

VÍÐSJÁ

Rit Blindrafélagsins, samtaka blindra og sjónskertra á Íslandi
15. árg. 1. tbl. 2023

Fjölskyldu
bannað að
fljúga

Spennandi
samstarfsverkefni
Blindrafélagsins,
NaviLens og
Strætó

Vil vera fyrirmynd fyrir annað ungt
og fatlað fólk

Unnur Þöll Benediktsdóttir 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

AÐ UPPLIFA EÐA MISSA AF!

Ávarp formanns - Sigbór U. Hallfreðsson

Það sem af er vetri hefur aðkoma fatlaðs fólks að menningu og listum verið talsvert áberandi í þjóðfélagsræðunni. Það er vel, því svo sannarlega er umræðan þörf og góð áminning um að fjölbreytileikinn í mannlífsflórunni fái að njóta sín.

Vissulega eru margir fletir á þessu málefni en til einföldunar má horfa á það sem sitt hvora hliðina á sama teningi. Annars vegar er það aðkoma og þar með bein þátttaka fatlaðs fólks að listsköpun og hins vegar möguleikar þessa hóps til að njóta menningar- og listviðburða án hindrana.

Á mörgum sviðum listsköpunar hafa fatlaðir gert sig gildandi og má þar meðal annars nefna myndlist, tónlist og ritlist. Svo eru önnur svið þar sem þátttakan er minni og jafnvel engin og fleiri dyr lokaðar en opnar fötluðu fólki. Um það væri verðugt að fjalla nánar en hér er ætlunin að beina athyglinni að hinni hliðinni, það er að segja aðgenginu að hinu listræna efni, nánar til tekið möguleikum sjónskertra og blindra til að njóta sjónrænna menningar- og listviðburða.

Þá gæti einhver spurt: Hvernig á það eiginlega að vera hægt? Stuttu svarið við þeirri spurningu er einfaldlega að segja frá því sem fram fer. Bein lýsing í útvarpi af íþróttakappleik er gott dæmi um þetta – og hver hefur ekki upplifað það? Þetta kallast sjónlýsing og er aðferð til að færa sjónræna hluti og upplifun í orð og lýsa fyrir þeim sem ekki geta séð með eigin augum. Sjónlýsingu er hægt að nota við næstum allar tegundir viðburða: Íþróttaleiki, sjónvarpsefni, bíómyndir, leikrit, listsýningar og nánast hvað annað sem hægt er að láta sér detta í hug.

Sjónlýsingin gefur ítarlegri mynd af því sem er að gerast á skjánum, á leikvellinum eða leiksviðinu, án þess að trufla tal, tónlist eða hljóð sem er notað til að byggja upp til dæmis spennu. Góð sjónlýsing gefur áhorfandanum betri heildarmynd af því sem er að gerast og einnig upplýsingar um hvað hugsanlega er að gerast í bakgrunni, ef það er mikilvægt fyrir söguþráðinn. Sjónlýsing opnar þannig nýjan

heim fyrir áhorfendum sem á henni þurfa að halda.

En hvernig virka sjónlýsingarnar í miðlum dagsins í dag með orðum notanda?

„Allt sem ég horfi á í gegnum erlendar streymisveitur horfi ég á með enskri sjónlýsingu.“



Sjónlýsingin er alltaf á annarri hljóðrás og getur maður valið þessa rás eins og þegar skipt er um tungumál (ef efnið er til á mörgum tungumálum). Flestallt efni á streymisveitum sem eru opnar hér á Íslandi, eins og Disney+, Amazon Prime og Netflix, er með enskri sjónlýsingu. Síðan voru þáttaraðirnar Katla og Brot sýndar á Netflix með íslenski sjónlýsingu.

Í þessum orðum felast mikil sannindi. Erlendar streymisveitur nálgast sjónlýsingar sem sjálfsagða þjónustu við áhorfendur sína og setja jafnvel sjónlýsingu sem skilyrði fyrir þátttöku í framleiðslu efnis.

Hér á landi hafa sjónlýsingar nánast alfarið takmarkast við myndlistarsýningar og söfn, þekkjast varla í leikhúsi og alls ekki á sjónvarpsstöðvunum.

