa þá. Taka allt sem orðið er brúnt í burtu, skera í bita og frysta í dollu. Þá er það tilvalið til að nota t.d. beint í gvakamóle.

Blómkál og brokkolí – Um að gera að hreinsa og skola, skera í bita og síðan léttsjóða eða setja beint í poka og frysta. Er mjög þægilegt að taka út og nota í súpur, blómkálsgratín og fleiri rétti. Ketó elskar blómkál.

Ber – Hægt að skera skemmdir frá vínberjum, jarðarberjum, bláberjum, allsberjum og öllum berjum og frysta rest. Sníðugt er að smakka á þeim fyrst. Hægt er að frysta þau eins og þau koma fyrir eða mauka og frysta í dollum. Gott að nota svo í sultur, boozt, bökur eða annað sem hugmyndaflugið leyfir.

Spínat – Oft er spínat selt í of stórum pakkningum og liggur þá undir skemmdum í ísskápnum. Áður en það skemmist er ágætt að taka það og setja í matvinnsluvélina góðu og mauka og frysta sem spínatmuk í dollu.

Brauð – Hægt er að nota brauð sem komið er á síðasta séns. Setja í sneiðum inn í ofninn, þurrka það (má verða pínulítið brúnað) og raspa það síðan í matvinnsluvél. Gott rasp má nota t.d. í eplabökur, kjötbollur eða til að panera kjöt og fisk.

-RR

BJÖRGUN





HEILSUKLÚBBURINN HRESSIR, BÆTIR OG GÆTIR

Fyrir tæpum þremur árum var stofnaður heilsuklúbbur Blindrafélagsins með það í huga að hvetja félagsmenn til meiri hreyfingar. Klúbburinn hefur verið með margs konar dagskrá, m.a. jóga, dans, gönguferðir og leikfimi með kútsköft en núna á tímum covid hefur starfsemin verið í lágmarki og í boði er jóga og stangarstuð.

Meðal virkustu þátttakenda er Guðrún Guðbjörnsdóttir. Ég ræddi við hana og spurði af hverju hún sæki heilsuklúbbinn.

gott að blanda saman jóga og styrktaræfingum sem tímarnir byrja á.

„Ég hef alltaf verið í leikfimi og mér fannst orðið erfitt að fara á líkamsræktarstöðvar. Þess vegna fannst mér frábært að geta tekið þátt. Það er gott að mæta í Hamrahlíðina þar sem maður þekkir húsið.“

Guðrún er mjög ánægð með klúbbinn og segir að þetta sé eitt af því jákvæðasta sem félagið hefur boðið upp á síðustu árin. Hún tekur reglulega þátt í jóгатímum og henni finnst

Kaisu Hynninen er upphafskona leikfimitíma í hádeginu. Að finnskum sið fór hún að leiða tímana með kútsköftin að vopni. Hugmyndin gengur út á að gera alls konar teygjuæfingar með kútsköft sem hjálpartæki. Það kemur á óvart hversu fjölbreytt hreyfing þetta í rauninni er. Hún bætir líkamsbeitingu, jafnvægi, hreyfigetu hryggjar og liðamóta og eykur vöðvakraft. Þessir tímar hjá Kaisu ganga undir nafninu stangarstuð, að hluta til



ÍAV

LANDSNET



Hagmálun ehf.



sem grín í upphafi en líka vegna þess hversu hress og hvetjandi leiðbeinandi Kaisu er. En fljótlega festist nafnið við tímana.

Kaisu starfar sem leiðbeinandi í Blindravinnustofunni. Henni fannst vanta meira hreyfingu í starfsumhverfið og hóf hún því að sýna hinum æfingar sem hún sjálf þekkti til frá Finnlandi.

„Þetta eru íþróttir sem kosta ekki neitt og þú getur gert þessar æfingar hvar sem er,“ segir

Kaisu. Afreksíþróttamenn nota þær sem upphitun og hún var von að gera þær í markboltaæfingum.

Þegar Guðrún heyrði fyrst um þessar leikfimiæfingar varð hún forvitin að prófa þær.

„Þetta er í rauninni liðleikaleikfimi. Hún lætur ekki mikið yfir sér en gerir manni mjög gott. Ég viðurkenni að ég geri ekki þessar æfingar heima þótt það eina sem til þarf sé skaft.“

Guðrúnu finnst hún fá mikinn styrk úr heilsuklúbbnum, bæði andlega og líkamlega, þetta heldur henni ungri. Að lokum segir hún: „Báðir leiðbeinendurnir eru mjög góðir og þekkja vel til þarfa sjónskertra, eins og hversu mikilvægt er að gera jafnvægisæfingar. Það eina sem ég vona er að það bætist í hópinn.“

-MM

sjónlag

Getur þú ekki farið í laser-aðgerð?

ICL linsuþgræðsla er lausn fyrir fólk sem getur ekki farið í laser-aðgerð vegna mikils sjónlagsgalla eða þeim sem eru með mikla farsýni.

Vertu viss um að velja réttu leiðina
sjonlag.is



RIWC 2022 & NOK 2022

Tvær alþjóðlegar augnlæknavísindaráðstefnur, sem átti að halda 2020 en var vegna Covid-19 frestað um tvö ár, verða haldnar í Hörfu.

Dagana 9.-11. júní verða haldnar tvær augnlæknavísindaráðstefnur í Hörfu. Um er að ræða Norræna augnlæknaþingið sem haldið er annað hvert ár og á Íslandi tíunda hvert ár og Retina International World Congress (RIWC) sem einnig er haldið á tveggja ára fresti víðs vegar um heiminn. Seinasta RIWC-ráðstefnan var haldin í Auckland á Nýja-Sjalandi og þar á undan var ráðstefnan í Tævan.

Hugmyndina og frumkvæðið að því að halda þessar tvær ráðstefnur á sama stað og sama tíma á Kristinn Halldór Einarsson, framkvæmdastjóri Blindrafélagsins.

Það að þessar tvær ráðstefnur skuli haldnar á sama tíma og á sama stað er mjög merkilegt þar sem annars vegar er um að ræða samtök sem stjórnað er af sjúklingum og aðstandendum þeirra og hins vegar samtök augnlækna sem sinna almennum augnlækningum auk þess að stunda rannsóknir og tilraunir sem vísindamenn.

Á augnlæknaþinginu er mest fjallað um nýjungar í hefðbundnum augnlækningum.

Á Retina-ráðstefnunum er áhersla lögð á að fjalla um rannsóknir og tilraunir sem beinast að því að finna meðferðir við ólæknandi hrörnunarsjúkdómum og heilkennum í sjónhimnu og fjalla um hagsmuni þeirra sem eru með þessa sjúkdóma. Um er að ræða sjúkdóma eins og AMD (aldurstengda hrörnun í augnbotnum), RP (Retinitis Pigmentosa), LCA (Leber Congenital Amaurosis), Stargardt og Usher-heilkenni. Almenn ganga þessir sjúkdómar og heilkenni undir enska heitinu Inherited Retinal Dystrophy, IRD. Meðal þeirra sem bera með sér IRD eru sagðar margar sögur af augnlæknaheimsóknum þar sem augnlæknar greina ekki IRD hjá þeim sem þeir eru með í meðhöndlun fyrr en sjónskerðingin er orðin mjög mikil. Augnlæknar eiga sér þó þær málsbætur að IRD er flokkað sem sjaldgæfir sjúkdómar. Talið er að um einn af hverjum 3000 einstaklingum sé með þessa sjúkdóma sem þýðir að á Íslandi eru 120–130 einstaklingar og um 2 milljónir í heiminum öllum. Til að greina þessa sjúkdóma þarf að fara fram ítarleg skoðun og gera þarf tilteknar rannsóknir. Sjúklingar þurfa svo að geta útskýrt birtingarmynd sjónskerðingarinnar



og augnlæknirinn að vera vakandi fyrir fjölbreyttum birtingarmyndum IRD.

