

VÍÐSJÁ

Rit Blindrafélagsins, samtaka blindra og sjónskertra á Íslandi
14. árg. 2. tbl. 2022

Mjög mikilvægt
að tengja
saman fólk í
augnlækningum

Aðgengilegasta
skrifstofubýgging
í heimi

Próunarverkefnið
„Að hugsa sér“ snýst
um þreifibækur fyrir
blind börn.

Alltaf gaman að vinna á
Blindravinnustofunni
Kjartan Ásmundsson í viðtali

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 28 krónum á mynd.

Ljósmyndaskönnun

Blindravinnustofan
Stuðningur til sjálfstæðis

VÆNTINGAR OG VIÐBRÖGÐ LANDS

Ávarp formanns - Sigpór U. Hallfreðsson

Eins og mörgum lesendum Víðsjár er kunnugt um voru í sumarbyrjun haldnartværráðstefnur um augnlækningar með sameiginlegri fyrirlestraröð um sjónhimnusjúkdóma. Þar tóku höndum saman Augnlæknafélag Íslands, sem skipulagði Norræna augnlæknaþingið, og Blindrafélagið sem gestgjafi heimsþings alþjóðlegu sjúklingasamtakanna Retina International.

Vafalítið er þetta stærsti viðburðurinn á sviði augnlækninga sem haldinn hefur verið á Íslandi og einstakt að fagfélag og sjúklingasamtök leggi saman krafta sína með þessum hætti þar sem vísindamenn, sjúklingar, læknar og talsmenn hagsmunasamtaka – alls staðar að úr heiminum – koma saman og deila þekkingu sinni hver með öðrum. Þannig skapaðist einstaklega frjór og árangursmiðaður vettvangur fyrir umræður, samvinnu og þekkingarmiðlun.

Margar spennandi nýjungar og rannsóknir voru kynntar sem vissulega gáfu sjúklingum með arfgenga og aldurstengda sjónhimnusjúkdóma von og vísindamönnum og augnlæknum hvatningu.

Ýmsar áskoranir blasa þó einnig við á þessum vettvangi. Má þar m.a. nefna fjármögnun klínískra rannsókna, hvernig á að meta árangur þeirra, þátttökuvilja sjúklinga o.s.frv. Því að leiðin frá grunnrannsóknum að viðurkenndri meðferð og nýjum lyfjum er bæði löng og torsótt. Þess vegna var einnig bent á mikilvægi virkra samskipta við eftirlits- og leyfisfyrirvöld á öllum stigum þessa ferlis en síðast en ekki síst viðtökur stjórnvalda við nýjum meðferðarúrræðum og innleiðing þeirra í heilbrigðiskerfi landanna.

Nýjar og árangursríkar meðferðir og lækningar kalla á breyttar áherslur og forgangsroðun. Þannig geta ný og spennandi

meðferðarúrræði aukið álagið á heilbrigðiskerfið en á sama tíma minnkað álag á félags- og endurhæfingajónustu.



Sem dæmi má nefna aldurstengda hrörnun

í augnbotnum, AMD, sem er algengasta ástæða sjónskerðingar hér á landi. Til er lyfjameðferð sem gagnast í 10–15% tilvika en nú hillir mögulega undir nýtt lyf fyrir hinn hópinn.

Bið eftir meðferð er sjúklingum erfið og skaðinn sem verður á meðan óafturkræfur. Þannig er nú þegar nokkurra vikna bið eftir að komast í sprautumeðferð við AMD. Hvað gerist ef nýja lyfið verður samþykkt og þessi hópur stækkar um allan helming?

Þessi góðu tíðindi vekja því upp spurningar um hvernig íslenska heilbrigðiskerfið er í stakk búið til að bregðast við framförum sem þessum og hvernig útreikningum af ávinningi og kostnaði af meðferð verður hagað, ekki síst í ljósi þess hversu mikilvæg snemmtæk íhlutun er til að koma í veg fyrir óafturkræfan skaða og varanlega sjónskerðingu.

Því til viðbótar er fyrirliggjandi almenn vöntun á fagfólki alvarlegt vandamál innan heilbrigðiskerfisins. Í því samhengi hefur verið bent á að fyrirsjáanleg endurnýjun augnlækna heldur ekki í við þörfina. Við þessu verður að bregðast.

Þessi mikilvægu úrlausnarefni krefjast athygli og aðkomu stjórnvalda og ekki er ráð nema í tíma sé tekið. Því er hvatningin til yfirvalda núna: „Ekki gera ekki neitt.“

AUGNLÆKNAR



Staða augnlækninga grafalvarleg
bls. 4.

SAMSTARF



Blindravinnustofan í samstarfi
bls. 6.

GJÖF



Blindrafélagið fær gjöf
bls. 7.

HLUSTIÐ



Rósa María Hjörvar skrifar um
hlustun bls. 12.

TENGING



Mikilvægt að tengja saman fólk
bls. 12.

ÞREIFIBÓK



Þróunarverkefnið Að hugsa sér
bls. 16.

KJARTAN



Kjartan Ásmundsson í viðtali
bls. 20.

HNOSSGÆTI



Uppskrift að fylltum tómötum
bls. 24.

NÝTT LYF



Nýtt lyf gegn þurru afbrigði hrörnunar
í augnbotni bls. 22.

AÐGENGI



Aðgengilegasta bygging í heimi?
bls. 28.

Viðsjá: Rit Blindrafélagsins, samtaka blindra og sjónskertra á Íslandi. 14. árg. 2. 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: Ásta Björnsdóttir, Björk Hrafnisdóttir, Friðrik Steinn Friðriksson, Karen Kjartansdóttir, Mónica Elísabet Kjartansdóttir, Rannveig Traustadóttir, Rósa María Hjörvar, Rósa Ragnarsdóttir og Sigbór U. Hallfreðsson.

Ljósmyndir: Ólöf Gyða Risten, María Kjartans, Friðrik Steinn Friðriksson o.fl.

Prentun: Ísafoldarprentsmiðja.



STAÐA AUGNLÆKNINGA GRAFALVARLEG

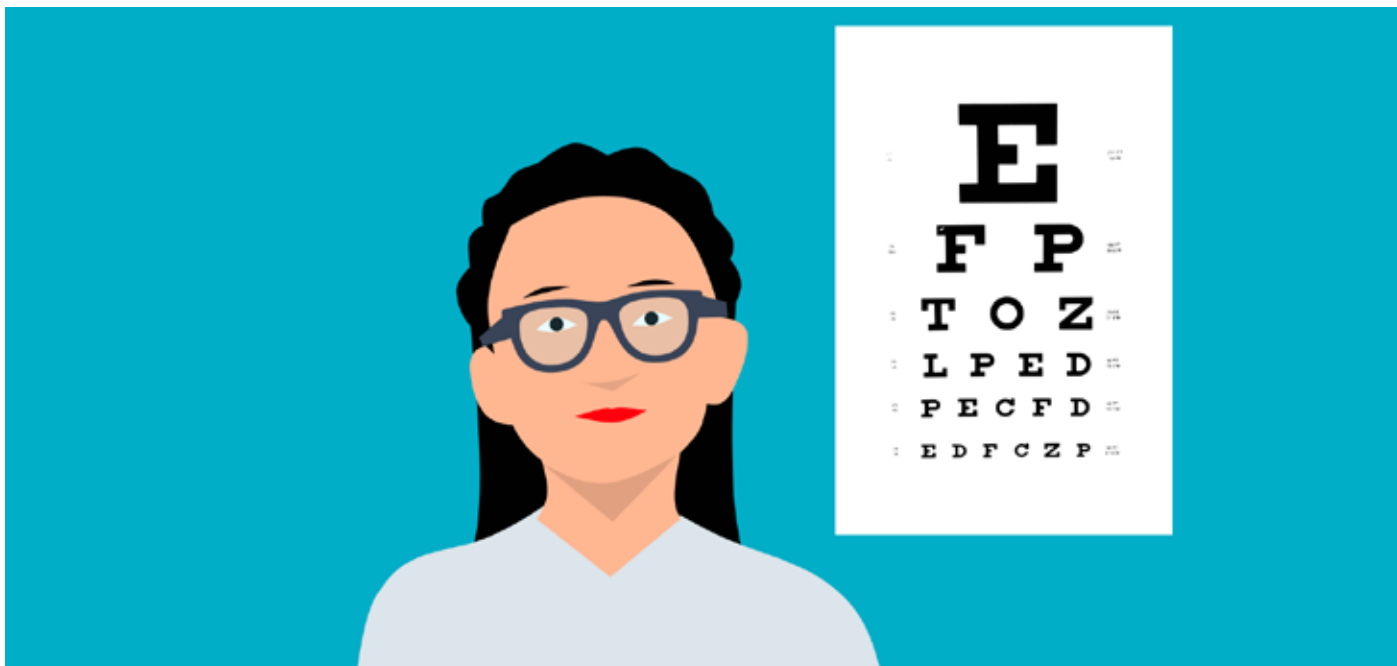
Staða augnlækninga á Íslandi er grafalvarleg að mati Jóhannesar Kára Kristinssonar, augnlæknis á stofunni Augljós.

Morgunblaðið fjallaði um málið í sumar og var þar bent á að samningar Sjúkratrygginga Íslands (SÍ) við augnlækna hefðu verið lausir í fjögur ár. Ísland væri því ekki lengur samkeppnishæft um nýja sérfræðilækna. Nú væri svo komið að nær 60% starfandi augnlækna á Íslandi væru yfir sextugu og stór hluti þeirra yfir sjötugu. Nær ómögulegt er fyrir nýtskrifaða augnlækna að hefja störf hér á landi án nýrra samninga þar sem flestir augnlæknar starfa sjálfstætt og byggist starfsemi að miklu leyti á samningum við SÍ. Jóhannes Kári gagnrýnir auk þess samninga

hins opinbera um augasteinsaðgerðir en biðlistar vegna þeirra hafa lengst að undanfögnu og eru nú nær tvö ár.

Jóhannes segir ástæðuna m.a. þá að aðeins séu í gildi samningar um slíkar aðgerðir við eina stofu utan sjúkrahúsa. Það skjóti skökku við þar sem aðgerðir sem gerðar eru utan sjúkrahúsa séu mun ódýrari kostur. Á sama tíma sé þjóðin að eldast og eftirspurn eftir augnlækningum og augasteinsaðgerðum að aukast í samfélaginu. Segir Jóhannes alveg ljóst að heilbrigðisfyrirvöld, sérstaklega





Sjúkratryggingar Íslands, hafi brugðist skyldum sínum. Staðan ýti undir tvöfalt heilbrigðiskerfi. Eldri borgarar hafi ekki ótakmarkaðan tíma og eigi erfitt með að berjast fyrir réttindum sínum.

María Heimisdóttir, forstjóri Sjúkratrygginga Íslands, tekur undir með Jóhannesi Kára um að nýliðun augnlækna sé mikilvæg og óæskilegt sé að meðalaldur sérgreinalækna

fari hækkandi. Samningar ríkisins við sérgreinalækna hafa verið lausir frá ársbyrjun 2019. María segir heilbrigðisráðuneytið hafa endurskoðað samningsmarkmið sín í vor en í þeim felist í raun fyrirmæli til SÍ um það hvernig samið skuli um þjónustuna. Um langa biðlista vegna augasteinsaðgerða segir hún SÍ hafa nýlega auglýst eftir nýjum aðilum til að gera aðgerðirnar og bíði nú tilboða.

-KK



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.

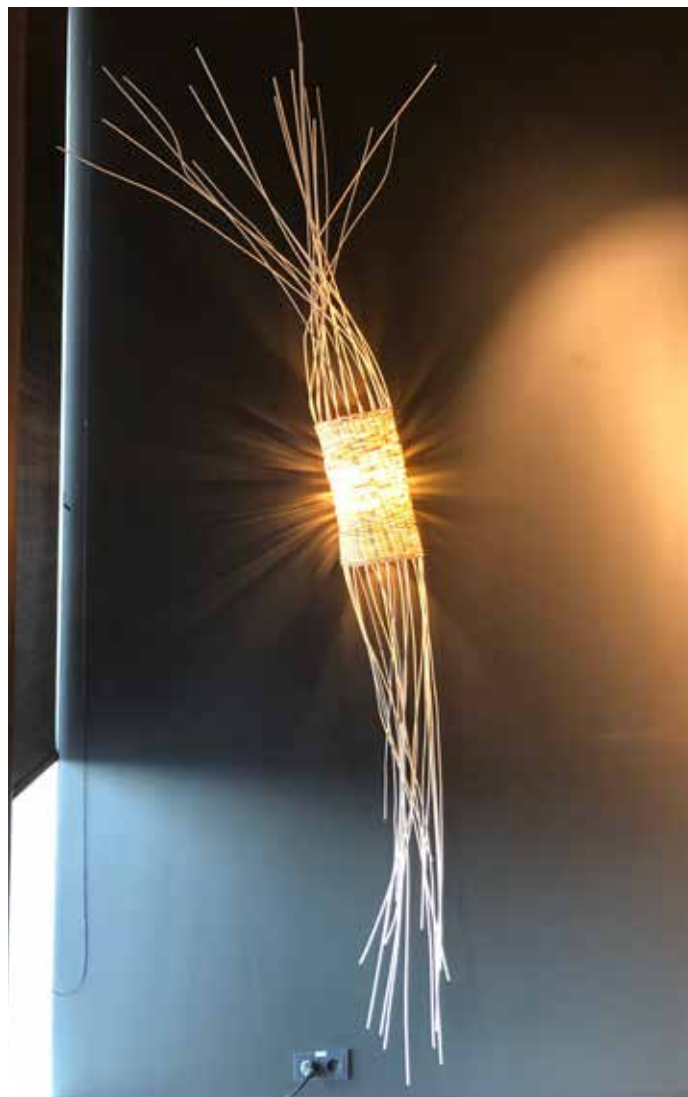


GEL

Skammtahylki, án rotvarnarefna.
Hægt er að loka eftir opnun.
Dreypiglas 10 ml
Má nota í 3 mánuði eftir opnun.



Svissnesk gervitár við augnþurrki • Fást í öllum helstu apótekum



BLINDRAVINNUSTOFAN

Í maí síðastliðnum á Hönnunarmars mátti finna handverk frá Blindravinnustofunni.

Rammagerðin kom á samstarfi hönnunarstúdíósins Fléttu og Blindravinnustofunnar. Fléttu skipa Birta Rós Brynjólfssdóttir og Hrefna Sigurðardóttir. Hönnunarteymið er þekktast fyrir að endurnýta hráefni sem fer forgörðum í hefðbundnu framleiðsluferli.