En fyrst erlendar streymisveitur geta skaffað íslenska sjónlýsingu á sitt efni hlýtur að vera hægt að gera þá kröfu að sams konar efni, sem er framleitt á Íslandi fyrir íslenska áhorfendur, og til sýningar á íslenskum miðlum, verði líka með sjónlýsingu. Jafnframt mætti gera þá kröfu að opinberir framleiðslustyrkir og endurgreiðsla framleiðslukostnaðar verði meðal annars háð því skilyrði að efninu sé skilað með vandaðri sjónlýsingu.

Innlendir miðlar þurfa einnig að opna á þessa möguleika fyrir sína áhorfendur. Einhvers staðar þarf að byrja og það væri gott skref.

SAMSTARF



NaviLens og Strætó boða spennandi samstarf bls. 4.

EKKI FLOGIÐ



Blind hjón fengu ekki að fljúga bls. 8.

MARKBOLTI



Kaisu, landsliðskona í íþróttinni bls. 12.

HUNDUR ÁRSINS



Gaur er þjónustuhundur ársins bls. 15.

SKYNNLEIKAR



Myndlistarsýning fyrir sjónskerta bls. 16.

UNNUR ÞÖLL



Vill vera fyrirmynd bls. 20.

SAMLOKAN



Samloka frá Túnis
bls. 27.

SKRÁPUR



Þarf Rósa María að vera með skráp?
bls. 28.

KREDITKORT



Fyrsta kreditkortíð með punktalettri
bls. 29.

HESTAFERÐ



Pórarinn Þórhallsson fer í hestaferð
bls. 30.

Víðsjá: Rit Blindrafélagsins, samtaka blindra og sjónskertra á Íslandi. 15. árg. 1. tbl. 2023.

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

Ábyrgðarmaður: Sigþór U. Hallfreðsson.

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

Ritstjóri: Friðrik Steinn Friðriksson.

Greinahöfundar: Elsa Albertsdóttir, Eypór Kamban Þrastarson, Friðrik Steinn Friðriksson, Hlynur Þór Agnarsson, Karen Kjartansdóttir, Rósa María Hjörvar, Rósa Ragnarsdóttir, Sigþór U. Hallfreðsson, Þorkell J. Steindal og Pórarinn Þórhallsson.

Ljósmyndir: Ólöf Gyða Risten, Friðrik Steinn Friðriksson, Fritz Hendrik IV o.fl.

Prentun: Ísafoldarprentsmiðja.





SPENNANDI SAMSTARFSVERKEFNI BLINDRAFÉLAGSINS, NAVILENS OG STRÆTÓ

Að taka Strætó er ferli sem flestum er vel kunnugt og oftast en ekki gengur það frekar fúlaust fyrir sig. Við komum okkur að næsta biðskýli, lítum e.t.v. á leiðatöfluna til að vera viss um að við séum með réttar upplýsingar í kollinum, sjáum hvenær vagninn okkar kemur og bíðum átekta. Við sjáum í fjarska strætisvagn nálgast en áttum okkur fljótlega á því að þetta er ekki okkar vagn, enda annað leiðanúmer framan á honum. Nokkrum mínútum síðar kemur okkar vagn og við stígum um borð,

borgum með Klappinu og fáum okkur sæti. Þegar við heyrum í tilkynningakerfinu að okkar biðstöð er næst ýtum við á rauða hnappinn og yfirgefum vagninn þegar hann hefur stöðvast. Við erum komin á áfangastað.

Breytum nú forsendunum og gefum okkur að við séum blind. Við förum e.t.v. á vefsíðu Strætó og skipuleggjum ferðina. Þegar við komum að biðstöðinni athugum við hvað klukkan er. Vagninn okkar á að koma eftir eina mínútu,