Snemmtækar greiningar mikilvægar

Margt bendir til þess að á næstu árum komi fram fleiri fyrirbyggjandi genatengdar meðferðir við einhverjum þeirra sjúkdóma sem tilheyra IRD-flokknum. Í því ljósi verða snemmtækar genagreiningar mjög mikilvægar. Því fyrr sem hægt verður að beita meðferðunum í þróunarferli sjúkdómsins, þeim mun meiri sjón er mögulegt að bjarga. Genagreining þeirra sem eru með IRD eða taldir geta verið með IRD er skilyrði þess að eiga möguleika á genatengdum meðferðum í framtíðinni.

Genaskimun fyrir IRD

Blindrafélagið og erfða- og sameindalæknisfræðideild Landspítala Íslands hafa stofnað til samstarfs um að bjóða öllum sem greindir hafa verið með IRD-sjúkdóm eða sem vegna erfða eru líklegir til að bera í sér stökkbreytt gen sem valdið geta IRD að panta tíma fyrir genaskimun í síma 543 5040.

RPE65 – Fyrsta genameðferðin sem fær markaðsleyfi

Á ráðstefnunni verður fjallað um fyrstu genameðferðina sem hefur fengið markaðsleyfi í bæði Bandaríkjunum og Evrópu. Meðferðin er kölluð LUXTRNA og meðhöndlar LCA þar sem bæði RPE65-genin eru stökkbreytt. Þetta afbrigði er mjög ágengt og veldur alvarlegri sjónskerðingu á unga aldri. Þessi meðferð er fyrirbyggjandi og stöðvar framgang sjónskerðingarinnar.

Hvað er genameðferð?

Á mörgum rannsóknarstofum er unnið að því baki brotnu að finna hvað veldur IRD-sjúkdómunum. Þar sem um arfgenga sjúkdóma er að ræða er orsakanna að leita í stökkbreytingu í einu af fleiri en 250 genum. Nákvæm genaskimun er eina leiðin til að fá nákvæma greiningu. Eins og er hefur eingöngu ein genameðferð fengið markaðsleyfi. Sú meðferð er kölluð LUXTRNA og felur í sér að skipta út gölluðu geni sem heitir RPE65 fyrir heilbrigt gen. Að skipta út gölluðu geni fyrir heilbrigt er gert með því að nota vírus til að ferja heila genið og skipta því inn fyrir það stökkbreytta. Stökkbreyting í RPE65-geninu er mjög sjaldgæf og veldur blindu hjá ungum börnum. Þessi meðferð sem nú er fáanleg bæði í Evrópu og Bandaríkjunum endurheimtir ekki glataða sjón en stöðvar framgang sjúkdómsins. Fjöldamargar klínískar tilraunir eru nú í gangi á RPE65 og öðrum þekktum stökkbreyttum genum.

Ítarlegri upplýsingar um genameðferðir:
www.retina-international.org/genetics/

Um dagskrá ráðstefnanna

Sameiginlegi hluti ráðstefnanna hefst með opnunardagskrá í Eldborg í Hörpu kl. 17 fimmtudaginn 9. júní og mun forseti Íslands, Guðni Th. Jóhannesson, ávarpa ráðstefnugesti. Málstofur hefjast svo kl. 8.30 föstudaginn 10. júní og standa til kl. 17. Það sama á við um laugardaginn 11. júní.

Á ráðstefnunni verða sex sameiginlegir aðalræðumenn (keynote speakers) og fjölmargir aðrir úr hópi augnlækna, vísindamanna, leikmanna og sjúklinga sem tala munu í fjölbreyttum málstofum. Þegar

aðalræðumenn eru ekki að tala verða á dagskrá RIWC tvær samhlíða málstofur, önnur ætluð fagfólki og lengra komnum í fræðunum og hin leikmönnum þar sem vísindamenn munu skýra í einföldu máli flókin vísindi.

Retina International

Retina International (RI) eru óhagnaðardrífín alþjóðleg regnhlífarsamtök sem teygja sig út um allan heim og er stjórnað af sjúklingum og aðstandendum þeirra. Tilgangur samtakanna er að styðja við rannsóknir á sjónhimnusjúkdómum.

Í næstum 40 ár hefur Retina International verið rödd sjálfbodaðisamtaka, góðgerðasamtaka og hópa sem stjórnað er af sjúklingum og aðstandendum þeirra með það að markmiði að styðja fjárhagslega við rannsóknir á ólæknandi arfgengum hrörnunarsjúkdómum í sjónhimnu í þeim tilgangi að finna lækningar. Um er að ræða m.a. Retinitis Pigmentosa (RP), Macular Degeneration, Usher-heilkennið og Retinal-hrörnun.

Hvað eru arfgengir hrörnunarsjúkdómar í sjónhimnu?

Arfgengir hrörnunarsjúkdómar í sjónhimnu (á ensku: inherited retinal diseases, IRD; einnig kallaðir inherited retinal dystrophies eða degenerations, IRD) eru hópur fjölbreyttra en sjaldgæfra augnsjúkdóma sem einkennast af vaxandi hrörnunarferli ljósnæmu frumanna í sjónhimnunni sem leiðir til alvarlegra sjónskerðinga og oft blindu. Orsakanna fyrir öllum IRD-sjúkdómum er að leita í stökkbreyttum genum sem gegna mikilvægu hlutverki við að tryggja eðlilega virkni sjónhimnunnar og þá um leið sjónar.

Fólk á öllum aldri er með IRD. Á meðal fólks á aldrinum 16–64 ára er IRD algengasta ástæða

sjónskerðingar og blindu og algeng orsök blindu og sjónskerðingar hjá börnum.

Flokkun arfgengra hrörnunarsjúkdóma í sjónhimnu (IRD)

IRD má flokka klínískt eftir því hvað svæði eða frumur í sjónhimnunni verða fyrir mestum áhrifum, framgangsmunstur sjúkdómsins og hvort þeir birtast sem hluti af heilkenni eða ekki (syndromic eða non-syndromic).

Ein tegund flokkunarinnar er byggð á því hvort það eru keilurnar (cones) eða stafirnir (rods) sem hrörna.

Í sumum tilfellum, eins og til dæmis hrörnun í stöfum og keilum eða Stargardt, byrjar hrörnunarferlið í keilunum og svo fylgja stafirnir á eftir. Þar sem keilurnar eru aðallega staðsettar fyrir miðju sjónhimnunnar skerðist fyrst miðjusjónin hjá þeim sem eru með þessa sjúkdóma sem svo leiðir til þess að hliðarsjónin skerðist einnig.

Retinitis Pigmentosa er hins vegar hrörnun í keilum og stöfum þar sem það er hliðarsjónin sem fyrst byrjar að skerðast sem afleiðing af hrörnunarferli meðal keilna og svo fylgir sjónskerðing á stöfunum. Fyrstabirtingarmynd RP er yfirleitt náttblinda og svo fylgir þrenging á sjónsviði (rörsjón) vegna hrörnunarferlis meðal stafanna. Í kjölfar hrörnunar stafanna byrjar hrörnunarferli í keilunum með þeim afleiðingum að miðjusjónin þrengist og þrengist og getur leitt til blindu.