Útkoman var þrjú glæsileg ljós sem hægt er að sjá í verslun Rammagerðarinnar í Hörpu. Eitt er langt og stórt sem er tilvalið yfir matarborðið annað loftljósið er öllu smærra.

Priðja er svo vegggljós sem er draumkennt.

Í framhaldinu hóf Rammagerðin að selja valdar vörur frá Blindravinnustofunni.

Nú er hægt að kaupa hinar sívinsælu dúkkuvöggur þar og einnig nýja vöru frá Blindravinnustofunni sem er glæsileg hjólakarfa.

Stefnt er að því að halda samtalinu áfram milli Fléttu, Rammagerðarinnar og Blindravinnustofunnar.





RAUSNARLEG GJÖF

Gabriela Kwarta og Piotr Papier komu færandi hendi á sumarátið Blindrafélagsins og gáfu félaginu að gjöf tvímenningshjól, tandem-hjól.

Gabriela hefur komið nokkrum sinnum til Íslands og segist vera algjörlega heilluð af landinu. Hún gekk Sprenigsand 2018 og svo komu þau Piotr saman til að skoða norðurljós.

keyptu hjól sem hentar á fjallvegum, þ.e.a.s. með þykkari dekkjum og einnig er hægt að fella hjólið saman svo það var auðveldara að flytja það til Íslands.

Á síðustu árum hefur verið töluvert erfiðara að ferðast milli landa og vildu Gabriela og Piotr gera eitthvað sérstakt þegar þau loksins gætu snúið aftur til Íslands, hvort sem það væri að fara hringinn eða fara á Vestfirði.

Þau vildu síðan að hjólið yrði eftir á Íslandi. Þau vildu þó að hjólið myndi gera sem mest gagn og leituðu því til Blindrafélagsins og spurðu hvort það gæti ekki veitt því heimili.

Aðalatriðið var þó að gera eitthvað sem myndi þjappa þeim saman. Þá kom upp hugmyndin um að hjóla á tvímenningshjóli um Ísland. Þau

Strax var mikill áhugi fyrir hjólinu og það verður spennandi að sjá hvernig félagsmenn ná að nýta sér það.

eyesland

ergo



HLUSTIÐ, KÆRU VINIR!

Því er oft haldið fram að tapi maður einu skynfæri eflist hin. Það er ekki rétt. Ef maður tapar sjón öðlast maður ekkert í staðinn svona sjálfkrafa. Margir glíma jafnvel við samþætta sjón- og heyrnarskerðingu eða hreyfihömlun og finna ekki fyrir neinum leyndum ofurkröftum í baráttu við heiftarlega sjúkdóma eða takmarkandi fötlun. Að því sögðu er samt sannleikskorn í þessari fullyrðingu. Maður getur tamið sér að nota önnur skynfæri til þess að vega upp á móti til að mynda sjónskerðingu ef þau eru til staðar.

Hinn sveigjanlegi heili
Lengi vel var talið að mannsheilinn væri

eins og vél þar sem hver hluti þjónaði sínum tilgangi, eins og í bifreið þar sem tímareim er eitt og blöndungur er annað. En með þróun rannsókna hefur sú hugmynd breyst og nú er lögð meiri áhersla á sveigjanleika heilans, það er að segja hæfni hans til þess að aðlaga sig að breyttum aðstæðum og skapa nýjar boðleiðir. Eitt af því sem komið hefur í ljós er að sjónbörkurinn sem tekur við boðum frá augunum getur einnig notað boð frá eyrunum ef sjónin er ekki til staðar.

Frekasta skynfærið
Sjónin er frekasta skynfæri manneskjunnar. Þegar hún virkar og jafnvel lengi eftir að hún er



farin að dvína verulega reiðir heilinn sig fyrst og fremst á hana. Ef þú sérð tígrisdýr sendir heilinn boð til líkamans um að flýja, jafnvel þótt þú hvorki finnur lykt af því né heyrir í því. Ef þú finnur lykt af tígrisdýri sendir heilinn boð um að þú lítir í kringum þig og metir hvort þú sjáir tígrisdýr. Heilinn reiðir sig á sjónina. En ef hún gagnast ekki er hægt að beina taugakerfinu til þess að nota önnur skynfæri og treysta á þau á sama hátt og sjónina.

Heili í þjálfunarbúðum

Það gerist ekki af sjálfu sér að heilinn taki við boðum frá heyrninni og nýti þau á jafn skilvirkan hátt og hann nýtir boð frá sjóninni. Það þarf að þjálfmarkvisst og það krefst þess, eins og allt annað, að farið sé vel með líkamann. Öll hreyfing og heilsurækt, hollur matur og svo framvegis eykur hæfni heilans til þess að móta nýjar boðleiðir. Oft er talað um að ganga og sund séu sérstaklega vel til þess fallin að halda heilanum virkum þar sem það krefst mikillar virkni að nota bæði fætur og hendur í samstilltum hreyfingum.

Mikilvæg markmið

Það er mikilvægt að setja sér markmið og vera meðvitaður um það hvernig maður ætlar að nýta skynjun sína, hvað það er sem mann vanhagar um. Það er svo mismunandi. Fólki með skerðingu getur haft þörf fyrir mjög ólíka aðlögun. Allt fer eftir því hvaða drauma og þrár maður hefur í lífinu. Það er því fyrsta skref að gera sér grein fyrir því hvað maður vill gera og hvað gerir mann hamingjusaman og fá skynfærin og taugakerfið með sér í lið. Það er mikill munur á því að vilja starfa sem

lögblindur leiðsögumaður eða endurskoðandi og þess vegna er mikilvægt að skilgreina hvar skerðingin háir manni mest og vinna með það.

Polinmæðin

Þessi ferli, að missa sjón og þjálf sjálfan sig til þess að geta verið án hennar, taka langan tíma. Það getur tekið áratug frá sjónmissi þar til manneskjan er örugg í færni sinni og hefur fundið sína hamingju. Og margt getur gerst á leiðinni, því að lífið stendur aldrei kyrrt. Þarfirnar breytast. Tvítug manneskja er mun háðari því að geta athafnað sig í félagslegum aðstæðum en fjölskyldumanneskja á miðjum aldri sem hefur innréttast sig með sínu fólki og langar ekkert á djammið. Þess vegna er mikilvægt að allir sem koma að endurhæfingu sýni polinmæði og sveigjanleika hvað varðar þróun og markmið.

Hvað er hægt að heyra?

Þegar öllu er á botninn hvolft er hægt að sjá mestallt sem maður þarf að sjá. Hugmynd okkar um heiminn verður til innra með okkur og í sjálfu sér er ekki mikilvægt hvort hún byggir á upplýsingum frá sjón, heyrn, lyktarskyni eða hitanæmni. Skynfærin gefa okkur vísbendingar og á örskotsstundu höfum við myndað okkur heildstæða mynd af aðstæðum. Sú mynd byggir að mestu leyti á reynslu okkar og þekkingu fremur en því sem við sjáum eða heyrum. Þannig er sjónin alveg jafn líkleg til þess að gefa okkur falskan grunn eins og hin skynfærin. Minnið er mikilvægasti hlekkurinn í mótun okkar á heiminum.





Hvað viltu vita?

Fyrir mitt leyti hef ég einbeit mér að því að beita heyrn minni á þrjá vegu til þess að vega upp á móti sjónskerðingunni. Fyrst er það „að hlusta á“, svo „að hlusta eftir“ og í þriðja lagi „að hlusta úr“. En þessir þrír eiginleikar nýtast mér í starfi mínu sem kennari og rannsakandi, auk þess sem það kemur að góðum notum þegar ég þarf að sinna börnum mínum.

Að hlusta á

Þetta er kjarninn í hlustun. Það sem flestir tengja við þegar við tölum um heyrn. Það að hlusta á eitthvað. Við kveikjum á hljóðbók eða fréttum og hlustum á það, með allri okkar einbeitingu. Við beinum heyrninni beint að hlutnum líkt og við myndum beina sjóninni á blaðsíðuna og við meðtökum allt það sem er

lesið fyrir okkur. Þetta er sá eiginleiki heyrnar sem við notum þegar við erum á trú nó eða að lesa spennusögu. Ef eitthvað truflar okkur þá segjum við: „Bíddu, bíddu – ég er að hlusta á ...“ Með þessum eiginleika getum við týnt okkur í texta, við gleymum okkur í sögu og upplifum mikla slökun eða styrkjum vináttuna þegar við grípum hvert orð sem viðkomandi segir.

Að hlusta eftir einhverju

Mikilvægur eiginleiki sjónar felst í því að skima. Að láta augun renna yfir blað og finna þetta eina orð eða símanúmer sem mann vantar. Þetta er líka hægt að gera með heyrn þó að það krefjist smá undirbúnings. Fyrst þarf að tryggja að textinn sem þarf að skima sé stafrænn. Það er hægt að nota snjallsíma til að skanna hann inn og með lítilli fyrirhöfn

er hægt að breyta honum þannig að hann sé lesinn með talgervli. Þá er bara að hlusta eftir því sem maður er að leita að. Hér þarf ekki fulla einbeitingu. Þetta mallar bara. Við beitum ítrefkað heilanum á þennan hátt án þess að gera okkur fyllilega grein fyrir því. Við biðjum hann um að vekja okkur þegar vekjaraklukkan hringir eða láta okkur vita þegar við heyrum vatnið sjóða. Hér biðjum við einfaldlega heilann um að gera okkur viðvart ef hann grípur ákveðið orð eða samhengi í texta.

Að hlusta út

Það er mikill missir að sjóninni þegar kemur að því að safna upplýsingum. Sjáandi fólk er alltaf að taka eftir einhverju sem það þarf ekki endilega að vita en gæti nýst því. Sjáandi fólk sér númer á strætisvögnum sem það er ekki að nota, fyrirsagnir í dagblöðum sem það er ekki að lesa og titla á bókum sem það hefur engan áhuga á. Allt stuðlar þetta að því að gefa sjáandi fólki tilfinningu fyrir stað, stund og takmörkun þekkingar. Það getur nefnilega verið mjög mikilvægt að vita alls konar sem maður þarf ekki að vita til þess að gera sér grein betur fyrir því sem maður vill vita. En að einhverju leyti er hægt að vinna þetta tap upp með því að „hlusta út“. Að leyfa sér að heyra allt sem er að gerast í kringum mann. Að heyra einhvern tala um hvaða strætó hann ætlar að taka eitthvað sem maður er ekki að fara, að láta útvarpið ganga svo maður fái upplýsingar um það sem maður ætlar ekki að kynna sér og að hlusta á hljóðin í kringum sig til þess að móta sér stærri heildarmynd af heiminum. Er ég að ganga framhjá kaffihúsi eða bifvélaverkstæði? Um hvaða bók er fólkið á næsta borði að tala?

Ekki þar með sagt að maður sé að hlusta á samtöl annarra heldur einfaldlega að leyfa sér að sinka að sér upplýsingum um þann heim sem maður er hluti af.

Blindismi

Þegar sjónin dvínar eða er horfin vill heilanum oft leiðast. Sjónin er svo frekt skynfæri að það heldur sjáandi heila stöðugt uppteknum við að vera að túlka og flokka skynjunina. Blindir og sjónskertir sem hafa ekki tileinkað sér það að beita öðrum skynfærum í auknum mæli upplifa þá oft svokallaðan blindisma. Þá fer líkaminn að rugga sér fram og aftur til þess að halda taugakerfinu vakandi. Síðreyta er líka aukin áhætta fyrir okkar hóp þar sem maður sofnar jafnvel sökum skorts á örvun frá sjón.

Líkamsstaðan verður ankannaleg þar sem við notum ekki augun til þess að horfa út. Allt þetta batnar til muna ef heyrn er til staðar og er virkjuð að fullu. En það tekur tíma og stuðning. Enginn missir sjón og vaknar með ofurheyrn en með tíð og tíma og framförum í heilarannsóknnum er hægt að styrkja heyrnina með þeim hætti að hún nýtist manni mun betur en sjáandi.

-RMH



Við erum á Facebook
og Instagram
/Augljós



LASER AUGNAÐGERÐIR

Verið velkomin í forskoðun
Tímáptantanir eru í síma 414 7000



AUGLJÓS

LASER AUGNLÆKNINGAR
ALMENNAR AUGNLÆKNINGAR

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



MJÖG MIKILVÆGT AÐ TENGJA SAMAN FÓLK Í AUGNLÆKNINGUM

„Fyrir okkur sem erum í faginu eru ráðstefnur sem þessar mjög mikilvægur vettvangur,“ segir Ragnheiður Bragadóttir, prófessor í augnlækningum við Háskólasjúkrahúsið í Ósló og sérfræðingur í sjónhimnuskurðlækningum. Ragnheiður er mörgum kunn fyrir að hafa ásamt fleirum þróað fyrstu genameðferð við arfgengum hrörnunarsjúkdómum í sjónhimnu sem getur valdið blindu. Hún var auk þess meðal helstu skipuleggjanda að alþjóðlegri augnráðstefnu sem haldin var í Hörpu í sumar í samvinnu Heimspings alþjóðlegu sjúklingasamtakanna, Retina International, og Norræna augnlæknaþingsins.

Framúrskarandi rannsóknarfólk

Ragnheiður segir að ráðstefnan hafi tekist með miklum ágætum. Haft hafi verið á orði að magnað hafi verið að fá jafn marga framúrskarandi fyrirlesara á sama vettvang. Mikilvæg tengsl

myndist milli sjúklingasamtaka, fræðafólks og annarra sem tengjast augnlækningum. Hugmyndina og frumkvæðið að því að halda ráðstefnurnar tvær á sama tíma átti Kristinn Halldór Einarsson, framkvæmdastjóri Blindrafélagsins. „Kristinn hefur verið einkar duglegur við að halda góðu sambandi við framúrskarandi rannsóknarfólk um heiminn,“ segir Ragnheiður þegar hann ber á góma.