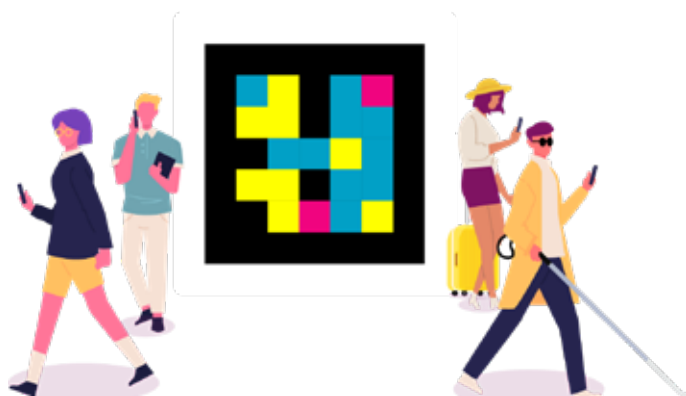


Þetta var mjög tæpt hjá okkur. Vonandi var hann ekki of snemma og er farinn framhjá. En nú kemur vagn og stoppar hjá okkur. Til að vera alveg viss spyrjum við bílstjórann hvaða leið þetta sé. Það er eins gott að við gerðum það, því þetta er ekki okkar vagn. Bílstjórinn segir að okkar vagn ætti að vera rétt ókominn. Við þökkum fyrir og förum aftur að skýlinu, frekar óörugg eftir þessa óþægilegu lífsreynslu. Ætli margir hafi verið að horfa og spá hvers vegna við förum ekki upp í vagninn? Nú kemur annar vagn og stöðvar. Við spyrjum bílstjórann hvaða leið þetta sé og þetta er réttur vagn. Núna er erfiðasti hjallinn yfirstaðinn og við erum á leið á áfangastað og getum hlustað eftir næstu biðstöð í hátalarakerfinu. Þökkum almættinu fyrir að við þurfum ekki að skipta um vagn á leiðinni.

En hvernig kemur þetta NaviLens við? Til að svara því skulum við fara stuttlega yfir hvað NaviLens er og hvernig það virkar.

NaviLens er spænskt fyrirtæki sem þróaði í samstarfi við háskólann í Alicante lausn sem byggir á svipaðri hugmyndafræði og QR-kóðarnir sem margir þekkja. NaviLens greindi hvernig sjáandi einstaklingar staðsetja sig í nýjum aðstæðum, þ.e. að skima yfir svæði og staðsetja það sem fyrir augun ber, og yfirfæra það á þann hátt að sjónskertir gætu gert slíkt hið sama. Blindir og sjónskertir gera þetta hins vegar með snjalltækjunum sínum. Sækja þarf NaviLens-smáforritið til að nota þessi merki en þessi lausn og forritið sjálft er og verður ávallt ókeypis fyrir notendur.

NaviLens-kóðar eru einföld merki sem prenta má á nánast hvaða yfirborð sem er. Notandinn notar myndavélina í símanum sínum sem lætur



hann vita þegar hún finnur NaviLens-merki. Í þessi merki er síðan búið að skrá upplýsingar í einföldu vefviðmóti NaviLens og síminn sýnir eða les þau eftir því hvernig notandinn vill fá skilaboðin. Einnig gefur forritið upp fjarlægð frá merkinu og hvort það sé beint áfram, til vinstri eða hægri, fyrir ofan eða neðan.

Með tilkomu NaviLens-kerfisins hjá Strætó verður blindum og sjónskertum gert hægara um vik að fá upplýsingar um staðsetningu biðstöðva og vagna og rauntímaupplýsingar um komur þeirra. Með því að festa NaviLens-kóða við biðstöðvar er hægt að skanna hann með símanum og fá samstundis upplýsingar um hvaða biðstöð þetta er og hvað er langt í næstu leiðir í rauntíma, seinkanir þar með taldar.

Þetta eru upplýsingar sem hafa hingað til verið blindum óaðgengilegar með öllu þegar á biðstöðina er komið. Einnig er möguleiki að setja NaviLens-kóða á vagnana sjálfa þannig að hægt sé að vita með vissu hvaða leið tiltekinn vagn keyrir og hvar hurðin á vagninum er.

Verkefnið er enn á byrjunarstigi og krefst innleiðingkerfisinstöluverðrarvinnu. NaviLens þarf að geta sótt rauntímaupplýsingar í kerfi Strætó, svipað og heimasíða og smáforrit þeirra gera. Einnig þarf að útfæra hvernig upplýsingunum er miðlað á sem einfaldastan



hátt úr NaviLens-kóðanum.