Leber Congenital Amaurosis (LCA) er ágengasti sjúkdómurinn í IRD-grúppunni. LCA kemur fram snemma, oft á fyrstu mánuðum ævinnar. Í LCA byrjar hrörnunarferli keilnanna og stafanna á sama tíma ásamt því að lag

stuðningsfruma (Retinal pigment epithelium (RPE)) getur einnig orðið fyrir áhrifum af hrörnunarferlinu.

Erfitt getur reynst að fá nákvæmar greiningar á sjúkdómum þar sem bæði keilur og stafir hrörna seint í sjúkdómsferlinu eins og hrörnun í keilum og stöfum, RP og Stargardt.

Í dæmunum hér að framan á sér stað hröðun í hrörnunarferlinu sem leiðir til þess að ljósnæmu frumurnar deyja á endanum. Í sumum tilvikum meðal IRD á sér ekki stað hrörnunarferli heldur virðast frumurnar vera á lífi en sinna hins vegar ekki hlutverki sínu. Eitt dæmi um þetta er meðfædd stöðug náttblindi (congenital stationary night blindness, CSNB) sem orsakast af galla í stöfum eða keilum sem veldur því að ljósnæmu frumurnar ná ekki að skila frá sér merki yfir í nærliggjandi ganglion-frumurnar í sjónhimnunni. Annað dæmi er Achromatopsia (ACHM), eða litblindi þar sem ein eða fleiri af þremur tegundum af litakeilufrumum virka ekki þótt frumurnar virðist vera í lagi.

Framgang IRD-sjúkdómanna er einnig hægt að nota við flokkun þeirra. Sjúkdómarnir geta verið framsæknir (sjónskerðingin byrjar með fáum einkennum sem verða svo alvarlegri og alvarlegri eftir því sem fram líður) eða stöðugir (sjónin helst stöðug og breytist ekki). RP, hrörnun í keilum og stöfum og Stargardt eru dæmi um framsækna sjúkdóma þar sem sjónin versnar með tímanum vegna hröðunar í hrörnunarferli ljósnæmu frumanna. Achromatopsia og meðfædd litblindi eru dæmi um sjúkdóma sem haldast stöðugir og breytast ekki eftir því sem fram líður.

Ekki-heilkennissjúkdómar hafa ekki tengingu við aðra sjúkdóma eða einkenni, sjónskerðingin er eina birtingarmynd sjúkdómsins. Dæmi um ekki-heilkennissjúkdóma er LCA. Hins vegar er birtingarmynd heilkennissjónskerðingar sú að fram koma aðrir sjúkdómar annars staðar í líkamanum. Dæmi um heilkennissjónskerðingu er Usher sem leiðir bæði til sjón- og heyrnarskerðingar.

Augnbotnahrörnun

Stundum skemmast fingerðu frumurnar í gula blettinum og hætta að virka. Margt getur valdið þessu. Skemmdir sem eiga sér stað seint á ævinni kallast aldursbundin augnbotnahrörnun, oft skammstafað AMD (Age related Macular Degeneration). Yfirleitt er talað um tvær tegundir af aldursbundinni augnbotnahrörnun en þær eru „þurr“ augnbotnahrörnun og „vot“ augnbotnahrörnun. Nöfnin eru lýsandi fyrir það sem augnlæknirinn eða sjónfræðingurinn sér þegar hann horfir á gula blettinn í sjónhimnunni.

Þurra afbrigðið er algengara. Það þróast hægt en veldur smám saman skemmdum á miðjusjón. Margir verða fyrst varir við að sjónin sé að versna þegar hún verður óskýr og litir fölna. Enn sem komið er hefur ekki fundist nein lækning við þurri augnbotnahrörnun.

Aldursbundin augnbotnahrörnun er algengasta orsök lélegrar sjónar hjá fólki yfir sextugu. Hún veldur ekki sársauka og leiðir nánast aldrei til algjörs sjóntaps því að aðeins miðjusjónin verður fyrir skemmdum. Það þýðir að nánast allir með aldursbundna augnbotnahrörnun munu halda nægri hliðarsjón til að komast um og viðhalda sjálfstæði sínu.

-KHE

BLINDRAFÉLAGIÐ ÞAKKAR STUÐNINGINN

Reykjavík

A. Margeirsson ehf, Flúðaseli 48
A. Wendel ehf, Tangarhöfða 1
Advania.is, Guðrúnartúni 10
Aðalverkstæðið ehf, Malarhöfða 2
Aðalvík ehf, Síðumúla 13
AH Flutningar, sendibílar, Hamravík 32
Alvarr ehf, Skipholt 68
Arctica Finance hf, Katrínartúni 2
ARGOS ehf-Arkitektastofa Grétars og Stefáns, Eyjarslóð 9
Arkitektastofan OG ehf, Síðumúla 28
Arkiteo ehf, Hvassaleiti 39
Arkþing Nordic ehf, Hallarmúla 4
ASK Arkitektar ehf, Geirsgötu 9
Augnlæknar Reykjavíkur ehf, Hamrahlíð 17
Álnabær ehf, verslun, Síðumúla, Keflavík og Akureyri
Ásbjörn Ólafsson ehf, Köllunarklettsvegi 6
B.B.bílaréttingar ehf, Viðarhöfða 6
Bakameistarinn ehf, Stigahlíð 45-47
Ber ehf, Gerðhömrum 30
BG heildverslun ehf, Sundaborg 3-5
Bifreiðaverkstæðið Armur, Skeifunni 5
Birtingur ehf, Laugavegi 39
Bílakringlan, Funahöfða 17
Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar, Hyrjarhöfða 4
Bílasalan Heimsbílar ehf, Kletthálsi 2
Bílasalan Höfðahöllin ehf, Kletthálsi 2
Bílasmiðurinn hf, Bildshöfða 16
bíumbíum barnafataverslun, Síðumúla 21
BK Hönnun ehf, Selvogsgrunni 21
Bláhornið, Grundarstíg 12
Blómabúðin Hlíðablóm, Háaleitisbraut 68
Blómasmiðjan ehf, Efstalandi 26
Blómatorgið ehf, Birkimel 3
Bonafide lögmenn ráðgjöf sf, Pósthússtræti 3
Bor ehf, Eldshöfða 23
Borg fasteignasala ehf, Síðumúla 23
Bókabúðin Sjónarlind, Bergstaðastræti 7
Bókhaldsstofa Haraldar slf, Suðurlandsbraut 32
Bókhaldsþjónusta Júlíönu ehf, Hávallagötu 40
Bólstursmiðjan - bolstursmidjan@gmail.com, Síðumúla 33
Breiðan ehf, Markarvegi 6
Brúnás innréttingar, Ármúla 17a
Brynja, Hússjóður Öryrkjabandalagsins, Hátúni 10c
BSI bifreiðaverkstæði ehf, Ásgarði 4
BSRB, Grettisgötu 89
Bygg Ben ehf, Lambhagavegi 29
Curron hf, Ármúla 27
Dómkirkjan í Reykjavík
Eignaumsjón hf, Suðurlandsbraut 30
Einingarverksmiðjan ehf, Breiðhöfða 10
Fasteignasalan Miklaborg, Lágmúla 4
Felgur smiðja ehf, Axarhöfða 16
Ferðakompaníið ehf, Fiskislóð 20
Ferill ehf, Mörkinni 1
Félag íslenskra bifreiðaeigenda, Skúlagötu 19
Félag skipstjórnarmanna, Grensásvegi 13
Fiskbúðin Sundlaugavegi
Fjallamenn-Mountaineers of Iceland, Köllunarklettsvegi 2
Fjárfestingamiðlun Íslands ehf, Síðumúla 35
Fjölver ehf, olíurannsóknir, Hólmaslóð 8
Flutt og sent slf, Skógarseli 41
Fossberg ehf, Nethyl 3
Fótóval ehf, Skipholt 50b
Fríkirkjan í Reykjavík, Laufásvegi 13
Frumherji hf, Kletthálsi 1a
Frú Lauga og bændurnir, s: 891 8983, Laugalæk 6
Fylkir ehf, Grensásvegi 50
G G - lagnir ehf, Fosshálsi 27-29
Gagarín ehf, Brúarvogi 1
Garðyrkjufélag Íslands, Síðumúla 1