Grunnurinn að fyrstu genameðferðinni

Ein helsta stjarnan á ráðstefnunni var þó án efa Ragnheiður sjálf en hún hafði m.a. umsjón með svokallaðri leikmannalínu sem ætluð er almenningi. Með því er miðað að því að útskýra fyrir venjulegu fólki þau flóknu fræði sem augnlækningar eru. Og er því við hæfi að spyrja hana út í hennar eigin rannsóknir, einkum þær sem lögðu grunn að fyrstu genameðferðinni við arfgengum augnsjúkdómum sem markaðsleyfi





fékkst fyrir árið 2017. „Við meðhöndluðum hunda með stökkbreytingar í RPE65-geninu,“ segir Ragnheiður. Í þeirri meðhöndlun kom hún vírusvektor með heilbrigðu RPE65-geninu, sem ástralskir vísindamenn höfðu unnið að, fyrir í augum hundanna þannig að þeir fengu allir sjón.

Blanda sama stofnfrumu-, gena- og augnrannsóknnum

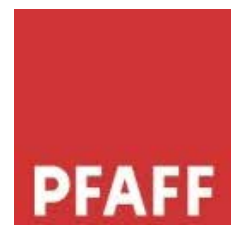
Þessar rannsóknir urðu því til þess að fyrsta genameðferðin við arfgengum augnsjúkdómum í mönnum varð til. „Og ég hef sjálf fengið að meðhöndla fjóra sjúklinga hér í Noregi með þessum hætti,“ segir Ragnheiður og augljóslega má greina gleði í málrómi hennar vegna þessa. Alls telst Ragnheiði til að búið sé að meðhöndla um 400 manns með þessum hætti í heiminum í dag en þar sem genasjúkdómar eru mjög fjölbreyttir er hver og einn þeirra mjög sjaldgæfur.

„Því eru ráðstefnur á borð við þá sem Blindrafélagið kom að í sumar svo mikilvægar því að við sem erum sérfræðingar á þessu

sviði verðum að geta borið saman bækur okkar og verið í alþjóðlegu samstarfi,“ segir hún og útskýrir að þær rannsóknir sem hún vinni nú að kalli á tengsl við fjölmörg lönd svo hægt sé að meðhöndla og rannsaka nægilega marga sjúklinga. Spurð út í það í hverju þær rannsóknir felist segir hún að þær miði að því að taka húðfrumur af sjúklingum og breyta í stofnfrumur og svo breyta þeim í sjónhimnufrumur. „Í þessu er þannig blandað saman stofnfrumurannsóknnum, genarannsóknnum og augnrannsóknnum og til þess að slík rannsókn skili árangri þarf að vera aðgangur að sérfræðingum á öllum þessum sviðum,“ segir Ragnheiður.

Hún segir því að ráðstefna á borð við þá sem haldin var á vegum Blindrafélagsins í Hörpu fyrr í sumar skipti sköpum þegar kemur að augnlækningum. „Framtak Blindrafélagsins er því gríðarlega mikilvægt. Ráðstefnan og þau tengsl sem mynduðust á henni sýnir vel að samtök þurfa ekki að vera stór til að ná mögnuðum árangri,“ segir Ragnheiður að lokum.

-KK





SÝNINGIN SKYNLEIKAR

Sýningin Skynleikar er listasýning sem opnar á degi hvíta stafsins, 15. október 2022. Sýningin er miðuð út frá upplifun blindra og sjónskertra á myndlist svo gengið er út frá því að hægt sé að snerta eða upplifa listaverkin á annan hátt en með sjóninni, auk þess sem sjónlýsingar verða í boði fyrir þau verk sem þess þurfa.

Með sýningunni Skynleikar er leitast eftir tvennu, annars vegar að sjónskertir og blindir fái greiðari aðgang að íslenskri myndlist, bæði sem gestir og listamenn, og hins vegar að sjáandi fái tækifæri til þess að skyggnast inn í heim og skynjun sjónskertra í gegnum efnislega upplifun. Listræn upplifun sem er ætluð þvert á samfélag óháð sjón hefur ekki verið áberandi áður og vonast er til þess að Skynleikar opni á aukið samstarf sjónskertra og fullsjáandi í íslensku listalífi.

Blindrafélagið hefur styrkt verkefnið ásamt því að veita skipuleggjendum mikilvæga

innsýn og aðstoð.

Fyrir sýninguna mun Og natura brugga bjór sem er sérstaklega gerður fyrir sýninguna í umbúðum með punktalettri.

Listamenn:

Lilý Erla Adamsdóttir

Hulda Hákon

Hugleikur Dagsson

Sunneva Ása Weissshappel

Tolli Morthens

Lilja Birgisdóttir

Kristín Morthens

Þorvaldur Jónsson

Þórdís Erla Zoëga

Gunnar Karl Gíslason / Dill

Skipuleggjendur:

Ásdís Þula Þorláksdóttir

Björk Hrafnisdóttir





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



AÐ HUGSA SÉR

**Próunarverkefnið „Að hugsa sér“ snýst um þreifibækur fyrir blind börn.
Hugmyndin að þessu verkefni kviknaði á sýningu Gerðar Guðmundsdóttur
listakonu, „Skynjun – Má snerta“, í ágúst 2019.**

Í gegnum árin hefur verið mikill áhugi fyrir þreifibókum fyrir börn og ýmis verkefni unnin í tengslum við það. Unnið var verkefni með Blindrabókasafninu (núna Hljóðbókasafnið) um þreifibækur á árunum 1993–1995 og annað með myndlistarkennara og nemendum í Lindaskóla í Kópavogi á árunum 2011–2013. Vorið 2020 fékk Sjónstöðin til liðs við sig Ninnu Þórarinsdóttur hönnuð til að búa til þreifibækur fyrir börn á leikskólaaldri.

sögugerð var Eygló Svala Arnarsdóttir. Styrkur var veittur frá Barnamenningarsjóði Íslands og Blindrafélaginu. Útkoman var alls fjórar bækur; tvær fyrir aldurshópinn 0–3 ára og tvær fyrir 3–6 ára. Þessum bókum verður úthlutað eins og öðrum hjálpartækjum Sjónstöðvarinnar, og fylgja því barni sem úthlutunina fær á meðan það hefur not fyrir hana.

Ninna sérhæfir sig í barnamenningu, svo sem leikfangahönnun, myndskreytingum, upplifunarhönnun og smíðjum fyrir krakka. Verkin hennar eru full af lífi, litum og sögu. Bækurnar voru unnar í samvinnu við Rannveigu Traustadóttur og Ástu Björnsdóttur sérkennsluráðgjafa og meðhöfundur við

Markmið verkefnisins er að veita blindum börnum aðgengi að bókum sem hefur verið mjög takmarkað á Íslandi fram til þessa. Mikilvægt er að mæta þörfum blindra barna fyrir bækur til jafns við sjáandi börn. Þegar útbúa á bók þarf að huga að ýmsu eigi bókin að vera aðgengileg þar sem þau þurfa að nota önnur skynfæri en sjón við lestur og skoðun



bóka. Með þreifibókum fá börnin tækifæri til að skilja og túlka myndir, læra um form og mismunandi áferð og kynnast punktalettrinu sem þau þurfa að tileinka sér í lestri og námi. Bækurnar þurfa að vera endingargóðar og sögurnar tímalausar svo þær geti nýst komandi kynslóðum.

Markmið okkar með verkefninu er einnig að stuðla að nýjungum, nýsköpun og þverfaglegri nálgun, samstarfi stofnunar og listafólks og virkni barna í samfélaginu. Það er ósk okkar að þreifibækurnar ýti undir jákvæðar og lærdómsríkar samverustundir.

Vinnuferlið

Hvernig þarf að hanna þreifibók og hvernig sögur skrifar maður? Rannsóknir sýna að mikilvægt er fyrir börn að geta tengt við sögur sem þau lesa og heyra. Það eru til nokkrar leiðir að þreifimyndefni, t.d. að nota raunverulega hluti eða nota mismunandi áferð efna til að túlka hluti á mynd.

Áhersla var lögð á að söguþráður bókanna væri á þann hátt að það þyrfti ekki að nota sjónina til að njóta bókanna.

Verkefnið skiptist í raun í tvo hluta – fyrri hlutinn fór í viðtöl um sögur og efnatilraunir og hinn í efnarannsóknir fyrir skynjun og áferð. Við fengum til liðs við okkur nokkra einstaklinga á mismunandi aldri til að koma reglulega í heimsókn til okkar á Sjónstöðina meðan á verkefninu stóð.

Tilgangurinn var að fá fram þeirra sjónarmið um efnivið, framsetningu, sögugerð og upplifun. Þeir fengu mismunandi tegundir af áferð sem þeir grandskoðuðu og lögðu fram sínar hugmyndir um hvað passaði fyrir t.d. kisu, kanínu, grindverk, brú og þess háttar.

Aðkoma þeirra og reynsla skipti miklu máli fyrir framgang verkefnisins til að upplýsa okkur um reynsluheim blindra, upplifun af bókum og hvað þarf að hafa í huga þegar



skrifaðar eru bækur sem byggja á annarri skynjun en sjón.

Fjórar hugmyndir að sögum urðu til. Tvær bækur fyrir eldri hópinn, önnur um kanínu sem langaði að labba ein heim úr skólanum og hin um mús sem týndi osti með áherslu á afstöðuhugtökin, undir, ofan á, fyrir aftan, hægri/vinstri o.s.frv.

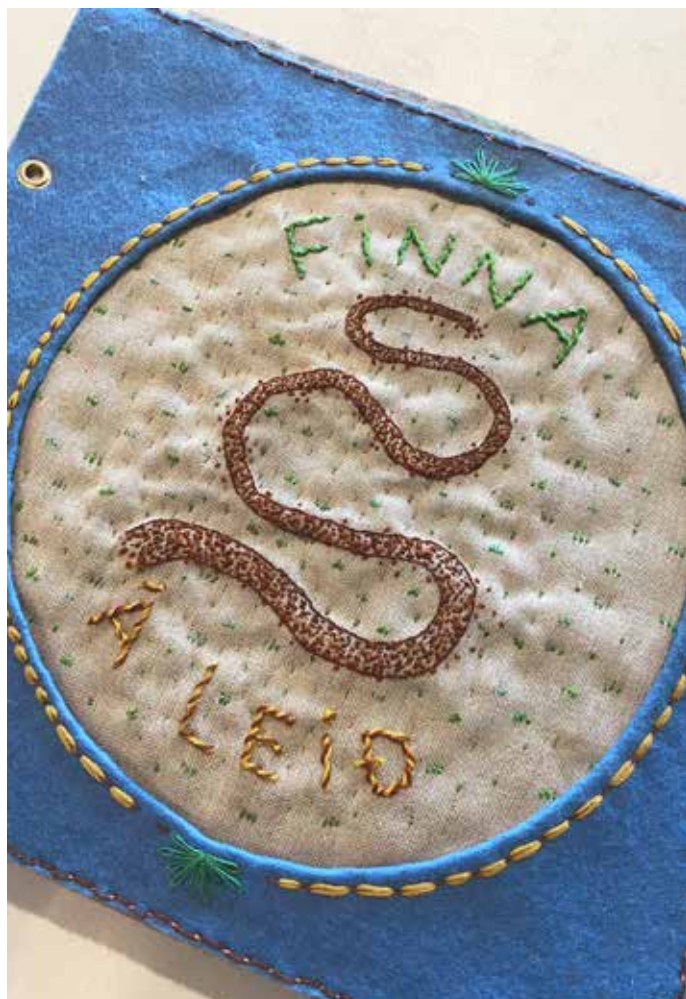
Tvær af bókunum voru fyrir yngri börn, önnur um kisu og hin um snjókarl með áherslu á mismunandi áferð, skynjun og ýmiss konar hugtök.

Textinn er bæði á svartlettri og punktalettri. Punktaleturstextinn er hugsaður fyrir „þykjustulestur“ fyrir þau börn sem ekki eru farin að lesa. Þegar bækurnar voru nánast tilbúnar fórum við með þær í leikskóla og lásam

þær með barni sem mun fá þeim úthlutað.

Þessi reynsla gaf góða raun og vísbendingu um að vel hafi tekist til með bækurnar og þetta verkefni. Verkefnið var kynnt fyrir starfsfólki Sjónstöðvar, styrkveitendum, starfsfólki leikskóla og öðrum áhugasömum þann 30. maí 2022 og fyrirhuguð er sýning á ferlinu og bókunum með haustinu á Borgarbókasafni Reykjavíkur. Bækurnar fara í úthlutun strax í haust og þeirra er beðið með eftirvæntingu.

Þegar Bergrún Íris Sævarsdóttir barnabóka-höfundur vann íslensku bókmenntaverðlaunin þann 28. janúar 2020 komst hún svo að orði: „Samverustund með bók skapar rými fyrir barn til að spyrja foreldri spurninga. Á sama tíma gefst foreldrinu einstakt tækifæri til að glugga í hugarheim barnsins. Barnabókin skapar friðsælt augnablik til að viðra okkar



viðkvæmustu hugsanir. ... Barnabókin er gridastaður. Hún veitir skjól, huggar, faðmar, kennir og þroskar. ... Förum vel með hvert annað, með börnin í fanginu og bók í hönd.“

Þessi orð Bergrúnar Írisar draga saman mikilvægi verkefnisins okkar, „Að hugsa sér“. Með þessu framtaki okkar vonumst við til þess að opna umræðu um mikilvægi þess að mæta þörfum allra barna og að þetta verkefni verði hvatning fyrir aðra hönnuði, rithöfunda og bókaforlög til að gefa út fleiri bækur í þágu þessa hóps sem svo sannarlega nýtist öðrum börnum samtímis. Að koma til móts við þann fámenna hóp sem blind börn eru er okkar hjartans mál.

-ÁB RT

DÚKKUVÖGGURNAR VINSÆLU

FÁST HJÁ BLINDRAFÉLAGINU OG Í VEFVERSLUN FÉLAGSINS BLIND.IS





KJARTAN ÁSMUNDSSON

Allir þeir sem hafa tekið þátt í félagsstarfi Blindrafélagsins þekkja Kjartan Ásmundsson, manninn sem alltaf er á fremsta bekk með bros á vör. Jákvæður og ljúfur með ákaflega góða nærveru. Syngjandi með flestum lögum og fær stundum að stíga á svið sjálfur. Víðsjá fékk að eiga smá spjall við Kjartan.

Kjartan Ásmundsson er fæddur í Grindavík 7. febrúar 1977. Hann fæddist alblindur.

„Ég bjó í Grindavík nánast öll mín uppvaxtarár. Ég sótti leikskóla í Grindavík með sjáandi börnum og man eftir að þau hafi verið dugleg að hafa mig með sér í leikjum. Mér var heldur ekki strítt. Þegar ég þurfti að fara í grunnskóla varð ég hins vegar að ferðast til Reykjavíkur til að sækja nám í blindradeildinni í Laugarnesskóla. Ég þurfti að fara í skólabíl til Reykjavíkur hvern einasta skóladag og svo

aftur til baka heim til Grindavíkur. Það tók á og ég var oft mjög þreyttur eftir skóladaginn og ferðalagið.