Stærð og staðsetning kóðanna gæti verið misjöfn, þar sem aðstæður eru misjafnar og engar tvær biðstöðvar eins. Markmiðið er að koma NaviLens-merkingum upp á biðstöðvum og vögnum á öllu landinu, bæði á höfuðborgarsvæðinu og á landsbyggðinni.

Blindrafélagið fagnar áhuga og vilja Strætó til að bæta aðgengi blindra og sjónskertra að almenningssamgöngum á Íslandi. Þessi innleiðing mun hins vegar nýtast öllum. Það er augljóslega einfaldara að skanna einn kóða frekar en að lesa sig í gegnum tímatöflu á

biðstöðvum. Fyrir fólk sem er ekki með íslensku sem sitt fyrsta tungumál, hvort sem það er búsett hérlandis eða erlendir ferðamenn, þýðir NaviLens allar upplýsingar samstundis á yfir 30 mismunandi tungumál. Það er því okkar von og hagar að þetta samstarf við Strætó gangi vel og gefi tóninn fyrir það sem koma skal, enda er það víst að lausn sem þessi gæti nýst mun víðar.

-Hlynur Þór Agnarsson



NÝIR ÍSLENSKIR TALGERVLAR

Nýir íslenskir talgervlar í boði í vörum Microsoft Spennandi hlutir hafa verið að gerast fyrir okkur Íslendinga upp á síðkastið. Íslenska máltækniáætlunin hefur nú orðið til þess að Microsoft hefur sett tvær nýjar íslenskar raddir inn í hluta af sínum vörum. Þetta eru raddirnar Guðrún og Gunnar.

Raddirnar eru í boði í öllum forritum Microsoft þar sem hægt er að nota upplestur á texta sem Microsoft nefnir Read Aloud. Þessi upplestur er m.a. í boði í Edge-vafranum, Word-ritvinnsluforritinu og tölvupóstforritinu Outlook. Eftir að upplestur hefur verið virkjaður er nóg að þrýsta á Alt, Ctrl og bilstöng

og þá byrjar upplestur frá þeim stað þar sem bendillinn er staðsettur. Þessi viðbót gæti hjálpað mörgum þeim sem eiga í erfiðleikum með að lesa og yfirfara texta á skjánum eða vilja einfaldlega hvíla augun á meðan verið er að fara í gegnum tölvupóst.

Raddirnar eru búnar til með gögnum sem hafa verið gerð aðgengileg fyrir tilstuðlan íslensku máltækniáætlunarinnar og eru mjög áheyrilegar. Þær eru þó ekki aðgengilegar fyrir skjálestrarforrit í Windows en von er til þess að svo verði í framtíðinni.

-Eypór Kamban Þrastarson





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



FJÖLSKYLDU BANNAÐ AÐ FLJÚGA

Í byrjun desember á síðasta ári lentu Eyþór Kamban Þrastarson og Emily Pylarinou, eiginkona hans, í þeirri erfiðu reynslu að þeim og dóttur þeirra, Ariönu, var meinaður aðgangur í flug frá Aþenu til Kaupmannahafnar. Flugmaðurinn tók sér það gerræðisvald að vísa þeim úr vélinni vegna þess að þau væru bæði blind að ferðast með lítið barn.

Þeim var síðan meinaður aðgangur að öðru flugi seinna í vikunni.

Eyþór og Emily búa í Aþenu, Grikklandi, og höfðu ákveðið að dvelja um hríð á Íslandi ásamt eins árs dóttur sinni. Þau áttu bókað flug 2. desember með flugfélaginu SAS frá Aþenu til Reykjavíkur með millilendingu í Kaupmannahöfn.

„Innritun gekk eitthvað furðulega þar sem

við stóðum við borðið í um hálf tíma en að lokum fór þetta allt í gegn. Við fórum gegnum öryggisleitina snurðulaust og komum að hliðinu. Aðrir farþegar fara að halda inn í vél og þá fara að renna á mig tvær grímur. Ættum við ekki að vera með forgang inn í vélina þar sem við erum með barn? Yfirleitt fá fjölskyldur með börn forgang þegar gengið er





inn í flugvélinu,“ segir Eyþór.