Gatnaþjónustan ehf, Útkoti
Gátun ehf, bókhaldsþjónusta, Nóatún 17
Gildi - lífeyrissjóður, Guðrúnartúni 1
Gítarskóli Íslands ehf, Síðumúli 29
Gleipnir verktakar ehf, Vagnhöfða 20
Golfklúbbur Reykjavíkur, Korpúlfsstöðum
Golfskálinn, golfverslun, Bildshöfða 16
Grettir, vatnskassar ehf, Vagnhöfða 6
Grundarheimili
Hagi ehf-Hilti, Stórhöfða 37
Hagkaup
Halldór Jónsson ehf, Skútuvogi 11
Hallgrímskirkja, Hallgrímstorgi 1
Hamborgarabúlla Tómasar - Við erum öll jöfn, Bildshöfða 18
Hampiðjan hf, Skarfagörðum 4
Hárskeri Almúgans, Laugavegi 62
Hársnyrtistofan Aida, Blönduhlíð 35
Hársnyrtistofan Höfuðlausnir, Hverafold 1-3
Heggur ehf, Bildshöfða 18
HEI - Medical Travel-www.hei.is
Heildverslunin Glit ehf, Krókhálsi 5
Helgason og Co ehf, Gylfaflöt 24-30
Henson sports, Brautarholti 24
Hjá Ingvarsson ehf, Vesturási 5
Hjúkrunarheimilið Skjól, Kleppsvegi 64
Hljóðbók slf, Ármúla 7b
Hlusta ehf, Laugavegi 33
Hornið veitingastaður, Hafnarstræti 15
Hornsteinar arkitektar ehf, Ingólfsstræti 5
Hótel Leifur Eiríksson ehf, Skólavörðustíg 45
Húsaklæðning ehf-www.husco.is, Kaplaskjólsvægi 93
Húsalagnir ehf, Gylfaflöt 20
Hverafold bakarí, Hverafold 1-3
Hvítlist hf, Krókhálsi 3
Höfðabílar ehf, Fosshálsi 27
Höfðahöllin bílasala, Funahöfða 1
Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11
Innigarðar ehf, Hraunbær 117
Innlifun ehf, Suðurlandsbraut 26
Intellecta ehf, Síðumúla 5
Island Apartments, Hverfisgötu 56
Íbúðagisting.is, Síðumúla 14
Íslenska útflutningsmiðstöð hf, Síðumúla 34
Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf, Bildshöfða 12
Ísól ehf, Ármúla 17
Íþróttabandalag Reykjavíkur, Engjavegi 6
Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík, Hátúni 14
Íþróttasamband fatlaðra, Engjavegi 6
JA Lögmenn, Knarrarvogi 4
Kanon arkitektar, Laugavegi 26
Kjöreign ehf, fasteignasala, Ármúla 21
Kjöthöllin ehf, Skipholt 70 og Háaleitisbraut
KOM almannatengsl, Kalkofnsvegi 2
Kopar Restaurant ehf, Geirsgötu 3
Kvika banki hf, Katrínartúni 2
Lagahvoll slf, Bankastræti 5
Landsbréf hf, Borgartúni 33
Landslag ehf, Skólavörðustíg 11
Landslög slf, Borgartúni 26
Laugarásbío, Laugarási
Láshúsið ehf, Bildshöfða 16
Línuborun ehf, Vagnhöfða 11
L'occitane - Kringlan
LOGOS lögmennsþjónusta, Efstaleiti 5
Lýsing og hönnun, Skipholt 35
Lögmenn Fortis ehf, Laugavegi 7
Lögmenn Laugavegi 3 ehf, Laugavegi 3
Lögreglufélag Reykjavíkur, Brautarholti 30
Lögskil ehf, Suðurlandsbraut 48
Marco Polo, Kringlunni 4-12
Matborðið ehf, Bildshöfða 18
Málameistarar ehf, Gauksólum 2

Merkistofan, Gylfaflöt 16-18
 Mokka-Espresso-Kaffi, Skólavörðustíg 3a
 Móðurást, Laugavegi 178
 MS Armann skipamiðlun ehf, Tryggvagötu 17
 Multivac ehf, Draghálsi 18
 Norðanmenn ehf, Stórhöfða 17
 Nýja váttryggingaþjónustan ehf, Bíldshöfða 16
 Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins, Kringlunni 7
 Old Iceland restaurant, Laugavegi 72
 Olíudreifing ehf, Hólmastlóð 8
 Orka náttúrunnar ohf, Bæjarhálsi 1
 Orlofshús B.H.M., Borgartúni 6
 Ortis tannréttingar slf, Faxafeni 11
 Ó. Johnson & Kaaber ehf, Tunguhálsi 1
 Ólafur Þorsteinsson ehf, Vatnagörðum 4
 Ósal ehf, Tangarhöfða 4
 Óskaskrín ehf, Suðurlandsbraut 30
 ÓV jarðvegur ehf, Vesturlandsvegi 200
 Parket & Gólf / Stepp ehf, Ármúla 19
 Parlogis hf - Lyfjadreifing ehf, Krókhálsi 14
 Pétursbúð, Ránargötu 15
 Pfaff hf, Grensásvegi 13
 Plast - miðar og tæki ehf, Krókhálsi 1
 Plastiðjan ehf, Héðinsgötu 2
 PricewaterhouseCoopers ehf, Skógarhlíð 12
 Pylsumeistarin ehf, Hrístateigi 47
 Pökkun og flutningar ehf, Smiðshöfða 1
 Rafbogi ehf, Langholtsvegi 109
 Rafha ehf, Suðurlandsbraut 16
 Rafiðnaðarsamband Íslands, Stórhöfða 31
 Rafstjórn ehf, Stangarhyl 1a
 Rafsvið sf, Viðarhöfða 6
 Rafögn, Jónsgeisla 31
 RARIK, Dvergshöfða 2
 Reykjavík Residence Hotel, Laugavegi 182
 Reykjavíkurborg, Ráðhúsinu
 Ríkki Chan ehf, Kringlunni 4-12 og Smáratorgi 1
 Rima Apótek, Langarima 21-23
 Rolf Johansen & Co ehf, Skútuvegi 10a
 S H G Steindór Hrannar Grímarsson ehf, Álfheimum 72
 S4S ehf, Guðríðarstíg 6
 Sagtækni ehf, Bæjarflöt 8
 Sailun hjólbardar
 Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SSF, Nethyl 2e
 Samtökin '78 félag hinsegin fólks á Íslandi, Suðurgötu 3
 Sendibílar Reykjavíkur ehf, Bæjarflöt 8g
 Sextán-niundu ehf
 SHV pípulagningaþjónusta ehf, Funafold 54
 Sjávargrillið ehf, Skólavörðustíg 14
 Skipamiðlarar ehf, Grandagarði 14
 Skýrslur og skil, Suðurlandsbraut 46
 SM kvótaping ehf, Tryggvagötu 11
 Smur- og viðgerðarþjónustan ehf, Hyrjarhöfða 8
 Snyrtistofa Grafarvogs ehf, Hverafold 1-3
 Snyrtistofan Dimmalimm, Hraunbæ 102
 Sprinkler pípulagnir ehf, Bíldshöfða 18
 Stilling ehf, Kletthálsi 5
 Stjá, sjúkrabjálfun, Hátúni 12
 Stjörnuegg hf, Vallá Kjalarnesi
 Stóra bílasalan ehf, Kletthálsi 2
 Stratus ehf
 Styrya ehf, Depluhólum 5
 Svampur ehf, Vagnhöfða 14
 Tannlæknastofa Elínar Wang, Vegmúla 2
 Tannlæknastofa Gunnars Róðarssonar, Vegmúla 2
 Tannlæknastofan Vegmúla 2, Vegmúla 2
 Tannsmiðjan Króna sf, Suðurlandsbraut 46
 Tannval Kristínar Gíju, Grensásvegi 13
 Tark - Arkitektar, Hátúni 2b
 TBG ehf, Grensásvegi 7
 Teiknistofa arkitekta-Gylfi Guðjónsson og félagar, Vegmúla 2
 Tékkland bifreiðaskoðun ehf, Hátúni 2a