Í blindradeildinni var kennsla sem var sniðin að mér og þörfum blindra og sjónskertra barna. Við tólf ára aldur fór ég svo í Öskjuhlíðarskóla. Það var talsvert meira stuð og fleiri krakkar. Ég kláraði Öskjuhlíðaskóla síðan þegar ég var átján ára.



Eftir það hóf ég störf á Hæfingarstöðinni í Keflavík í tvo daga og á Blindravinnustofunni hina þrjá dagana. Á báðum stöðum var ég að vinna við að pakka inn hinum ýmsu vörum. Síðan þegar ég flutti til Reykjavíkur árið 1999 vann ég einungis hjá Blindravinnustofunni. Mér finnst alltaf jafn gaman að vinna í Blindravinnustofunni og þar á ég marga féлага.

Þegar ég flutti frá Grindavík fór ég í Stigahlíð 71 og bý þar enn.

Við erum fjögur sem búum saman í Stigahlíðinni. Við eldum fyrir hvert annað nánast alla daga. Sjálfur er ég með mánudaga svo ég elda mjög oft fisk fyrir hina.

Við höfum sameiginlega stofu, eldhús og þvottahús. Svo þrífum við okkar herbergi sjálf, þurrkum af og svona.

Það sem ég geri mér til dægrastyttingar er ýmislegt. Mér finnst gaman að hlusta á tónlist og geri það mjög mikið. Til þess nota ég Vefvarp Blindrafélagsins sem mér finnst vera alveg ótrúlega skemmtileg græja. Ég hlusta mikið á erlendar útvarpsstöðvar. Núna er ég t.d. mikið að hlusta á hollenskar stöðvar. Það var einhver búinn að setja þær inn á Vefvarpið sem er á Blindravinnustofunni, mér fannst þær svo skemmtilegar að ég setti þær inn á mitt Vefvarp.

Svo er líka gaman að kíkja í heimsókn til fjölskyldunnar. Ég fer oft til foreldra minna, hvort sem það er heim til þeirra eða í fína sumarbústaðinn. Svo reyni ég líka að vera duglegur að heimsækja bróður minn og systur.

Ég æfi boccia og búinn að gera það svo lengi að ég man varla hvenær ég byrjaði. Það er sérstakt tæki með hljóði sem er sett fyrir aftan



hvíta boltann sem á að hitta sem næst. Með þessu hljóði veit ég hvert ég á að kasta. Það er ákaflega gaman. Ég hef æft tvisvar sinnum í viku en í vetur mun ég einungis mæta á eina æfingu í viku vegna þess að ég er læra matreiðslu í Fjölmennit á sama tíma og hin æfingin er. Það er alveg þrælskemmtilegt að fara á svona námskeið. Ég hef farið á spjaldtölvunámskeið og svo hef ég líka farið á keilunámskeið. Ég heillaðist þó ekki af keilunni, myndi í það minnsta ekki skipta á henni og boccia.“



VÆNTINGAR UM LYF GEGN HINU ÞURRA AFBRIGÐI HRÖRNUNAR Í AUGNBOTNI

Bandarískt lyfjafyrirtæki hefur þróað lyf sem gefur góðar vonir um að hægt verði að nota það til að draga úr framgangi hins þurra afbrigðis aldurstengdrar hrörnunar í augnbotnum, lyf sem nú er til skoðunar hjá Lyfja- og matvælastofnun Bandaríkjanna og er vonast eftir því að markaðsleyfi fáiast innan skamms. Þessi merku tíðindi voru á meðal helstu fréttu sem upplýst var um á ráðstefnu RIWC, sem Blindrafélagið stóð fyrir í sumar í samstarfi við Augnlæknafélag Íslands sem hélt Norræna augnlæknaþingið á sama tíma.

Stór tíðindi fyrir stóran hóp

Hrörnun í augnbotnum er ein algengasta orsök lögblindu hér á landi og er henni skipt upp í vott og þurrt afbrigði. Talið er að um 1.000-1.500 manns glími við hrörnun í augnbotni hérlandis en af þeim sem greinast glíma um 80-85% við þurra afbrigðið. Tekist hefur að þróa og taka í notkun lyf við vota afbrigðinu, sem bætt hefur lífsgæði sjúklinga, en fram til þessa hefur engin meðferð verið tiltæk við þurra afbrigðinu. Ljóst er að mikil og vaxandi eftirspurn mun verða á lyfinu en með hækkandi



Purrt og vott afbrigði augnbotnahrörnunar

Yfirleitt er talað um tvær tegundir af aldersbundinni augnbotnahrörnun en þær eru „purrt“ augnbotnahrörnun og „vot“ augnbotnahrörnun.

Purra afbrigðið er algengara. Við því hefur ekki enn fundist lækning en miklar væntingar eru bundnar við nýtt lyf sem bandaríska lyfjastofnunin tilkynnti í sumar um að hefði verið tekið til skoðunar. Purra afbrigðið þróast hægt en veldur smám saman skemmdum á miðjuskjón.

Vota afbrigðið er afleiðing þess að nýjar æðar vaxa á bak við sjónhímnuna og valda bjúg, blæðingu og örum sem geta leitt til sjóntaps. Vot augnbotnahrörnun getur þróast hratt en stundum er hægt að grípa inn í með meðferð.



aldri fólks á Vesturlöndum stækkar sá hópur sem sjúkdómurinn hrjáir enn frekar.

Sigbór Unnsteinn Hallfredsson, formaður Blindrafélagsins, ræddi þessi tíðindi í fréttaskýringaþættinum Speglinum á Rás 1 fyrr í sumar og sagði þar m.a.: „Þetta er það sem margir kannast við, hafandi átt ömmu eða afa, gamla frænku eða frænda sem hætti að geta lesið, sá ekki lengur á sjónvarpið eða réð ekki við fingerðar hannyrðir. Þetta birtist þannig að miðjuskjónin tapast fyrst, skarpa skjónin í miðjunni, svo heldur þessi sjónskerðing áfram eins og punktur sem breiðist út yfir augað,“ útskýrir Sigbór. „Þarna eru gríðarlega stór tíðindi fyrir mjög stóran hóp af fólki og sístækkandi hóp,“ segir Sigbór. „Við erum mjög bjartsýn og erum spennt fyrir hvernig þessu vindur fram.“

Mikilvægt að grípa snemma inn í

Sigbór minnti einnig fólk á að ef það þekkti einhvern í fjölskyldunni sem hefði á efri árum farið að daprast sjón skyldi það sjálft fara til augnlæknis og láta fylgjast með augnbotnunum fyrir fimmtugt Sérstaklega er það mikilvægt ef fólk er með vota augnbotnahrörnun því að hún getur þróast hratt og þarf að grípa snemma inn í ferlið ef lyfin eiga að hafa þá virkni sem þeim er ætlað. „Þannig að ef augnlæknirinn áttar sig á því, jafnvel áður en þú finnur beinlínis fyrir því að þú sért byrjaður að þróa með þér sjúkdóminn, þá er til lyf við vota afbrigðinu, sem heldur aftur af því. En ef þú trassar það of lengi getur það verið orðið of seint,“ segir Sigbór.

-KK



MATARSPJALL RÓSU

Matur á ferðalögum

Á eyggi Korfu fyrir 40+ árum borðaði ég fyrst fyllta tómata. Ég fór auðvitað að malla þennan rétt þegar heim var komið en hef ekki eldað hann síðan þá. Nú í vor fór ég svo til Grikklands þar sem ég pantaði mér þetta góðgæti á veitingastað með það í minni hversu gott það var. Núna vil ég svo deila þessari uppskrift með ykkur og eins og margir Miðjarðarhafsréttir er hún mjög afgangavæn.

3 stórir bufftómatar (eða 6 venjulegir)

½ laukur, smátt saxaður

Ólífuolía

200 gr. kjöthakk

½ bolli hrísgrjón

Steinselja

Salt

Pipar

Brauðmylsna

Safi úr tómötunum

Skerið lok á tómata. Skafið innihaldið út með

skeið og leggið til hliðar.

Steikið hakk, lauk og hrísgrjón á pönnu með ólífuolíu. Bætið síðan við steinselju, salti og pipar og látið malla í smástund.

Fyllið því næst tómata með gromsinu af pönnunni og setjið

lokið á. Raðið þeim í eldfast mót og hellið tómatasafanum yfir þá. Stráið smávegis af brauðmylsnu yfir ásamt ólífuolíu. Bakið réttinn í meðalheitum ofni, 150-180°C, í eina klukkustund eða þangað til tómatararnir brúnast aðeins og krumpast.

Það er hægt að bæta alls kyns öðru við í svona fyllingu, t.d. parmesan, olífum, hvítlauk eða öðru kryddi, en þessi uppskrift er originallinn.

Verði ykkur að góðu.





MINNKUM MATARSÓUN

Matvæli á síðasta séns

Pegar við verslum í matinn er ágætisvani að kíkja á vörurnar í afsláttarhorninu. Maturinn í frystinum er nú ekkert aðlaðandi en það er heilmikill sparnaður fölginn í kaupum á honum. Í einni búðarferð fann ég til dæmis kjúklingabringur, beyglur, hvítlauksbrauð, þrjá poka af frönskum, köku, frosin ber, pizzadeig og baguette-brauð fyrir núll og nix.

Ekki láta óaðlaðandi útlit á umbúðunum hafa áhrif á val ykkar.





RAUÐA FJÖÐRIN 2022

Laugardaginn 7. maí afhenti Þorkell Cýrusson, fjölumdæmisstjóri Lions á Íslandi, Sigþóri Unnsteini Hallfredssyni, formanni Blindrafélagsins, 30 milljónir, fé sem safnaðist með sölu á Rauðu fjöðrinni.

Fjármagn sem safnaðist mun fara í leiðsöguhundaverkefni félagsins.

Félagið þakkar Lions á Íslandi og þeim sem studdu söfnunina.

Alþjóðaforseti Lions-hreyfingarinnar mun síðan afhenda Blindrafélaginu 7,5 milljónir til viðbótar sem einnig söfnuðust með sölu á Rauðu fjöðrinni.

Við þökkum kærlega fyrir stuðninginn.



KRÓKUR



Landsvirkjun

VERMUNDUR HINN BLINDI KONUNGUR DANA

Saxo, hinn frægi sagnaritari Dana, segir frá Vermundi konungi sem sökum aldurs var orðinn blindur.

Þegar konungur Saxa fréttir af fötlun Vermundar krefst hann afsagnar hans. En Vermundur neitar og segir heiðarlegra að erfa menn látna en að ræna þá lifandi. Vermundur segist vilja berjast og skorar konung Saxa á hólmi en sá neitar þar sem hann telur það fyrir neðan virðingu sína að berjast við blindan mann. Hins vegar telji hann viðeigandi að synir þeirra berjist um framtíð konungsríkis Dana.

Við þessar fréttir þagnar Vermundur og hirð hans, en þá heyrir hljómfögur rödd Uffe konungssonar sem lýsir því yfir að hann sé tilbúinn til að berjast og það við tvo menn Saxa. Vermundur trúir ekki mönnum þegar þeir segja honum að sonur hans hafi sagt þetta enda hefur Uffe aldrei fyrr sagt nokkurn hlut og var talinn mállaus.

Eftir að gamli maðurinn snertir hann og finnur á stælti vöðvabyggingunni að þetta sé vissulega sonur hans spyr hann af hverju Uffe hafi aldrei mælt fyrr. Uffe svarar að hingað til hafi honum þótt sem faðir hans hafi sagt allt sem segja þurfi og það hafi því ekki verið nauðsynlegt fyrr en nú.

Gamli maðurinn er himinlifandi og reynir nú



að rifja upp hvar hann hafi falið besta sverð mannkyns. Það er eina sverðið sem ræður við styrk Uffe og kemur brátt í leitirnar.

Þá er þeim ekkert að vanbúnaði og Uffe heldur ásamt föður sínum og hirðinni á fund Saxa og hefst þá hólmgangan.

Tveir Saxar voru á móti Uffe einum. Vermundur konungur heldur sig nálægt ánni þar sem hólmgangan fer fram þar sem hann vill geta drekkt sér ef hann telur að orrustan sé töpuð. Hann vill frekar deyja með syni sínum en að lifa hann.

Hægt og rólega færir gamli maðurinn hins vegar fjær árbakkanum þar sem Uffe heggur mann og annan. Baráttan er unnin og Saxar snauta heim til sín.

Af þessu má læra að abbast ekki upp á fatlað fólk – maður veit aldrei hvaða kröftum það býr yfir.

-RMH



AÐGENGILEGASTA SKRIFSTOFUBYGGING Í HEIMI

Árið 2012 flutti meirihluti dönsku samtakanna Disabled People's Organisations Denmark (DPOD) inn í nýja skrifstofubyggingu í Høje-Taastrup, rétt fyrir utan Kaupmannahöfn.

Frá upphafi var lögð áhersla á að byggingin ætti að þjóna sem fyrirmynd þar sem aðgengi væri fullkomlega samþætt inn í hönnunina. Byggingin var byggð með það í huga að hún og allt umhverfi hennar væri hugsað út frá jöfnu aðgengi og þar með ættu allir starfsmenn byggingarinnar að geta unnið og farið um hana óháð fötlun. Grunnhugmyndin er sú að gott aðgengi sé nauðsynlegt fyrir suma en gott fyrir alla.

Hönnun fyrir alla

Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks var samþykktur árið 2006 og

fullgildur af Danmörku árið 2009. Þar með hefur Danmörk skuldbundið sig til að tryggja grundvallarmannréttindi fatlaðs fólks. Það felur í sér að tryggja fötluðum jafnan aðgang að öllum byggingum, þar með talið skólum, heimilum, sjúkrahúsum og vinnustöðum, auk almenningssamgangna.