„Emily er síðan kölluð að borðinu og þar er henni réttur sími. Í símanum er henni tjáð að flugstjórinn neiti að taka okkur um borð vegna þess að við erum með lítið barn og hann telur það öryggisbrest að við séum að ferðast með smábarn sem við getum ekki tekið ábyrgð á. Við stöndum því þarna, fjölskyldan, við hliðið og fáum ekki að fljúga.

Þá fer ég að krefjast upplýsinga um þær reglur sem flugmaðurinn var að nýta sér. Það varð fátt um svör og flugvélin lagði af stað án okkar. Ég get jafnað að maður varð auðvitað hræddur og örvæntingarfullur. Við þurftum þá einfaldlega að fara aftur heim. Ég hringdi þó í Blindrafélagið þegar okkur var neitað um

inngöngu og fékk aðgengisfulltrúann Hlyn Þór Agnarsson til að hjálpa mér.“

Á skrifstofu Blindrafélagsins hófst þá vinna við að ná í þjónustuverið hjá SAS sem fyrsta skref. Það náðist loksins í manneskju. Öll samskipti við flugvöllinn og flugfélagið þurftu að hefjast á því að segja alla sólar söguna aftur og aftur. Blindrafélagið krafðist svara um hver bæri ábyrgð á þessu. Þá var ekki vitað að þetta væri ákvörðun flugmannsins. Fyrst var talað um þetta eins og gerð hefðu verið mistök og að þetta ætti ekki að geta gerst. Fjölskyldan gæti flogið daginn eftir án vandamála. Hins vegar fékk Eyþór símtal seinna um daginn og honum var tjáð að þau gætu flogið í vikunni á eftir. Það þyrfti að ákveða það samdægurs. Í símtalinu var sagt að ástæða neitunar væri



sú að áhöfnin hefði ekki verið upplýst um komu fjölskyldunnar og að þetta myndi ekki endurtaka sig.

Eypór hafði síðan samband við Icelandair til að sjá hvernig bókunin liti út hjá því þar sem Icelandair hefði tekið legginn frá Kaupmannahöfn til Keflavíkur. Í þeirri bókun kom fram að bókað hefði verið fyrir leiðsöguhund. Sem hvorugt notast við.

Á meðan á þessu stóð hafði Blindrafélagið náð að bóka þau daginn þar á eftir, sem sagt á sunnudeginum.

Fjölskyldan mætir síðan vopnuð tölvupósti frá SAS sem segir að það sé vitað að þau séu að ferðast án aðstoðarmanneskju og séu ekki heldur með nein dýr. Hins vegar voru þau stöðvuð við innritunarborðið. Starfsfólkið þar var með fyrirmæli um að þau mættu ekki ferðast án aðstoðarmanneskju. Þá var

farið í að leita að aðstoðarmanneskju sem gæti flogið með þeim til Íslands. Það tókst með hjálp ræðismanns Íslands í Grikklandi. Hann hafði uppi á konu sem var að fara sömu leið föstudaginn á eftir. Það var þó ekki einfalt mál að fá þá miða bókaða heldur þurftu bæði utanríkisráðuneytið og íslenski ræðismaðurinn að leggja hönd á plóg til að það gengi eftir. Ástæðan fyrir þeim vandræðum var sú að fjölskyldan var sögð ekki hafa mætt þegar þau voru stöðvuð við innritunarborðið. Starfsfólkið þar lét einfaldlega ekki SAS vita að þau hefðu mætt.

Þetta voru mikil átök, bæði andlega og líkamlega lýjandi. Eypór lýsir því að hann hafi einfaldlega verið búinn á því.

„Það er þá erfitt til þess að hugsa að í framtíðinni geti flugfélag neitað einstaklingi vegna fötlunar að fljúga.“ Þetta er atvik sem á sér fáar hliðstæður. Eypór hefur spurst fyrir

á síðum blindra og sjónskertra erlendis og það virðist enginn annar hafa lent í öðru eins.

Það er algengt að blindir og sjónskertir lendi í minni háttar málum þegar þau ferðast ein en það er þó sjaldan meira en spurningar eins og „Þú ert nú varla að ferðast einn?“ en það fólk hefur aldrei lent í alvöru veseni.