THG Arkitektar ehf, Faxafeni 9
 Tónastöðin ehf, Skipholti 50d
 Trésmiðja Magnúsar F. Jónssonar ehf, Súðarvogi 54
 Túnþökuþjónustan ehf, Fjarðarási 8
 Tölvar ehf, Síðumúla 1
 Tösku- og hanskabúðin ehf, Laugavegi 103
 Umbúðamiðlun ehf, Kornögörðum 5
 Umslag ehf, Lág múla 5
 Uppgjör ehf, Ármúla 8
 Útfaraþjónusta Rúnars Geirmundssonar, Þverholti 30
 Úti og inni sf, Þingholtsstræti 27
 Vagnar og þjónusta ehf, Tunguhálsi 10
 Varnir og Effirlit ehf, Stórhöfða 37
 VDO ehf, Tunguhálsi 19
 Veitingahúsið Nings, Suðurlandsbraut 6
 Verkfræðistofa Þráinn og Benedikt ehf, Laugavegi 178
 Verkfræðistofan Viðsjá ehf, Tryggvagötu 11
 Verslunartækni ehf, Draghálsi 4
 Verslunin Álfheimar, Álfheimum 2
 Verslunin Brynja ehf, Laugavegi 29
 Verslunin Rangá, Skipasundi 56
 Vesturröst-Sérverslun veiðimanna, Laugavegi 178
 Vélsmiðja Einars Guðbrandssonar sf, Funahöfða 14
 Vélvík ehf, Höfðabakka 1
 Við og Við sf, Gylfaflöt 3
 Vilhjálmsson sf, heildverslun, Sundaborg 1
 Vinnumálastofnun, Grensásvegi 9
 Víkurvagnar ehf, Hyrjarhöfða 8
 VK verkfræðistofa ehf, Suðurlandsbraut 46
 VMB verkfræðiþjónusta, s: 863 8455, Traðarlandi 2
 VOOT ehf, Skarfagörðum 4
 Vörukaup ehf, heildverslun, Lambhagavegi 5
 Würth á Íslandi ehf, Norðlingabraut 8
 XCO ehf, Akraseli 9
 Ydda arkitektar ehf, Skólavörðustíg 12
 Yndisauki ehf, Efstaleiti 25b
 Ynja undirfataverslun, Álfheimum 74, Glæsibæ
 Yrki arkitektar ehf, Mýrargötu 26
 Þrif og þvottur ehf, Reykjavíkurvegi 48

Seltjarnarnes

Horn í horn ehf, parketlagir, Unnarbraut 24
 Rafspor ehf, Höfgörðum 17
 Rafþing, rafverktaki, Bollagörðum 43
 Seltjarnarnesbær, Austurströnd 2

Kópavogur

ALARK arkitektar ehf, Dalvegi 18
 Arkis arkitektar ehf, Vesturvör 7
 Automatic ehf, heildverslun, Smiðjuvegi 42, rauð gata
 Baader Ísland ehf, Hafnarbraut 25
 Bak Höfn ehf, Jökullalind 8
 Bjartur rafverktaki ehf, Skólagerði 18
 Bliki bílamálun og réttingar ehf, Smiðjuvegi 38e, gul gata
 Blikksmiðja Einars ehf, Smiðjuvegi 4b
 Blikksmiðjan Vík ehf, Skemmuvegi 42
 Brunabótafélag Íslands, Hlíðasmára 8
 Brunahönnun slf, Hlíðasmára 19
 Clinica tannlæknastofa, Bæjarlind 6
 Elfa Guðmundsdóttir tannlæknir, s: 564 6250, Salavegi 2
 Ég C glæraugnaverslun, Hamraborg 10
 Fasteignamiðstöðin ehf, Hlíðasmára 17
 Fríform ehf, Askalind 3
 Fríkirkjan Kefas, Fagrapingi 2a
 Glermenn ehf, Ljósulind 4
 goddi.is, Auðbrekku 19
 H. Hauksson ehf, Víkurhvarf 5
 Hagblikk ehf, Smiðjuvegi 4c
 HÁ hreinu ehf, Dalvegi 16c
 Hegas ehf, Smiðjuvegi 1
 Helga Þórdís Gunnarsdóttir, tannlæknir, Hlíðasmára 14
 Hljóðbókasafn Íslands
 Hreinir Garðar ehf, Víkurhvarf 4

Hringás ehf, Skemmuvegi 10 blá gata
Hvammshólar ehf, Hlíðarhvammi 2
Ísfix ehf, Smiðjuvegi 6, græn gata
Íslandslyftur ehf, Smiðjuvegi 28, græn gata
Jarðboranir hf, verktaki, Hlíðasmára 3
Jóhann Hauksson, trésmíði ehf, Kópavogstúni 8
Karína ehf, Breiðahvarfi 5
Landmótun sf, Hamraborg 12
Lín design, Smáratorgi
Línan ehf, Bæjarlind 14-16
Ljós og lausnir ehf rafverktakar, Lómasölum 19
Loft og raftæki ehf, Hjallabrekku 1
LS Retail ehf, Hagasmára 3
Lögmenn Kópavogi, Bæjarlind 4
Mannrækt og menntun ehf, Grundarsmára 5
Mannvit hf, Urðarhvarfi 6
Nobex ehf, Hlíðasmára 6
Pottagaldrar ehf, Dalbrekku 42
Pólýhúðun ehf, Smiðjuvegi 3
RadioRaf ehf, Smiðjuvegi 52
Rafbraut, Dalvegi 16b
Rafmiðlun hf, Ögurhvarfi 8
Rafport ehf, Auðbrekku 9-11
Rakarastofan Herramenn, Hamraborg 9
Reiðhjólaverslunin Hjólið ehf, Smiðjuvegi 9, gul gata
Rennsli ehf, pípulagnir, Akralind 1
Slot ehf, Dimmuhvarfi 21
Sport Company ehf, Bæjarlind 14-16
Sportvörur, Bæjarlind 1-3
Svanur Ingimundarson málari, Naustavör 8
Tannlæknastofa Sævars Péturssonar, Hlíðasmára 17
Tannlæknastofan, Núpallind 1
Teitur ferðapjónusta, Dalvegi 22
Tengi ehf, Smiðjuvegi 76
Tern Systems ehf, Hlíðasmára 15
Tónlistarskóli Kópavogs, Hamraborg 6
Vatnsborun ehf, Holtagerði 74
Víkingsbátar ehf