Hús samtaka fatlaðs fólks í Danmörku (DPOD) er byggt með samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlað fólks í huga. Dönsku samtökin benda á að einstaklingar með fatlanir vilja vera hluti af samfélaginu. Þegar samfélagið er byggt upp á þann hátt



að það sé aðgengilegt fyrir alla, þá verður það mögulegt. Aðgengi kemur oft fram í sérstökum lausnum fyrir fatlaða einstaklinga, en það leiðir ekki endilega af sér jafnrétti. Með hönnun fyrir alla og metnaði er hægt að viðhalda reisu og jafnrétti allra. Hönnun fyrir alla er hönnunarstefna sem miðar að því að virkja notendur og þar með að þróa byggingar, þar sem mannlegir hæfileikar, þekking, kröfur og óskir eru samþættar í hönnuninni frá fyrsta degi. Með því að hanna byggingu út frá aðgengi og umhverfi hafa samtökin (DPOD) búið til stað þar sem allir 300 starfsmenn stofnunarinnar og gestir geta farið um bygginguna á þess að mæta aðgengishindunum.

Framkvæmd

Dönsku samtökin (DPOD) vildu sýna fram á að hönnun fyrir alla þarf ekki að kosta meira en hefðbundnari hönnun, þegar alþjóðleg hönnun er innleidd frá upphafi. Nýtt samstarfshugtak var einnig kynnt þar sem arkitektar, verkfræðingar og byggingarverktakar mynduðu frá upphafi hóp þar sem þeir voru sjálfir fengnir til þess að prófa aðgengi í hjólastól eða með heyrnarhlífum. Með þessu móti var mögulegt að auka grundvallarskilning þeirra á mikilvægi aðgengis. Þetta tryggði einnig að allir sem tóku þátt í verkefninu byggðu á sama grunnskilningi og gátu því rætt um ólík sjónarmið frá sama sjónarhorni og þar með myndað sér sameiginlega sýn.

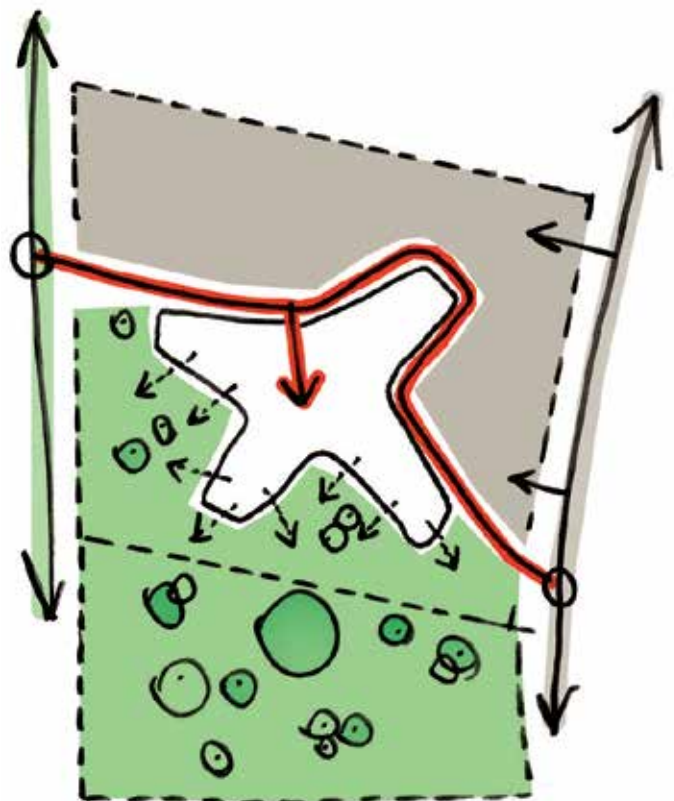
Byggingin

Byggingin er að öllu leyti hönnuð með aðgengi í huga og voru allir þættir hugsaðir út frá notendunum, hvort sem það var aðgengi að byggingunni, hljóðvist innan dyra fyrir þá sem þurfa að nota hljóð til að staðsetja sig eða

með því að hafa handrið hússins þannig að hægt sé að horfa í gegnum það, fyrir notendur hjólastóla, góð lýsing fyrir einstaklinga með skerta heyrn sem reiða sig á að geta lesið af vörum.

Dönsku samtökin (DPOD) eru staðsett stuttan spöl frá helstu almenningssamgöngum Høje-Taastrup. Þaðan liggur göngustígur með leiðarlínu að inngangi byggingarinnar sem er aðskilinn frá umferðargötum svo gangandi vegfarendur geta komist leiðar sinnar, öruggir frá stöðinni og án þess að fara inn á umferðarsvæði. Byggingin stendur stök á opnu svæði og er því vel sýnileg úr öllum áttum.

Útisvæði byggingarinnar skiptist upp í tvö ólík svæði. Austan megin er aðalinngangur byggingarinnar og bílastæði fyrir húsið en vestan megin er útivistarsvæði með skynjunargarði þar sem ræktaður er fjölbreyttur gróður, svo sem ávaxtatré og blómabeð með ýmsum jurtum. Malarstígur myndar náttúrulega leiðarlínu sem fylgir lögun hússins í gegnum garðinn og tengist göngusvæði sem er aðskilið frá allri bílaumferð.



Vesturbyggð



þær sýnilegar fólki með sjónskerðingu.

Lögun byggingarinnar

Hugmyndin er að alþjóðlegar lausnir séu hugsaðar frá upphafi hönnunar og unnar inn í helstu einkenni byggingarinnar en einnig inn í helstu smáatriði. Þetta þýðir að lausnirnar eru náttúrulega samþættar inn í bygginguna, þær eru ósýnilegar og æpa ekki að þær séu hjálparlausnir.

Húsið er í laginu eins og krossfiskur með fjóra arma. Í fyrstu gerðu arkitektarnir drög að hringlaga skipulagi, en þar sem hringlaga bygging er í raun takmarkalaus og gerir því blindum og sjónskertum mjög erfitt fyrir að rata innan hennar var ákveðið að kreista hringinn og úr því varð fjögurra arma bygging með aðskilda stefnupunkta.

Bílastæði byggingarinnar hefur einstaklega slétt yfirborð sem gerir það að verkum að einstaklingar sem eru blindir eða í hjólastól eiga auðveldara með að fara um það. Á því eru 48 bílastæði fyrir fatlaða, sem eru staðsett rétt við inngang byggingarinnar. Frá bílastæðunum liggja hvítar leiðarlínur sem mynda góða andstæðu við svart malbikið og gerir það því leiðina greinilegri fyrir sjónskerta einstaklinga. Til viðbótar við þessi stæði eru 100 venjuleg bílastæði, 10 fyrir rafmagnsbíla. Göngustígurinn liggur meðfram bílastæðinu og að innganginum þar sem notandinn er leiddur áfram frá innganginum yfir á gólfteppi sem liggur að veröndinni. Það veitir áþreifanlega stefnubreytingu jafnhliða því að hann þjónar sem leiðarlína. Glerhurðirnar eru merktar með láréttum merkingum til að gera

Byggingin er á fjórum hæðum auk kjallara. Á 1. hæðinni er móttaka, setustofa, fundarstaður og mötuneyti. Hinar þrjár hæðirnar eru bæði opin og lokað skrifstofurými, fundarherbergi og önnur þjónustuaðstaða. Allar skrifstofurnar snúa í átt að framhlið hússins og er þjónustuaðstaðan staðsett í miðju hvers skrifstofuvængs. Í kjallara hússins er svo aðstaða til líkamsræktar.

Ljós, litir og hljóð eru notuð til að auðvelda öllum starfsmönnum vinnustaðarins að vinna á jöfnum grunni. Litir eru mikilvægt verkfæri sem hjálpa einstaklingum við að staðsetja sig og vísar þeim leið. Hver skrifstofuvængur hefur sinn eigin einkennislit, rautt, blátt, grænt og fjólublátt.

Sama hvernig viðrar, hvort sem það er skýjað



eða sól, veitir glerþak í miðju byggingarinnar næga dagsbirtu og því þarf sjaldnast að notast við tilbúið ljós. Samtökin benda á að dagsljós sé gott fyrir alla og góð birta þýðir einnig að það sé auðveldara fyrir fólk með skerta heyrn að lesa af vörum.

Lögð var sérstök áhersla á hljóðvist innan byggingarinnar og að skapa þægilegt hljóðumhverfi fyrir alla, ekki síst fólk með sjónskerðingu, þar sem margir nota heyrnina til að staðsetja sig. Handrið hússins hafa fleiri en einn tilgang, þau veita öryggi og hjálpa til við að stjórna hljóðvistinni í herbergjunum þar sem framhliðar hússins eru fódraðar með hljóðdempandi yfirborði. Að lokum gerir götótt hönnun handriðsins þeim sem nota hjólastól

kleift að sjá yfir rýmið í heild sinni. Stórir gluggar tryggja að næg dagsbirta kemst inn, en henni er hægt að stjórna með gluggatjöldum sem stýrt er rafrænt. Móttökuborð byggingarinnar er hannað í tveimur hæðum. Þar með geta bæði notendur hjólastóla og aðrir fengið upplýsingar í augnhæð.

Lyftunni er hægt að stjórna með hefðbundnum hnöppum eða með fótstigi. Ef fótstigið er notað stoppar lyftan sjálfkrafa á öllum hæðum. Lyftan er opin í gegn sem gerir það að verkum að hjólastólanotendur þurfa ekki að bakka til að komast út úr henni. Í miðju hvers skrifstofuvængs er lítið herbergi þar sem einstaklingar geta hvílt sig ef þeir verða



andlega örmagna. Þessi gríðastaður auðveldar fólki með sálræna fötlun að stunda vinnu.

Skýrleiki er markmiðið byggingarinnar og því eru allar merkingar hennar vel úthugsaðar. Það gagnast öllum en er einstaklega góður plús fyrir fólk með fatlanir. Skiltin notast við litamerkingar en einnig eru upphleyptir stafir sem hægt er að lesa með fingrunum.

Það fer lítið fyrir mörgum smáatriðum byggingarinnar en þau eru samt sem áður mjög mikilvæg. Eitt slíkt er litlir málmpinnar sem settir hafa verið í stigahandriðið, einn pinni þýðir 1. hæð, tveir 2. hæð og svo framvegis. Loftræsting hússins er mjög góð og er skipt um loft inni í byggingunni 2,5 sinnum oftar en í venjulegum skrifstofubyggingum. Þetta

tryggir mikil loftgæði inni í byggingunni og er gott fyrir alla en þó sérstaklega fyrir einstaklinga með ofnæmi eða astma.

Ekki hentar öllum að nota sams konar salerni. Mismunandi þarfir notenda hafa leitt það af sér að víðs vegar um bygginguna er að finna sjö mismunandi gerðir af salernum og því ættu allir að gera fundið það sem hentar hverjum og einum. Í byggingunni eru þrjú eldvarnasvæði. Eldvarnadyrnar eru hannaðar með það í huga að einstaklingar sem þurfa að nota hjólastól geti opnað þær á auðveldan hátt eins og fólk sem hefur skerta göngugetu og getur þar með komist í öruggt skjól.

Byggingin sem vinnustaður – kostir og gallar
Byggingin var vígð sem vinnustaður í



Alþýðusamband Íslands



desember árið 2012 og vinna þar nú um 300 manns. Byggingin virkar sem fyrirmynd fyrir aðgengilegar byggingar og segja má að vel hafi tekist til við að skapa jafnan vinnustað fyrir alla, hvað varðar aðgengi og jafnrétti. En þó voru hlutir sem ekki fóru eins vel og vonast var eftir.

Gert var mat árið 2016 af dönsku byggingarrannsóknarstofnuninni (The Danish Building Research Institute), matið byggði á ítarlegri skoðun á ferli framkvæmda og á upplifun notenda. Meðal þess sem var mest hrósað var rýmið þar sem dagsbirtan naut sín sem flestir töldu mikil gæði, einnig var jákvætt viðhorf til hljóðvistar og þrátt fyrir stærð rýmisins var það almennt sagt vera notalegt. Talið var að vel hefði tekist til þegar horft var á almennu skrifstofurýmin, en skrifstofurýmin sem eru opin og standa við enda álmunnar eru talin erfið. Gagnrýnin sem þar kom fram var að það þyrfti að vera hægt að aðlaga betur birtu og hita í hverju rými fyrir sig. Erfitt er fyrir blinda og sjónskerta að staðsetja sig á göngunum í aðalrými. En það rými sem helst var gagnrýnt var mötuneyti byggingarinnar, þar sem einstaklingar með sjónskerðingu áttu erfitt með að staðsetja sig og vera sjálfum sér nógir. Hjólastólanotendur áttu einnig í vandræðum með mötuneytið þar sem erfitt var að ná í hlaðborðið en einnig var bent á að í mötuneyti byggingarinnar sé slæm hljóðvist sem getur verið bæði þreytandi og gerir mörgum erfitt fyrir um samræður.

Niðurstöður og breytingar

Dönsku samtökin (DPOD) segja að þau muni nýta þá þekkingu sem þau hafa öðlast út frá notendaupplifunum einstaklinga, meðal

annars til þess að gera viðeigandi breytingar innan mötuneytissem verður öllum tilbóta. Enn fremur verður byggingin nýtt sem eins konar tilraunastofnun fyrir ýmsa byggingahönnun og tæknilausnir. Eitt dæmi er leiðakerfi, IBeacon sem virkar sem eins konar götumynd en bara innan byggingarinnar. Kerfið sendir merki til snjallsíma um staðsetningu notandans í húsinu og segir honum til dæmis að það séu sjö skref að næsta stiga eða salerni.

Það var aldrei ætlunin að byggingin yrði í upprunalegri og óbreyttri mynd til framtíðar heldur var hún hugsuð sem eins konar rannsóknarstofa þar sem stöðugt væri verið að gera breytingar og þróa frekari lausnir eftir því sem þekkingu og reynslu fleygði fram. Með þeim hætti mun byggingin halda áfram að vera fyrirmynd fyrir framtíðina, að hluta til vegna reynslunnar í byggingarframkvæmdum og að hluta til vegna víðtækra félagslegra sjónarhorna, með því að benda á félagshagfræðilegt gildi við hönnun borgarrýma, byggingar og landslag með alþjóðlegri hönnun og frá sjónarhóli byggingarlistar án aðgreiningar.

Dönsku samtökin (DPOD) vinna að því að tryggja að fatlaðir einstaklingar geti lifað lífinu eins og allir aðrir. Þeir leggja áherslu á að fatlaðir ættu að geta það og tekið þátt, lagt sitt af mörkum og verið hluti af samfélaginu. Þeir benda á að skynsamlegt sé og mikill plús fyrir samfélagið ef engir einstaklingar eru einangraðir á heimilum sínum vegna hindrana í byggingum og borgum. Ef þeirri hindrun er rutt úr vegi ættu allir að geta unnið og tekið þátt í samfélaginu og þar með haft jöfn kjör.