Eypór og Emily hafa samt flogið ein með Ariönu með flugfélaginu Aegean. Það flugfélag er þó með þá skilmála á sinni heimasíðu að fatlaðir einstaklingar geti ekki flogið einir með smábarn. Þegar þau ætluðu að kaupa miða hjá þessu flugfélagi var einfaldlega ekki hægt að bóka miðann vegna þess að það var hakað í sérstök box. Eftir á að hyggja finnst Eypóri þetta nánast kurteisi og virðing – sem það er auðvitað ekki – miðað við það sem SAS bauð upp á. Þau náðu hins vegar að breyta þeim skilmálum hjá Aegean í gegnum hagsmunasamtök í Grikklandi og þessir skilmálar heyra sögunni til, í það minnsta hvað varðar blinda og sjónskerta.

„Ég held að enginn viti hvernig hann muni bregðast við neyðarástandi í flugvél fyrr en reynir á. Flugferðir eiga að vera það öruggar að hægt sé að senda fimm ára gömul börn ein í flug. Foreldrar geta sent börnin sín ein og flugfélagið sér um að aðstoða barnið í flugferðinni. Mér finnst skrítið að mér sé ekki treystandi til að setja súrefnisgrímu á eins árs barnið mitt sem er í fanginu á okkur. Flugfélagið treystir sér þó til að taka ábyrgð á að einhver geri það fyrir fimm ára gamalt barn.

Flugmaðurinn getur einfaldlega neitað okkur um að fara um borð í flugvélin. Það er skiljanlegt að einhverju leyti að hann hafi það vald. Þetta vald þarf líklega að vera einhvers staðar. Þetta er samt ægivald sem virðist ekki þurfa að styðjast við neinar reglur. Ég tel að það hafi verið ástæðan fyrir því að flugfélagið virtist ekki geta gert neitt í þessu á föstudeginum, þegar við áttum að fara. Flugstjórinn var einfaldlega búinn að taka þessa ákvörðun og hann fer með valdið á þeim tímapunkti.

Við erum ákaflega þakklát þeirri konu sem fór með okkur til Íslands en að sama skapi erum við óánægð með að hafa þurft að beygja okkur undir þessar kröfur. Við erum enn fremur ótrúlega þakklát Blindrafélaginu sem hjálpaði okkur mjög mikið í öllu þessu ferli.“

Nýjustu vendingar í málinu eru þær að SAS hefur svarað bréfi frá Eypóri. Í bréfinu játa þau mistök og gangast við þeim kröfum um bætur sem gerðar voru.

Eypór vill sjá að þau setji upp texta á heimasíðu sinni varðandi stefnu sína í þessum málum svo aðrir þurfi ekki að upplifa í framtíðinni það sama og þau gerðu. Hann vill enn fremur gera tilraun til þess að vekja athygli á þessu máli á hærri stigum til að koma í veg fyrir að flugfélög geti tekið sér þetta vald. „SAS er bara eitt flugfélag og við höfum séð að þetta gæti gerst hjá fleirum.“



Kaisu

KAISU OG MARKBOLTI

Markbolti hefur verið spilaður stopult á Íslandi í tugi ára en núna á að spýta í lófana og koma saman liði sem getur keppt fyrir Íslands hönd.

Það er Kaisu Kukka-Maaria Hynninen, oftast kölluð Kaisu sem leiðir sóknina, finnsk landsliðskona í íþróttinni.

„Ég byrjaði að æfa markbolta þegar ég var 18 ára. Ég hafði haft áhuga á að byrja að æfa markbolta en það var ekki í boði í Tampere í Finnlandi, borginni sem ég ólst upp í. Ég spurði hvort ég gæti farið í ungmennaíþróttabúðir sem Íþróttasamband fatlaðra stóð fyrir. Það var einungis fyrir 18 ára og yngri og ég var í raun orðin of gömul fyrir það. Ég lofaði að ég myndi haga mér alveg sérstaklega vel ef ég fengi að fara með. Ég fékk leyfi til þess. Smátt og smátt byrjaði ég að æfa meira og meira.