Garðabær

66° Norður, Miðhrauni 11
Apótek Garðabæjar, Litlatúni 3
Fagval ehf, Smiðsbúð 4
Friðrik A Jónsson ehf, Miðhrauni 13
Garðabær, Garðatorgi 7
Geislataekni ehf - Laser þjónustan, Suðurhrauni 12c
Hafnasandur hf, Birkiá 36
Hárgreiðslustofan Cleó ehf, Garðatorgi 3
Heildverslunin Aggva ehf, Urðarhæð 8
Hitakerfi ehf, Eskiholti 21
Ingi hópferðir ehf, Ásbúð 50
Ísafoldarprentsmiðja ehf, Suðurhrauni 1
Íslenskar matvörur ehf, Dyngjugötu 1
Manus ehf, Smiðsbúð 7
Málmsteypa Þorgríms Jónssonar ehf, Miðhrauni 6
S.S. Gólf ehf, Miðhrauni 22b
Sparnaður ehf, Garðatorgi 7
Stíflupjónustan ehf, Furulundi 1
Versus bílaréttingar og málun, Suðurhrauni 2

Hafnarfjörður

Aflhlutir ehf, Selhelli 13
Annriki, Þjóðbúningar og skart-www.annriki.is, Suðurgötu 73
Aros ehf, Miðhrauni 22
Bílaverk ehf bílamálun og réttingar, Kaplahrauni 10
Bortækni ehf, Stapahrauni 7
Colas Ísland, Gullhelli 1
Dekkasalan ehf
Eiríkur og Einar Valur ehf, Norðurbakka 17b
Elmax ehf, Fléttuvöllum 15
EÓ-Tréverk sf, Háabergi 23
Fjarðarmót ehf, Melabraut 29

Geymsla Eitt ehf, Steinhelli 15
Hafnarfjarðarbær
Hafnarfjarðarhöfn, Óseyrarbraut 4
Hagmálun slf, Erluási 56
Hagtak hf, Melabraut 13-15
Hamraborg ehf, Lónsbraut 6
HB búðin, Reykjavíkurvegi 66
HH Trésmiðja ehf, Fífuvöllum 22
Lóðalausnir ehf, Helluhrauni 14
Markus Lifenet, björgunarbúnaður, Hvaleyrarbraut 27
Prókúra slf, Kaplahrauni 22
Rennilist ehf, Eyrartröð 8
S.G múrverk ehf, Hvassabergi 4
SIGN ehf, skartgripaverkstæði, Fornubúðum 12
Sjúkráþjálfarinn ehf, Strandgötu 75
Skerpa renniverkstæði, Skútahrauni 9a
Snittvélin ehf, Brekkutröð 3
Snyrtistofan Pema snyrti- og fótaðgerðastofa, Dalshrauni 11
Stólpi Gámar / Gámaleiga og gámasala, Óseyrarbraut 12
Terra - efnaeyðing, Berghelli 1
ThorShip, Selhelli 11
Verkalýðsfélagið Hlíf, Reykjavíkurvegi 64
Viðir og Alda ehf, Reykjavíkurvegi 52a
Viking Björgunarbúnaður, Íshelli 7
VSB verkfræðistofa ehf, Bæjarhrauni 20
Þaktak ehf, Grandatröð 3

Reykjanesbær

algalif.com
Benni pípari ehf, Bolafæti 9
Bergnet ehf, Hafnargötu 36
Bílar og Hjól ehf, Njarðarbraut 11a
Bílrúðupjónustan ehf, Grófinni 15c
Brunavarnir Suðurnesja, Flugvöllum 33
Dacoda ehf, Krossmóa 4a
DMM Lausnir ehf, Hafnargötu 91
Ellert Skúlason ehf, Selvík 3
Ferðapjónusta Reykjaness ehf
H-nál saumastofa og verslun ehf
Hótel Keflavík ehf, Vatnsnesvegi 12
Kast.is, Hafnargötu 25
M² Fasteignasala & Leigumiðlun, Hólmgarði 2c
Maggi & Daði málalarar ehf, Heiðarbraut 10
Maron ehf
Málverk slf, Skólavegi 36
OSN Iagnir ehf, lðavöllum 7b
Rafeindir og Tæki ehf, Ægisvöllum 2
Rétt sprautun ehf, Smiðjuvöllum 6
Sigurjónsbakari, Hólmgarði 2
Slæging ehf, Básvegi 1
Tannlæknastofa Benedikts, Tjarnargötu 2
Trítón sf, Tjarnargötu 2
Undri ehf, Stapabraut 3a
Ungó, söluturn, Hafnargötu 6a
UPS Authorized Service Contractor á Íslandi
Vikurfréttir ehf, Krossmóa 4a
Vísir, félag skipstjórnarmanna á Suðurnesjum, Hafnargötu 90

Grindavík

Bakarið Hérastubbur ehf, Gerðavöllum 19
Grindavíkurbær, Víkurbraut 62
Grindin ehf
Lagnapjónusta Þorsteins ehf, Tangasundi 3
Ó S fiskverkun ehf
Stakkavík ehf, Bakkalág 15b
Ungmennafélag Grindavíkur
Verkalýðsfélag Grindavíkur, Víkurbraut 46
Vísir hf, Hafnargötu 16

Suðurnesjabær

Lighthouse Inn

Aukin Ökuréttindi ehf, Vörðubraut 7
F.M.S hf, Hafnargötu 8
Vélsmiðja Sandgerðis ehf, Vitatorgi 5

Mosfellsbær

Álguggar JG ehf, Flugumýri 34
Borgarplast hf
Dalsgarður ehf, gróðrarstöð, Dalsgarði 1
Dynkur ehf, Tröllateigi 18
Glertækni ehf, Völuteigi 21
Hótel Laxnes / Áslákur, Háholti 7
HT 1 ehf, Hrafnshöfða 25
Ísfugl ehf, Reykjavegi 36
Ístex hf, Völuteigi 6
Kjósarhreppur, Ásgarði
Lionsklúbburinn Úa Mosfellsbæ
Litamálun ehf, Snæfríðargötu 2
MIG Verk ehf, Dvergholti 13
Mosfellsbakari, Háholti 13-15
Nonni litli ehf, Pverholti 8
Nýja bílasmíðjan hf, Flugumýri 20
Salson - byggingaþjónusta ehf, Lágholti 3
Ungmenna- og íþróttafélagið Afturelding,
Íþróttamiðstöðinni Varmá
Vélsmíðjan Sveinn ehf, Flugumýri 6
Öryggisgirðingar ehf, Flugumýri 14

Akranes

Bífreiðastöð Þórðar Þ. Þórðarsonar, Smíðjuvöllum 15
Bílver, bílaverkstæði ehf, Innnesvegi 1
Gallery Snotra, Kirkjubraut 5
Garðar Jónsson, málameistari
Grastec ehf, Einigrund 9
Hvalfjarðarsveit
Meitill - GT Tækni ehf, Grundartanga
Sementsverksmiðjan hf, Mánabraut 20
Skessuhorn ehf-Fréttaveita Vesturlands, Garðarsbraut 2a
Smurstöð Akraness sf, Smíðjuvöllum 2
Tannlæknastofan 2 Gómar ehf, Laugarbraut 11
Verslunin Bjarg ehf, Stíllholti 14
Verslunin Einar Ólafsson ehf, Skagabraut 9-11
Vélaleigan Próttur, Ægisbraut 4
Vogir og Lagnir ehf, Smíðjuvöllum 17