-MEK

BLINDRAFÉLAGIÐ ÞAKKAR STUÐNINGINN

Reykjavík

7 generations ehf, Bríetartúni 14
A. Margeirsson ehf, Flúðaseli 48
Aðalverkstæðið ehf, Malarhöfða 2
Aðalvík ehf, Síðumúla 13
Antiksalan ehf, Þórunnartún 6
Arctica Finance hf, Katrínartúni 2, 15.hæð
ARGOS ehf-Arkitektastofa Grétars og Stefáns, Eyjarlóð 9
ASK Arkitektar ehf, Geirsgötu 9
Atorka ehf verktakar og vélaleiga, Vættaborgum 117
Auglýsingastofan ENNEMM, Skeifunni 10
Augnlæknar Reykjavíkur ehf, Hamrahlíð 17
Álnabær ehf, verslun, Síðumúla, Keflavík og Akureyri
Ásbjörn Ólafsson ehf, Köllunarklettsvegi 6
B.B. bílaréttingar ehf, Viðarhöfða 6
Barna- og fjölskyldustofa, Borgartúni 21
Benzincafe, Grensásvegi 3
Ber ehf, Gerðhömrum 30
Bernharð Laxdal ehf, Skipholti 29b
Berserkir ehf, Heiðargerði 16
Betra líf ehf, Kringlunni 8
BG heildverslun ehf, Sundaborg 3-5
BGI málarar ehf, Brekkubæ 17
BílaGlerið ehf, Bildshöfða 16
Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar, Hyrjarhöfða 4
Bílasalan Heimsbílar ehf, Kletthálsi 2
Bílasmiðurinn hf, Bildshöfða 16
Bílrúðan ehf, Grettisgötu 87
bíumbíum barnafataverslun, Síðumúla 21
Bjarnar ehf, Borgartúni 30
Bonafide lögmenn ráðgjöf sf, Pósthússtræti 3
Bor ehf, Eldshöfða 23
Borgar Apótek, Borgartúni 28
Bókhaldsstofa Arnar Ingólfssonar ehf, Nethyl 2a
Bónstöðin hjá Jobba ehf, Skeifunni 17
Brauðhúsið ehf, Efstalandi 26
Brynja, Hússjóður Öryrkjabandalagsins, Hátúni 10c
BSRB - bandalag starfsmanna ríkis og bæja, Grettisgötu 89
Bygg Ben ehf, Lambhagavegi 29
Café Loki, Lokastíg 28
Dagný Land Design ehf, Brekknaási 9
Dental-I ehf, Suðurlandsbraut 46
Dokkan, þekkingar- og tengslanet-www.dokkan.is
Drífa efnalaug og þvottahús, Hringbraut 119
Eignamiðlun ehf, Grensásvegi 11
Einingarverksmiðjan ehf, Breiðhöfða 10
Eiríkur og Einar Valur ehf, Smáraríma 25
Eldhússval ehf, Sigtúni 23
Engo verkefni ehf, Sporhömrum 12
Fasteignasalan Miklaborg, Lágmúla 4
Fella- og Hólasókn, Hólabergi 88
Ferðakompaníið ehf, Fiskilóð 20
Ferill ehf, Mörkinni 1
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga, Suðurlandsbraut 22
Félagið Heyrnarhjálp, Langholtsvegi 111
Fínka ehf, málningarverktakar, Norðurási 6
Fjárfestingamiðlun Íslands ehf, Síðumúla 35
Flötur ehf, Hverafold 14
Fold uppboðshús ehf, Rauðarárstíg 12-14
Fossberg ehf, Nethyl 3
Fótóval ehf, Skipholti 50b
Frakt Flutningsmiðlun ehf, Borgartúni 18
Frami, félag leigubífreiðastjóra, Fellsmúla 26
Frívöruverslunin Saxa
Fulltingi slf, Höfðabakka 9
Fylkir ehf, Grensásvegi 50
G.Á. verktakar sf, Austurfold 7
Gallerí List listmunaverslun, Skipholti 50a
Garðsauki ehf, Neshömrum 5
Gastec ehf, Vagnhöfða 9
Gatnaþjónustan ehf, Útkoti
Gátun ehf, bókhaldsþjónusta, Nóatún 17
GB Tjónaviðgerðir ehf, Draghálsi 6-8
GKS - Gamla kompaníið, Funahöfða 19
Glæraugnabúðin í Mjódd, Álfabakka 14a
Glæraugnaverslunin Glæsibæ ehf, Álfheimum 74
Golfskálinn, golfverslun, Bildshöfða 16

Gólfagnir ehf, Stórhöfða 22
Grettir, vatnskassar ehf, Vagnhöfða 6
Gullnesti ehf, Gylfaflöt 1-3
Gæðabakstur og Ömmubakstur, Lynghálsi 7
H&S Rafverktakar ehf, Stangarhyl 6
Hagi ehf-Hilti, Stórhöfða 37
Hagkaup
Hampiðjan hf, Skarfagörðum 4
Hár Class hársnyrtistofa, Skeifunni 7
Hárgreiðslustofan Delila & Samson, Vörputorgi 2
Hárskeri Almúgans, Laugavegi 62
Hársnyrtistofan Aida, Blönduhlíð 35
Heggur ehf, Bildshöfða 18
Heildverslunin Glit ehf, Krókhálsi 5
Hekla hf, Laugavegi 172-174
Helgason og Co ehf, Gylfaflöt 24-30
Henson sports, Brautarholti 24
Hið íslenska bókmenntafélag, Hagatorgi
Hjá Ingvarsson ehf, Vesturási 5
Hjúkrunarheimilið Skjól, Kleppsvegi 64
Hljóðbók slf, Ármúla 7b
Hljá Tannlæknastofa, Álfheimum 74
Hornið veitingastaður, Hafnarstræti 15
Hornsteinar arkitektar ehf, Ingólfsstræti 5
Hótel Leifur Eiríksson ehf, Skólavörðustíg 45
Hringiðan ehf - Internetþjónusta, Skúlagötu 19
HS smíðar ehf, Vættaborgum 120
Hvítlist hf, Krókhálsi 3
Höfðahöllin bílasala, Funahöfða 1
Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11
Höfði fasteignasala, Suðurlandsbraut 52
Iðnaðarlausnir ehf, Suðurlandsbraut 22
Innnes ehf, Korngörðum 3
Intellecta ehf, Síðumúla 5
Island Apartments, Hverfisgötu 56
Ísfjáfesting ehf, Logafold 15
Íslenska útflutningsmiðstöð hf, Síðumúla 34
Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf, Bildshöfða 12
Íþróttafélagið Fylkir, Fylkisvegi 6
Íþróttasamband fatlaðra, Engjavegi 6
Járn og gler hf, Skútuvogi 1h
JE Skjanni ehf, byggingaverktakar, Stórhöfða 33
Jeppaþjónustan Breytir ehf, Stórhöfða 35
JHM Sport - rafmagnshjól, Stórhöfða 35
K. H. G. Þjónustan ehf, Eirhöfða 14
K.R.S-T Lögmenn, Hafnarhvoli, Tryggvagötu 11
Kanon arkitektar, Laugavegi 26
Kjarninn miðlar ehf, Fiskilóð 31 b
Kjúklingastaðurinn Suðurverri ehf, Stigahlíð 45-47
Kjöthöllin ehf, Skipholti 70 og Háaleitisbraut
KK Kranabíll, Básenda 10
Klettur - sala og þjónusta ehf, Klettagörðum 8-10
Klettur-Skipaafgreiðsla ehf, Korngörðum 5
Kolka ehf-Aldís Bára Einarsdóttir
KOM almannatengsl, Kalkofnsvegi 2
Kólus ehf, Tunguhálsi 5
Krumma ehf, Gylfaflöt 7
Lagahvoll slf, Bankastræti 5
Lagnadeildin ehf, Reykjahlíð 12
Landslag ehf, Skólavörðustíg 11
Landslög slf, Borgartúni 26
Landssamtökin Proskahjál, Háaleitisbraut 13
Líf og sál sálfræðistofa ehf, Höfðabakka 9
Logo auglýsingavörur-www.logo.is, Hringbraut 119
LOGOS lögmennsþjónusta, Efstaleiti 5
Lyfjaver ehf, Suðurlandsbraut 22
Lykill fjármögnun, Síðumúla 24
Læknasetrið ehf, Pönglabakka 6
Lögskil ehf, Suðurlandsbraut 48
MAGG ehf, ljósmyndastúdíó Ari Magg, Hverfisgötu 18a
MAGNA Lögmenn ehf, Höfðabakka 9
Marco Polo, Kringlunni 4-12
Málarameistarar ehf, Gaukshólum 2
Málningarvörur ehf, Lágmúla 9
Mekka Wines & Spirits hf, Köllunarklettsvegi 2
Merkistofan, Gylfaflöt 16-18
Misty verslun, Laugavegi 178

Mokka-Espresso-Kaffi, Skólavörðustíg 3a
MS Armann skipamiðlun ehf, Tryggvagötu 17
Multivac ehf, Draghálsi 18
Múrarmeistarafélag Reykjavíkur, Borgartúni 35
MyCar ehf, Vatnagörðum 12
NASTAR ehf, Suðurlandsbraut 4
Neytendastofa, Borgartúni 21
Nýja vátryggingaþjónustan ehf, Bildshöfða 16
Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins, Kringlunni 7
Óliudreifing ehf, Hólmaslóð 8
Orka ehf, Stórhöfða 37
Ortis tannréttingar slf, Faxafeni 11
Ó. Johnson & Kaaber - ÍSAM ehf, Tunguhálsi 1
Ólafur Þorsteinsson ehf, Vatnagörðum 4
Ósal ehf, Tangarhöfða 4
Óskaskrín ehf, Suðurlandsbraut 30
Parket & Gólf / Stepp ehf, Ármúla 19
Parlogis hf - Lyfjadreifing ehf, Krókhálsi 14
Pétur Stefánsson ehf, Vatnsstíg 22
Pétursbúð, Ránargötu 15
Pixel ehf, Ármúla 1
Pylsumeistarin ehf, Hrístateigi 47
R3 ehf, Lág múla 5
Rafbogi ehf, Langholtsvegi 109
Raf-félagið sf, Kambaseli 21
Rafha ehf, Suðurlandsbraut 16
Raflax ehf, Lambhagavegi 9
Rafstjórn ehf, Stangarhl 1a
Rafsvið sf, Viðarhöfða 6
Rafögn, Jónsgeisla 31
Rakarastofan Hárbær, Laugavegi 168
Rásin sf, rafverktaki, Ólafsgesla 14b
Redder ehf, byggingalaunsir, Hyrjarhöfða 2
Reiðhjólaverzlunin Berlín, Háaleitisbraut 12
Reykjagarður hf, Fosshálsi 1
Reykjavík Residence Hotel, Laugavegi 182
Reykjavíkurborg, Ráðhúsinu
Reyktal þjónusta ehf, Síðumúla 34
Reykvískir lögmenn slf, Pósthússtræti 3
Rikki Chan ehf, Kringlunni 4-12 og Smáratorgi 1
Rolf Johansen & Co ehf, Skútuvogi 10a
S H G Steindór Hrnannar Grímarsson ehf, Álfheimum 72
S4S ehf, Guðríðarstíg 6
Sagtækni ehf, Bæjarflöt 8
Samsýn ehf, Háaleitisbraut 58-60
Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SSF, Nethyl 2e
Scandinavian Restaurant, Laugavegi 22a
Seljahlið - heimili aldraðra, Hjallaseli 55
Sendiráðið, Höfðabakki 9c
Sextán-níundu ehf
Shalimar, Pakistanska veitingahúsið, Austurstræti 4
Sigurjónsson & Thor ehf, Lág múla 7
Sjá - viðmótsprófanir ehf, Laugavegi 13
Sjúkráþjálfun Reykjavíkur, Fiskislóð 1
Skolphreinsun Ásgeirs sf, Unufelli 13
Skrifstofuvörur ehf, Skútuvogi 11
Skýrslur og skil, Suðurlandsbraut 46
Smur- og viðgerðarþjónustan ehf, Hyrjarhöfða 8
Snyrtistofan Dimmalimm, Hraunbæ 102
Snyrtistofan Verði þinn vilji, Borgartúni 3
Spilavinir ehf, Suðurlandsbraut 48
Sprinkler pípulagnir ehf, Bildshöfða 18
Stansverk ehf, Hamarshöfða 7
Stilling ehf, Kletthálsi 5
Stjörnuegg hf, Vallá Kjalarnesi
Stóra bílasalan ehf, Kletthálsi 2
Stratus ehf
Straumkul ehf, Viðarási 79
Styrja ehf, Depluhólum 5
Systrasamlagið ehf, Óðinsgötu 1
Tandur hf, Hesthálsi 12
Tannlæknafélag Íslands, Síðumúla 35
Tannlæknastofa Árbæjar ehf, Rofabæ 23
Tannlæknastofa Elínar Wang, Vegmúla 2
Tannlæknastofa Gísla Vilhjálmssonar, Laugavegi 163
Tannréttingar sf, Snorrabraut 29
Tannsmiðjan Króna sf, Suðurlandsbraut 46

Tapas Barinn, Vesturgötu 3b
Teiknistofa arkitekta-Gylfi Guðjónsson og félagar, Vegmúla 2
Teiknistofan Tröð ehf, Laugavegi 26
Tékkland bifreiðaskoðun ehf, Hátúni 2a
THG Arkitektar ehf, Faxafeni 9
Tollvarðafélag Íslands, Grettisgötu 89
Tónastöðin ehf, Skipholti 50d
TREX-Hópfærðamiðstöðin, Hesthálsi 10
Trésmiðja Magnúsar F. Jónssonar ehf, Súðarvogi 54
Trévirki ehf, Skeifunni 3
Túnþökupjónustan ehf, Fjarðarási 8
Tösku- og hanskabúðin ehf, Laugavegi 103
Ullarkistan ehf, Skeifunni 3b
Umbúðamiðlun ehf, Kornögörðum 5
Umslag ehf, Lág múla 5
Uppgjör ehf, Ármúla 8
Upp-sláttur ehf, Bríetartúni 9
Útfaraþjónusta Rúnars Geirmundssonar, Þverholti 30
Úti og inni sf, Þingholtsstræti 27
Vagnar og þjónusta ehf, Tunguhálsi 10
VDO ehf, Tunguhálsi 19
Vektor, hönnun og ráðgjöf ehf, Síðumúla 3
Verkfræðistofa Þráinn og Benedikt ehf, Laugavegi 178
Verkfræðistofan Viðsjá ehf, Tryggvagötu 11
Verklagnir ehf, Fosshálsi 27
Verslunin Álfheimar, Álfheimum 2
Verslunin Brynja ehf, Laugavegi 29
Vesturróst-Sérverslun veiðimanna, Laugavegi 178
Við og Við sf, Gylfaflöt 3
Vilhjálmsson sf, heildverslun, Sundaborg 1
Vinnufatabúðin, Laugavegi 76
Vikurvagnar ehf, Hyrjarhöfða 8
VK verkfræðistofa ehf, Suðurlandsbraut 46
Vottunarstofan Tún ehf, vottun sjálfbærra náttúru nytja, Þarabakka 3
Vörukaup ehf, heildverslun, Lambhagavegi 5
Würth á Íslandi ehf, Norðlingabraut 8
XCO ehf, Akraseli 9
Yrki arkitektar ehf, Mýrargötu 26
Þríf og þvottur ehf, Reykjavíkurvegi 48