Borgarnes

Brúartorg, Brúartorgi 4
Icelandair Hótel Hamar, Hamri
Kvenfélag Stafholtstungna
PJ byggingar ehf, Staðarhóli
Sprautu- og bifreiðaverkstæðið Borgarness sf, Sólbakka 5
UMÍS Umhverfisráðgjöf Íslands ehf

Stykkishólmur

Eyja- og Miklaholtshreppur, Snæfellsnesi
Hótel Breiðafjörður
Skipavík ehf, Nesvegi 20
Stykkishólmsbær, Hafnargötu 3

Grundarfjörður

ILDÍ ehf, Sæbóli 13
Þjónustustofan ehf, Grundargötu 30

Ólafsvík

Fiskmarkaður Snæfellsbæjar ehf, Bankastræti 1
Ingibjörg ehf, Grundarbraut 22
Útgerðarfélagið Dvergur hf, Grundarbraut 26
Útgerðarfélagið Guðmundur ehf, Brautarholti 18
Verslunin Kassinn ehf, Norðurtanga 1

Snæfellsbær

Hótel Búðir, Búðir

Hellissandur

Bífreiðaverkstæði Ægis, Hellissandi
Félags- og skólaþjónusta Snæfellinga, Klettsbúð 4
Kristinn J. Friðþjófsson ehf
Nónvarða ehf, Bárðarási 6
Skarðsvík ehf, Helluhóli 1

Búðardalur

Rafsel Búðardal ehf, Vesturbraut 20c
Rjómabúið Erpsstaðir ehf

Reykholahreppur

Þörungaverksmiðjan hf

Ísafjörður

Dýralæknaþjónustan SISVET slf, Hlíðarvegi 8
FishTec ehf, Suðurgötu 9
Hamraborg ehf, Hafnarstræti 7
Ís 47 ehf, Fagraholti 3
Ísblikk ehf, Árnagötu 1
Massi þrif ehf, Seljalandsvegi 70
Samgöngufélagið-www.samgongur.is, Engjavegi 29
Smali ehf, Hafraholti 46
SMÁ vélaleigan, Höfða
Vélsmíðja PM, Hnífsdalsvegi 27
Prymur hf,vélsmíðja, Suðurgötu 9

Hnífsdalur

Hraðfrystihúsið - Gunnvör hf, Hnífsdalsbryggju

Bolungarvík

Arna ehf, Hafnargötu 80
Bolungarvíkurkaupstaður
Endurskoðun Vestfjarða ehf, Aðalstræti 19
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf, Hafnargötu 17
Verkalyðs- og sjómannafélag Bolungarvíkur, Hafnargötu 37

Súðavík

Súðavíkurhreppur, Grundarstræti 1

Suðureyri

Fiskvinnslan Íslandssaga hf, Freyjugötu 2
Klofningur ehf, Aðalgötu 59

Patreksfjörður

Verslunin - bakarið Albína, Aðalstræti 89
Vesturbyggð
Villi Á ehf, Aðalstræti 122

Tálknafjörður

Bókhaldsstofan Tálknafirði, Strandgötu 40
Garrautgerðin ehf, Eyrarhúsum
Þórsberg hf, Strandgötu 39

Bíldudalur

Íslenska kalkþörungafélagið ehf, Hafnarteigi 4

Staður

SG verkstæði ehf, Borðeyri

Drangsnes

Fiskvinnslan Drangur ehf, Aðalbraut 30
Grímsey ST2
Útgerðarfélagið Gummi ehf, Kvíabala 6
Hvammstangi
Hótel Hvammstangi s: 855 1303
Húnaþing vestra, Hvammstangabraut 5
Leirhús Grétu ehf, Litla-Ósi
Sláturhús KVH ehf, Norðurbraut 24

Blönduós

Blönduósbær, Hnjúkabyggð 33

Húnavatnshreppur, Húnavöllum
Ísgel ehf, Efstubraut 2
N1 píparinn ehf, Efstubraut 5
Stéttarfélagið Samstaða, Þverbraut 1

Sauðárkrókur

Bókhaldsþjónusta KOM ehf, Viðihlíð 10
Doddi málari ehf, Raftahlíð 73
Eftirlæti ehf, www.eftirlaeti.com, Aðalgötu 4
FISK-Seafood ehf, Háeyri 1
Fjölbautaskóli Norðurlands vestra, Bóknámshúsinu
Iðnsveinafélag Skagafjarðar
K-Tak ehf, Borgarflöt 3
RH Endurskoðun ehf, Sæmundargötu 1
Steinull hf, Skarðseyri 5
Trésmiðjan Ýr ehf, Aðalgötu 24a
Verslunarmannafélag Skagafjarðar, Borgarmýri 1

Varmahlíð

Akrahreppur Skagafirði

Hofsós

Vesturfarasetrið Hofsósi

Siglufjörður

Aðalbakarinn ehf, Aðalgötu 26 -28
Siglufirðingur hf, Gránugötu 5
Snerpa, Íþróttafélag fatlaðra, Lindargötu 2

Akureyri

Akureyrarkirkja, Eyrarlandsvegi
Akureyri Backpackers ehf, Hafnarstræti 98
ÁK smíði ehf, Lónsbakka
Baldur Halldórsson ehf, Hlíðarenda
Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði, Frostagötu 1b
Bifreiðastöð Oddeyrar ehf, Strandgötu
Bílaeiga Akureyrar
Byggingarfélagið Hyma ehf, Sjafnargötu 3
Dýralæknaþjónusta Eyjafjarðar ehf, Perlugötu 11
Eining-löja, Skipagötu 14
Enor ehf, Hafnarstræti 53
Fasteignasalan Byggð, Skipagötu 16
Gísli Einar Árnason, tannréttingar, Gleráreyrum 1 -
Glerártorgi
Gróðrarstöðin Réttarhóll ehf-www.rettarholl.is, Smáratúni
16b
Hagvís ehf, Hvammi 1
Halldór Ólafsson, úr og skartgripir, Glerártorgi
Hlíð hf, Kotárgerði 30
Hnýfill ehf, Brekkugötu 36
Hvítasunnukirkjan Akureyri
Íslensk verðbréf hf, Hvannavöllum 14
Keahótel ehf, Skipagötu 18
Kjarnafæði Norðlenska hf, Sjávargötu 1
Lögmannshlíð lögfræðiþjónusta ehf, Glerárgötu 36
Menntaskólinn á Akureyri, Eyrarlandsvegi 28
Múrið ehf, Mýrartúni 4
Möðruvallaklausturssókn
Norðurorka hf, Rangárvöllum
Norlandair ehf, Akureyrarflugvelli
Pedromyndir ehf
Pípulagningaþjónusta Bjarna F Jónassonar ehf, Melateigi
31
Raftákn ehf - Verkfræðistofa, Glerárgötu 34
S.Guðmundsson ehf, múrverktaki, Klettaborg 19
Samherji ehf, Glerárgötu 30
Samvirkni ehf, Hafnarstræti 97
Sjúkrahúsið á Akureyri, Eyrarlandsvegi
Slippurinn Akureyri ehf, Naustatanga 2
Steypusögun Norðurlands ehf, Viðivöllum 22
Svalbarðsstrandarhreppur, Ráðhúsinu
Verkval ehf, Miðhúsavegi 4
Vélsmiðjan Ásverk ehf, Grímseyjargötu 3

Grenivík

Grýtubakkahreppur

Dalvík

Bruggsmiðjan Kaldi ehf, Öldugötu 22
Ektafiskur ehf, Hafnargötu 6
G. Ben útgerðarfélag ehf, Ægisgötu 3
Híbýlamálun,málningaþjónusta ehf, Reynihólum 4
Sæplast Iceland ehf, Gunnarsbraut 12

Ólafsfjörður

Árni Helgason ehf, vélaverkstæði, Hlíðarvegi 54
Brimnes.net, Múlavegi 3
Skiltagerð Norðurlands ehf, Námuvegi 8

Húsavík

Ferðaþjónustan Brekku ehf, Brekku
Framhaldsskólinn á Húsavík, Stóragarði 10
Heilbrigðisstofnun Norðurlands, Auðbrekku 4
Menningarmiðstöð Pingeyinga, Stóragarði 17
Tjörneshreppur, Ketilsstöðum
Trésmiðjan Rein ehf

Mývatn

Ásta Þ Lárusdóttir, Skútustöðum II
Kvenfélag Mývatnssveitar
Mývetningur, íþrótt- og ungmannafélag
Reykjahlíðarsókn

Kópasker

Eyjafjarðar- og Pingeyjarprófestsdæmi, Skinnastað
Kvenfélag Öxfirðinga
Vökvaþjónusta Kópaskers ehf, Bakkagötu 6

Þórshöfn

Geir ehf, Sunnuvegi 3
Langanesbyggð, Fjarðarvegi 3
Stefán Eggertsson, Laxárdal

Vopnafjörður

Bílar og vélar ehf, Hafnarbyggð 14a
Pétur Valdimar Jónsson, Teigi

Egilsstaðir

Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf, Miðvangi 2-4
Gistihúsið Lake - Hotel Egilsstaðir, Egilsstöðum 1-2
Glussi ehf, viðgerðir, Miðvangi 37
Gunnarsstofnun, Skriðuklaustri
HEF veitur ehf, Einhleypingi 1
Héraðsprent ehf, Miðvangi 1
Klassík ehf, Selási 1
Klausturkaffi ehf, Skriðuklaustri
Menntaskólinn á Egilsstöðum, Tjarnarbraut 25
Múlaping, Lyngási 12

Seyðisfjörður

PG stálsmiði ehf, Fjarðargötu 10

Borgarfjörður

Fiskverkun Kalla Sveins og Álfacafé, Vörðubrún,
Borgarfjörður eystri

Reyðarfjörður

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

Eskifjörður

Egersund Ísland ehf, Hafnargötu 2
Eskja hf, Leirubakka 4
Fjarðaprif ehf, Strandgötu 46c
Tandrabergh ehf, Strandgötu 8
Tandrabetti ehf, Strandgötu 8

Tanni ferðapjónusta ehf, Strandgötu 14

Neskaupstaður

Samvinnufélag útgerðamanna
Síldarvinnslan hf, Hafnarbraut 6
Tónspil ehf, Hafnarbraut 22

Fáskrúðsfjörður

Kaffi Sumarlína ehf, Búðarvegi 59
Loðnuvinnslan hf, Skólavegi 59

Djúpavogur

Geislar Hönnunarhús ehf, Gautavík

Höfn í Hornafirði

Efnalaug Dóru ehf, Bugðuleiru 4
Funi ehf, sorphreinsun, Ártúni
Klifá ehf, ferðapjónustan Gerði ehf
Málningarþjónusta Horna ehf, Álaugarvegi 1
Rósaberg ehf, Háhóli
Skinney-Pinganes hf, Krossey
Suðursveit, Reynivöllum II, Suðursveit
Sveitafélagið Hornafjörður, Hafnarbraut 27
Pingvað ehf, byggingaverktakar, Tjarnarbrú 3
Prastarhóll ehf, Kirkjubraut 10
Selfoss
Ágúst Bogason ehf, Nauthólum 4
Bífreiðaverkstæðið Klettur ehf, Hrísmýri 3
Bíltak ehf, Hellismýri 1
Bílverk BÅ ehf, bílamálun og bílaréttingar, Gagnheiði 3
Blásteinn byggingafélag sf, Miðtúni 5
Búhnykkur sf, Stóru-Sandvík
Búnaðarsamband Suðurlands, Austurvegi 1
Café Mika Reykholti, Skólabraut 4
Fasteignasalan Árborgir ehf, Austurvegi 6
Fjölbrautaskóli Suðurlands, Tryggvagötu 25
Fossvélar ehf, Hellismýri 7
Gesthús Selfossi, gistihús og tjaldsvæði, Engjavegi 56
Gheim ehf, Baugstjörn 13
Hagbók ehf, Eyravegi 37
Jáverk ehf, Gagnheiði 28
Jóhann Helgi og Co, heildarlausnir á leiksvæðum,
Vatnsholti 2
Kvenfélag Gaulverjabæjarhrepps
Kökugerð H P ehf, Gagnheiði 15
Mömmumatur.is
Nesey ehf, Suðurbraut 7
Pípulagnir Helga ehf, Háheiði 10
Reykhóll ehf, Reykhóli
Suðri ehf, Jórutúni 8
Suðurtak ehf Brjánsstöðum 2, Grímsnesi og
Grafningshreppi
Sveitarfélagið Árborg, Austurvegi 2
Tannlæknastofa Suðurlands ehf., Austurvegi 9
Tré og Straumur ehf, Björnskoti
Tæki og tól ehf, Stekkholti 4
Vélapjónusta Ingvars, Gagnheiði 45
Vélsmiðja Suðurlands ehf, Gagnheiði 5

Hveragerði

Hótel Örk, Breiðumörk 1c
Kjörís ehf, Austurmörk 15
Norbygg ehf

Þorlákshöfn

Fölvir ehf, Óseyrarbraut 15
Jarðefnaíðnaður ehf, Nesbraut 1
Járnkarlinn ehf, Unubakka 12

Ölfus

Eldhestar ehf, Völlum
Gluggaiðjan Ölfusi ehf, Ferjukoti
Gróðrarstöðin Kjarr, Ölfusi

Laugarvatn

Menntaskólinn að Laugarvatni

Flúðir

Flúðasveppir ehf, Undirheimum
Kvenfélag Hrunamannahrepps

Hella

Ásahreppur, Laugalandi
Hestvit ehf, Árbakka
Kanslarinn veitingahús, Dynskálum 10
Trésmiðjan Ingólfs ehf, Freyvangi 16

Hvolsvöllur

Hótel Hvolsvöllur
Krappi ehf, byggingaverktakar, Ormsvöllum 5
Torf túnþökuvinnsla ehf, Borgareyrum

Vík

Framrás ehf, Smiðjuvegi 17
Mýrdalshreppur, Austurvegi 17
Reynissókn

Kirkjubæjarklaustur

Grafarkirkja
Kvenfélag Kirkjubæjarhrepps

Vestmannaeyjar

Bíla- og vélaverkstæðið Nethamar ehf, Garðavegi 15
Bílaverkstæði Sigurjóns, Flötum 20
Bókasafn Vestmannaeyja, Safnahúsi
Bragginn sf, bílaverkstæði, Flötum 20
Eyjablökk ehf, Flötum 27
Fiskmarkaður Vestmannaeyja hf, Botni við Friðarhöfn
Hótel Vestmannaeyjar, Vestmannabraut 28
Ísfélag Vestmannaeyja hf, Tangagötu 1
Íþróttabandalag Vestmannaeyja
Lífeyrissjóður Vestmannaeyja, Skólavegi 2
Skipalyftan ehf, Eiðinu
Teiknistofa Páls Zóphóníassonar ehf, Kirkjuvegi 23
Tvisturinn ehf, Faxastíg 36
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