Seltjarnarnes

Falleg gólf-parketþjónusta frá 1984, Nesbala 25
Felixson ehf, Lindarbraut 11
Horn í horn ehf, parketlagnir, Unnarbraut 24
Seltjarnarneskirkja

Vogar

Sveitarfélagið Vogar, lðndal 2

Kópavogur

ALARK arkitektar ehf, Dalvegi 18
Allt-af ehf, Baugkór 30
ALVAR Mist ehf, Urðarhvarfi 14
Arkís arkitektar ehf, Vesturvör 7
Automatic ehf, heildverslun, Smiðjuvegi 42, rauð gata
Bak Höfn ehf, Jökullind 8
Bifreiðaverkstæði Kópavogs ehf, Smiðjuvegi 68, gul gata
Bílasprautun og réttingar Auðuns, Auðbrekku 27
Bíljöfur ehf, gul gata, Smiðjuvegi 34
Bílstál ehf, Askalind 3
Bjartur rafverktaki ehf, Skólagerði 18
Blikkás-Funi, Smiðjuvegi 74
Blikkismiðja Einars ehf, Smiðjuvegi 4b
Brunahönnun slf, Hlíðasmára 19
Cargo sendibílaaleiga ehf, Skemmuvegi 32
Elfa Guðmundsdóttir tannlæknir, s: 564 6250, Salavegi 2
Ég C gleraugnaverslun, Hamraborg 10
Fríform ehf, Askalind 3
Fríkirkjan Kefas, Fagraþingi 2a
Fylgífiskar ehf, Nýbýlavegi 4
Glermenn ehf, Ljósulind 4
goddi.is, Auðbrekku 19
Hagblikk ehf, Smiðjuvegi 4c
Heildverslun B.B. ehf, Smiðjuvegi 12, græn gata
Hljóðbókasafn Íslands
Hótel Kriúnes, Vegur 12

Hreinir Garðar ehf, Víkurhvarfi 4
Hvammshólar ehf, Hlíðarhvammi 2
Hvísl ehf, Löngubrekku 29
Init ehf, Smáratorgi 3
Íshúsið ehf, Smiðjuvegi 4a
Jóhann Hauksson, trésmiði ehf, Kópavogstúni 8
Karína ehf, Breiðahvarfi 5
Lakkskemman ehf, Skemmuvegi 30
Lindakirkja, Uppsölum 3
Línan ehf, Bæjarlind 14-16
Ljós og lausnir ehf rafverktakar, Lómasölum 19
LK pípulagnir ehf, Álalind 14
Loft og raftæki ehf, Hjallabrekku 1
Lyfjaval ehf, Hlíðasmára 2
Mannrækt og menntun ehf, Grundarsmára 5
Norm X ehf, Auðbrekku 6
Ólafssynir ehf, Fagrahjalla 84
Pottagaldrar ehf, Dalbrekku 42
Pólyhúðun ehf, Smiðjuvegi 3
Prógramm ehf, Urðarhvarfi 8b
Rafgeisli ehf, Hamraborg 1
Rakarastofan Herramenn, Hamraborg 9
Rannsóknarþjónustan Sýni ehf, Víkurhvarfi 3
Rennsli ehf, pípulagnir, Akralind 1
Réttingaþjónustan ehf, Smiðjuvegi 40
Sjúkraþjálfun Kópavogs hf, Fannborg 5
Skjal þjónusta ehf, Víkurhvarfi 3
Slot ehf, Dimmuhvarfi 21
SM kvótaping ehf, Bæjarlind 16
Sportvörur, Bæjarlind 1-3
Svanur Ingimundarson málari, Naustavör 8
Söguferðir ehf, Hlíðarhvammi 4
Söluturninn Smári, Dalvegi 16c
Tannlæknastofa Sævars Péturssonar, Hlíðasmára 17
Tannlæknastofan, Núpaland 1
Teitur ferðaþjónusta, Dalvegi 22
Tern Systems ehf, Hlíðasmára 15
Ungmennafélagið Breiðablik, Dalsmára 5
Verslanir Útilíf, Hagasmára 1
Vikingbátar ehf
Zenus - sófar & gluggatjöld, Víkurhvarfi 2
Önnu Konditorí slf, Dalbrekku 29
Öreind sf, Auðbrekku 3

Garðabær

Apótek Garðabæjar, Litlatúni 3
Dýraspítalinn Garðabæ, Kirkjulundi 13
Fagval ehf, Smiðsbúð 4
Friðrik A Jónsson ehf, Miðhrauni 13
Garðabær, Garðatorgi 7
Geislatækni ehf - Laser þjónustan, Suðurhrauni 12c
Gólfslípun ehf, Lækjarási 3
Gæludýrabúðin Fisko ehf, Kaupúni 3
H.Filipsson sf, Miðhrauni 22
Hafnasandur hf, Birkiási 36
Heildverslunin Aggva ehf, Urðarhæð 8
Hlusta.is - Hljóðbókasafn á besta verði, Laugavegi 163
Icwear, Miðhrauni 4
Ísafoldarprentsmiðja ehf, Suðurhrauni 1
Íslenskar matvörur ehf, Dyngjugötu 1
Kerfóðrun ehf, Hraungötu 3
Kjarnavörur hf, Miðhrauni 16
Kópavogspósturinn ehf, Lyngási 11
Loftorka Reykjavík ehf, Miðhrauni 10
Manus ehf, Smiðsbúð 7
Málmsteypa Þorgríms Jónssonar ehf, Miðhrauni 6
Nýpríf - ræstingaverktaki ehf, Garðatorgi 3b
Pípulagnaverktakar ehf, Miðhrauni 18
Rafvirkinn ehf, Hagaföt 5
S.S. Gólf ehf, Miðhrauni 22b

Hafnarfjörður

AC-Raf ehf, Lækjargötu 30
Aflhlutir ehf, Selhelli 13
Altis ehf, Bæjarhrauni 8
Apótek Hafnarfjarðar, Selhelli 13
Aros ehf, Miðhrauni 22

Boðunarkirkjan.is - Útvarp Boðun FM 105,5, Álfaskeiði 115
Bortækni ehf, Stapahrauni 7
Dekkjasalan ehf
Essei ehf, Hólshrauni 5
Fjarðarmót ehf, Melabraut 29
Fura málmendurvinnslan ehf, Hringhelli 3
Geymsla Eitt ehf, Steinhelli 15
GT Verktakar ehf, Rauðhelli 1
H. Jacobsen, Reykjavíkurvegi 66
Hafnarfjarðarbær
Hagmálun slf, Erluási 56
Hagstál ehf, Brekkutröð 1
Hallbertsson ehf, Glitvangi 7
Hamraborg ehf, Lónsbraut 6
HB búðin, Reykjavíkurvegi 66
HH Trésmiðja ehf, Fífuvöllum 22
Jarðboranir hf, verktaki, Dalshrauni 1b
Markus Lifenet, björgunarbúnaður, Hvaleyrarbraut 27
Málmar ehf, Hringhelli 12
Micro-ryðfrí smíði ehf, Einhelli 9
Nonni Gull, Strandgötu 37
Prókúra slf, Kaplahrauni 22
RB rúm
S.G múrverk ehf, Hvassabergi 4
SBJ réttingar ehf, Kaplahrauni 12
SIGN ehf, skartgripaverkstæði, Fornubúðum 12
Sjúkraþjálfarinn ehf, Strandgötu 75
Snittvélin ehf, Brekkutröð 3
Snyrtistofan Pema snyrti- og fótaðgerðastofa, Dalshrauni 11
Stólpi Gámar / Gámaleiga og gámasala, Óseyrarbraut 12
Sæblik ehf - Holtanesti, Melabraut 11
ThorShip, Selhelli 11
Útvík hf, Eyrartröð 7-9
Verkalýðsfélagið Hlíf, Reykjavíkurvegi 64
Vídastaðakirkja
Viking Björgunarbúnaður, Íshelli 7
VSB verkfræðistofa ehf, Bæjarhrauni 20
Paktak ehf, Grandatröð 3

Álftanes

Prentmiðlun ehf, Hólmatúni 55

Reykjanesbær

algalif.com
Benni pípari ehf, Bolafæti 9
Bergnet ehf, Hafnargötu 36
Bílar og Hjól ehf, Njarðarbraut 11a
Bílrúðupjónustan ehf, Grófinni 15c
Dacoda ehf, Krossmóa 4a
DMM Lausnir ehf, Hafnargötu 91
Efnalaugin Vík ehf, lðavöllum 11
Ellert Skúlason ehf, Selvík 3
Ferðaþjónusta Reykjaness ehf
Georg V. Hannah sf, Hafnargötu 49
Kalka sorpeyðingarstöð sf, Berghólabraut 7
Kast.is, Hafnargötu 25
M² Fasteignasala & Leigumiðlun, Hólmgarði 2c
Maggi & Daði málara ehf, Heiðarbraut 10
Maron ehf
Málverk slf, Skólavegi 36
OSN lagnir ehf, lðavöllum 7b
PA hreinsun ehf, hreingerningarþjónusta, Norðurvöllum 56
Pulsuvagninn í Keflavík
Rafeindir og Tæki ehf, Ægisvöllum 2
Ráðbyrgi ehf - bókhaldsþjónusta, lðavöllum 7a
Rétt sprautun ehf, Smiðjuvöllum 6
Rörvirkir sf, Lúðvík Gunnarsson, Óðinsvöllum 11
Sigurjónsbakarí, Hólmgarði 2
Slæging ehf, Bäsvegi 1
Soho veislupjónusta, Hrnargötu 6
Toyota Reykjanessbæ
Ungó, söluturn, Hafnargötu 6a
UPS Authorized Service Contractor á Íslandi
Vikurfréttir ehf, Krossmóa 4a
Visir, félag skipstjórnarmanna á Suðurnesjum, Hafnargötu 90
Vökvatengi ehf, Fitjabraut 2

Grindavík

Bakaríð Hérastubbur ehf, Gerðavöllum 19
Einhamar Seafood ehf, Verbraut 3a
Grindavíkurbær, Víkurbraut 62
Grindin ehf
Kriki ehf, Staðarvör 13
Northern Light Inn, Norðurljósavegi 1
Ó S fiskverkun ehf
Palóma Föt og skart ehf, Víkurbraut 62
Papas pizza, s: 426 9955, Hafnargötu 7a
TG raf ehf, Staðarsundi 7
Verkalýðsfélag Grindavíkur, Víkurbraut 46
Vikurhraun ehf, Arnarhrauni 20

Suðurnesjabær

Bílaþjónustan Bakki ehf, Holtsgötu 10
Hvalsneskirkja
Lighthouse Inn
Vélsmiðja Sandgerðis ehf, Vitatorgi 5
Völundarhús ehf, Birkitúni 6
Þorsteinn ehf, Garðbraut 30

Mosfellsbær

Aflrás ehf - bifreiðaverkstæði, Desjamýri 1
Ágluggar JG ehf, Flugumýri 34
Borgarplast hf, Völuteigi 31-31a
Byggingafélagið Bakki ehf, Þverholti 2
Dalsgarður ehf, gróðrarstöð, Dalsgarði 1
Dynkur ehf, Tröllateigi 18
Fasteignasalan - FastMos, Þverholti 2
Garðmenn ehf, Álafossvegi 20
Glertækni ehf, Völuteigi 21
Guðmundur S Borgarsson ehf, Reykjahvoli 33
Ístex hf, Völuteigi 6
Kjósarhreppur, Ásgarði
Kærleikssetrið ehf, Þverholti 5
Matfugl ehf, Völuteigi 2
MIG Verk ehf, Dvergholti 13
Mosfellsbakarí, Háholti 13-15
Mosfellsbær, Þverholti 2
Nonni litli ehf, Þverholti 8
Nýja bílasmiðjan hf, Flugumýri 20
Rafis ehf, Desjamýri 8
Salson - byggingaþjónusta ehf, Lágaholti 3
Ungmennna- og íþróttafélagið Afturelding, Íþróttamiðstöðinni Varmá
Vélsmiðjan Sveinn ehf, Flugumýri 6
Öryggisgirðingar ehf, Flugumýri 14

Akranes

Akraberg ehf, Hlynskógum 9
Bifreiðastöð Þórðar Þ. Þórðarsonar, Smiðjuvöllum 15
Bílver, bílaverkstæði ehf, Innnesvegi 1
Garðar Jónsson, málameistari
Grastec ehf, Einigrund 9
Meitill - GT Tækni ehf, Grundartanga
Skessuhorn ehf-Fréttaveita Vesturlands, Garðarsbraut 2a
Skipaskagi ehf, Litlu-Fellsöxl
Stedji ehf vélsmiðja, Ægisbraut 17
Tannlæknastofan 2 Gómar ehf, Laugarbraut 11
Úra- og skartgripaverslun Guðmundar B.H., Suðurgötu 65
Verslunin Einar Ólafsson ehf, Skagabraut 9-11
Vogir og Lagnir ehf, Smiðjuvöllum 17

Borgarnes

Eðalfiskur ehf, Vallarási 7-9
Límtré Vírnet ehf, Borgarbraut 74
Samtök sveitarfélaga á Vesturlandi, Bjarnarbraut 8
Sprautu- og bifreiðaverkstæðið Borgarness sf, Sólbakka 5
UMÍS Umhverfisráðgjöf Íslands ehf

Stykkishólmur

Eyja- og Miklaholtshreppur, Snæfellsnesi
Málflutningsstofa Snæfellsness, Borgarbraut 2
Skipavík ehf, Nesvegi 20
Stjórnendafélag Vesturlands, Skólastíg 15

Grundarfjörður

ILDI ehf, Sæbóli 13
Ragnar og Ásgeir ehf, Sólvöllum 7
Rútuferðir ehf, Fellasneið 1
Þjónustustofan ehf, Grundargötu 30

Ólafsvík

Fiskmarkaður Snæfellsbæjar ehf, Bankastræti 1
HSH héraðssamband
Ingibjörg ehf, Grundarbraut 22
Útgerðarfélagið Dvergur hf, Grundarbraut 26
Útgerðarfélagið Guðmundur ehf, Brautarholti 18

Hellissandur

Félags- og skólaþjónusta Snæfellinga, Klettsbúð 4
Ingjaldshólssókn
Skarðsvík ehf, Helluhóli 1
Snæfellsbær, Klettsbúð 4

Búðardalur

Ásklif ehf, Borgarbraut 5
Dalakot, gistiheimili og veitingastaður, Dalbraut 2
Rjómabúið Erpsstaðir ehf

Ísafjörður

Akstur og löndun ehf, Pólgötu 10
Dýralæknaþjónustan SISVET slf, Hlíðarvegi 8
Fræðslumiðstöð Vestfjarða, Suðurgötu 12
Hamraborg ehf, Hafnarstræti 7
Harðfiskverkun Finnboga, s: 456 3250, Skeiði 3
Húsið Ísafirði, Hrannargötu 2
Jón og Gunna ehf, Austurvegi 2
Orkubú Vestfjarða ohf, Stakkanesi 1
Samgöngufélagið-www.samgongur.is, Engjavegi 29
Smali ehf, Hafraholti 46
SMÁ vélaleigan, Höfða
Verkalýðsfélag Vestfirðinga, Hafnarstræti 9
Vélsmiðja PM, Hnífsdalsvegi 27

Hnífsdalur

Hraðfrystihúsið - Gunnvör hf, Hnífsdalsbryggju

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður
Verkalýðs- og sjómannafélag Bolungarvíkur, Hafnargötu 37

Súðavík

Súðavíkurhreppur, Grundarstræti 1
Súðavíkurkirkja, Holtagötu 23

Suðureyri

Fiskvinnslan Íslandssaga hf, Freyjugötu 2
Klofningur ehf, Aðalgötu 59

Patreksfjörður

Eyfaraf ehf, Vatneyri - löngörðum
Villi Á ehf, Aðalstræti 122

Tálknafjörður

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

Bíldudalur

Hafkalk ehf, Lönguhlið 1
Íslenska kalkþörungafélagið ehf, Hafnarteigi 4

Staður

SG verkstæði ehf, Borðeyri

Hólmavík

Héraðssamband Strandamanna,HSS, Hafnarbraut 18

Drangsnes

Útgerðarfélagið Gummi ehf, Kvíabala 6

Árneshreppur

Árneskirkja, Árnesi

Hvammstangi

Hótel Hvammstangi, s: 855 1303
Húnaþing vestra, Hvammstangabraut 5
Sláturhús KVH ehf, Norðurbraut 24

Blönduós

Húnabyggð, Hnjúkabyggð 33
Ísgel ehf, Efstubraut 2
N1 píparinn ehf, Efstubraut 5

Skagaströnd

Marska ehf, Höfða
Vélaverkstæði Skagastrandar, Strandgötu 30

Sauðárkrókur

Aldan - stéttarfélag, Borgarmýri 1
Bókhaldsþjónusta KOM ehf, Víðihlíð 10
Doddí málari ehf, Raftahlíð 73
Eftirlæti ehf, www.eftirlaeti.com, Aðalgötu 4
Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra, Bóknámshúsinu
Iðnsveinafélag Skagafjarðar
K-Tak ehf, Borgarflöt 3
Lykill sf, Lerkihlíð 3
Nýprent ehf, Borgarflöt 1
Skagafjarðarveitur, Borgarteigi 15
Steinull hf, Skarðseyri 5
Trésmiðjan Ýr ehf, Aðalgötu 24a
Verslunarmannafélag Skagafjarðar, Borgarmýri 1

Varmahlíð

Löngumýrarskóli, Löngumýri

Hofsós

Vesturfarasetrið Hofsósi

Siglufjörður

Efnalaugin Lind sf, Aðalgötu 21
JE Vélaverkstæði ehf, Gránugötu 13
Siglfirðingur hf, Gránugötu 5
Snerpa, íþróttafélag fatlaðra, Lindargötu 2

Akureyri

Akureyrarkirkja, Eyrarlandsvegi
Bakaríið við brúna ehf, Dalsbraut 1
Baldur Halldórsson ehf, Hlíðarenda
Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði, Frostagötu 1b
Bifreiðastöð Oddeyrar ehf, Strandgötu
Bifreiðaverkstæði Bjarnhéðins ehf, Fjölnisgötu 2a
Bílaleiga Akureyrar
Bláa kannan ehf, Hafnarstræti 96
Blikkrás ehf, Óseyri 16
Búnaðarsamband Eyjafjarðar - Óseyri 2, Akureyri
Dexta orkutæknilausnir ehf
Dýralæknaþjónusta Eyjafjarðar ehf, Perlugötu 11
Eining-löja, Skipagötu 14
Endurhæfingarstöðin ehf, Glerárgötu 20
Enor ehf, Hafnarstræti 53
Fasteignasalan Byggð, Skipagötu 16
Finnur ehf, Óseyri 2
Gísli Einar Árnason, tannréttingar, Gleráreyrum 1 - Glerártorgi
Gróðrarstöðin Réttarhóll ehf-www.rettarholl.is, Smáratúni 16b
Grófargil ehf, Glerárgötu 36
Hagvís ehf, Hvammi 1
Hnýfill ehf, Brekkugötu 36
Hótel Akureyri, Hafnarstræti 67
Hvítasunnukirkjan Akureyri
Íslensk verðbréf hf, Hvannavöllum 14
Keahótel ehf, Skipagötu 18
Kjarnafæði Norðlenska hf, Sjávangötu 1
Lögmennshlíð lögfræðiþjónusta ehf, Glerárgötu 36
Múrið ehf, Mýrartúni 4
Möðruvallaklaustursókn
Pípulagningaþjónusta Bjarna F Jónassonar ehf, Melateigi 31
Samherji ehf, Glerárgötu 30

Sjúkrahúsið á Akureyri, Eyrarlandsvegi
Slippurinn Akureyri ehf, Naustatanga 2
Steypusögun Norðurlands ehf, Víðivöllum 22
TDK Foil Iceland ehf, Krossanesi 4
Timburbyggð ehf, Lyngholti 24
UX design
Verkval ehf, Miðhúsavegi 4
Vélsmiðjan Ásverk ehf, Grímseyjargötu 3

Grenivík

Grýtubakkahreppur

Dalvík

Bruggsmiðjan Kaldi ehf, Öldugötu 22
Fiskmarkaður Dalvíkur ehf, Ránarbraut 2b
G. Ben útgerðarfélag ehf, Ægisgötu 3
Sæplast Iceland ehf, Gunnarsbraut 12
Valeska ehf, Hringtúni 38

Ólafsfjörður

Sjómannafélag Ólafsfjarðar, Brekkugötu 9

Húsavík

E G Jónasson rafmagnsverkstæði, Garðarsbraut 39
Fjallasýn Rúnars Óskarssonar ehf-www.fjallasyn.is, Smiðjuteigi 7
Heilbrigðisstofnun Norðurlands, Auðbrekku 4
Tjörneshreppur, Ketilsstöðum
Trésmiðjan Rein ehf
Víkurráð ehf, Garðarsbraut 18a

Laugar

Kvenfélag Reykdæla, Laugum
Þingeyjarsveit, Kjarna

Mývatn

Ásta Þ Lárusdóttir, Skútustöðum II
Dimmuborgir guesthouse, Geiteyarströnd 1
Hlíð ferðaþjónusta ehf, Reykjahlíð
Jarðböðin við Mývatn, Jarðbaðshólum
Reykjahlíðarsókn

Kópasker

Vökvaþjónusta Kópaskers ehf, Bakkagötu 6

Þórshöfn

Verkalýðsfélag Þórshafnar, Langesvegi 18

Bakkafjörður

K Valberg slf, Kötlunesvegi 19
Skeggjastaðakirkja

Vopnafjörður

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

Egilsstaðir

Ársverk ehf, lðjuseli 5
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
Hótel Eyvindará, Eyvindará 2
Klassik ehf, Selási 1
MSV, Stál og Vélar ehf, Miðási 12
Myllan ehf, Miðási 12

Seyðisfjörður

PG stálsmíði ehf, Fjarðargötu 10

Borgarfjörður

Fiskverkun Kalla Sveins og Álfacafé, Vörðubrún

Reyðarfjörður

AFL - Starfsgreinafélag, Búðareyri 1

Félag opinberra starfsmanna á Austurlandi, Stekkjarbrekku 8
Launafl ehf, Hrauni 3
Tærgesen, veitinga- og gistihús, Búðargötu 4

Eskifjörður

Egersund Ísland ehf, Hafnargötu 2
Eskja hf, Leirubakka 4
Fjarðarþrif ehf, Strandgötu 46c
R.H.gröfur ehf, Helgafelli 9
Tanni ferðaþjónusta ehf, Strandgötu 14

Neskaupstaður

Nestak ehf, byggingaverktaki, Borgarnausti 6
Samvinnufélag útgerðamanna
Síldarvinnslan hf, Hafnarbraut 6
Verkmenntaskóli Austurlands, Mýrargötu 10

Fáskrúðsfjörður

Kaffi Sumarlína ehf, Búðarvegi 59

Djúpavogur

Berunes farfuglaheimili ehf, Berunesi 1
Geislar Hönnunarhús ehf, Gautavík
Hótel Framtíð ehf, Vogalandi 4
Pípulagningaþjónusta Vilhjálms/Axels ehf, Mörk 2

Höfn í Hornafirði

AJTEL ICELAND ehf, Ófeigstanga 9
Ferðaþjónustan Árnanes, Árnanesi 5
Funi ehf, sorphreinsun, Ártúni
Jökulsárlón ferðaþjónusta ehf
Rósaberg ehf, Háhóli
Þingvað ehf, byggingaverktakar, Tjarnarbrú 3
Þrastarhóll ehf, Kirkjubraut 10

Selfoss

Árvirkinn ehf, Eyravegi 32
Bífreiðaverkstæðið Klettur ehf, Hrísmýri 3
Bíltak ehf, Hellismýri 1
Bílverk BÅ ehf, bílámálun og bílaréttingar, Gagnheiði 3
Bláskógabyggð, Aratungu
Búhnykkur sf, Stóru-Sandvík
Búnaðarsamband Suðurlands, Austurvegi 1
Café Mika Reykholti, Skólabraut 4
Flóahreppur, Þingborg
Fossvélar ehf, Hellismýri 7
Freistingasjoppa sf, Eyravegi 5
Gesthús Selfossi, gistihús og tjaldsvæði, Engjavegi 56
Gheim ehf, Baugstjörn 13
Guðmundur Tyrtingsson ehf, Fossnesi C
Gullfosskaffi við Gullfoss
Hjá Maddý ehf, Eyravegi 27
Kvenfélag Gaulverjabæjarhrepps
Kökugerð H P ehf, Gagnheiði 15
Pípulagnir Suðurlands ehf, Háheiði 10
Reykhóll ehf, Reykhóli
Sólheimar í Grímsnesi
Stálkrókur ehf, Gagnheiði 45
Stúdíó Stund ehf ljósmyndastofa, Austurvegi 38
Suðurtak ehf Brjánsstöðum 2, Grímsnesi og Grafningshreppi
Sveitarfélagið Árborg, Austurvegi 2
Tannlæknastofa Suðurlands ehf, Austurvegi 9
Taxi Selfossi, Fossheiði 13
Ullarverslunin Þingborg ehf, Gamla Þingborg
Vatnsholt ferðaþjónusta, Vatnsholti 2
Vélaþjónusta Ingvars, Gagnheiði 45
Vélsmiðja Suðurlands ehf, Gagnheiði 5

Hveragerði

Hársnyrtistofa Ópus, Breiðumörk 2
Hótel Örk, Breiðumörk 1c
Hveragerðiskirkja
Norbygg ehf

Þorlákshöfn

Bergverk ehf, Heinabergi 21
Fölvir ehf, Óseyrarbraut 15

Járnkarlinn ehf, Unubakka 12
Sveitarfélagið Ölfus, Hafnarbergi 1

Ölfus

Eldhestar ehf, Völlum
Garpar ehf, Reykjakoti 2
Gluggaiðjan Ölfusi ehf, Ferjukoti
Gróðrarstöðin Kjarr, Ölfusi

Flúðir

Flúðasveppir ehf, Undirheimum
Kvenfélag Hrunamannahrepps
Riding Tours South Iceland ehf, Syðra-Langholti

Hella

Hestvit ehf, Árbakka
Hótel Leirubakki
Laugalandsskóli Holtum, Laugalandi
Trésmiðjan Ingólfs ehf, Freyvangi 16

Hvolsvöllur

Gamla fjósið ehf, Hvassafelli
Heljartak ehf, Litlagerði 1b
Hótel Hvolsvöllur
Krappi ehf, byggingaverktakar, Ormsvöllum 5
Kvenfélagið Hallgerður
Torf túnþökuvinnsla ehf, Borgareyrum

Vík

Framrás ehf, Smiðjuvegi 17
Hótel Dyrhólaey, Vík
Icewear, Austurvegi
RafSuð ehf, Suðurvíkurvegi 6

Kirkjubæjarklaustur

Skaftárhreppur, Klausturvegur 4

Vestmannaeyjar

Bílaverkstæði Sigurjóns, Flötum 20
Bókasafn Vestmannaeyja, Safnahúsinu
Bragginn sf, bílaverkstæði, Flötum 20
Hárstofa Viktors, Vestmannabraut 35
Hótel Vestmannaeyjar, Vestmannabraut 28
Ísfélag Vestmannaeyja hf, Tangagötu 1
Prensmiðjan Eyrún hf, Hlíðarvegi 7
Skipalyftan ehf, Eiðinu
Teiknistofa Páls Zóphóníassonar ehf, Kirkjuvegi 23
Tvisturinn ehf, Faxastíg 36

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