Í Finnlandi er spilað í tveimur deildum og það eru ef til vill 60–70 manns að keppa á hverjum tíma. Deildunum er skipt eftir gæðum og getu. Þau sem eru lengra komin og eru að spila með landsliðinu spila í efri deildinni. Það er fólk sem kastar mjög fast. Byrjendur eru þá í neðri

deildinni. Það eru þrír einstaklingar á vellinum í einu en það geta verið sex einstaklingar í liði hverju sinni. Á æfingum eru ekki sex manns í hverju liði og þá nægir að það séu þrír í hvoru liði. Í alþjóðlegum keppnum eru oftast sex í liði.

Ég komst inn í landsliðið 2009 svo ég er búin að vera í næstum 14 ár í landsliðinu þó að það hafi verið stopult. Ég dró mig úr hópnum 2019 og ætlaði mér ekkert að snúa aftur en síðasta haust fékk ég svo skemmtilegt boð um að koma til baka. Ég hugsaði með mér: Af hverju ekki? Staðan í Finnlandi er mjög flott, við erum með átta manneskjur sem koma til greina í landsliðið svo það er samkeppni um stöðurnar. Fólk þarf að æfa vel og standa sig.

Mig dreymir um að Ísland keppi í Malmö Open





sem er mót þar sem keppt er í 12 íþróttagreinum fatlaðra, meðal annars markbolta. Það er líka keppt í markbolta á Ólympíuleikum fatlaðra. Ég keppti á þeim í London 2012. Það var virkilega mikil upplifun en hún kemur aftan að manni. Þetta var ekkert rosalega merkilegt meðan á þessu stóð en þegar ég lít til baka finn ég hvað þetta var stórt.

Ég hef upplifað eitthvað sem ekki allir hafa tækifæri á að upplifa. Það var eitt atvik sem yljur mér enn um hjartarætur. Ég gaf þriggja ára stúlku barmnælu með finnska fánanum. Ég fékk svo skilaboð frá föður hennar fyrir nokkrum árum þar sem hann segir að stúlkan sé að æfa sund og vilji verða íþróttakona, alveg eins og ég, þegar hún verður stór. Hún er líka búin að ná ágætis árangri í sundinu. Ég hugsa mjög hlýlega til þessa atviks. Ég var áhrifavaldur fyrir einhvern með því að gefa pínulítinn finnskan fána.

Við fengum mjög góðan tíma í flottum sal ÍFR

(Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík). Í Finnlandi var það ætíð höfuðverkur að finna stað og tíma. Mér finnst það gera svo mikið fyrir okkur að við fáum þennan sal til að æfa íþrótt sem er sérstaklega gerð fyrir okkur.

Sumum finnst óþægilegt að spila með bundið fyrir augun. Fólk sem hefur litla sjón reiðir sig oft á tíðum mjög mikið á hana svo þegar hún er alveg tekin getur þetta verið ógnvekjandi. Maður verður að reiða sig á snertingu og hljóð. Þetta er þó bara æfing. Ég upplifði allt þetta fyrst þegar ég var að byrja en núna finnst mér þetta afslappandi. Ég hætti að hugsa um að ég þurfi að sjá, ég get leyft mér að hlusta eingöngu og finna. Maður þarf að læra að sleppa sjóninni. Einbeita sér að því að boltinn fari ekki fram hjá manni.

Í finnska landsliðinu er núna byrjað að taka upp sératriði(köst og vörslur) í slow motion. Síðan eru upptökur skoðaðar og farið yfir hvernig fólk er að kasta og verjast, spáð í





Halldór Sævar Guðbergsson á æfingu

hvað megi betur fara. Það er þannig komin mjög mikil fagmennska í íþróttina. Það snýst ekki um að þjálfararnir kalli leiðbeiningar inn á völinn eins og gert er í blindrafótbolta. Sá sem er áttavilltur getur beðið liðsfélaga sína um að hjálpa sér að staðsetja sig. Það gerist hins vegar sjaldan. Þjálfarinn gefur hins vegar leiðbeiningar í leikhléum og eftir mörk.

Það er komin mjög mikil fagmennska í finnska kvennalandsliðið. Núna sendir þjálfarinn mér leiðbeiningar um hvaða æfingar ég eigi að gera í vikunni, æfingaáætlun sem er gerð sérstaklega fyrir mig. Svo þarf ég að halda dagbók um æfingarnar, til dæmis ef eitthvað gekk ekki alveg nógu vel hjá mér. Þjálfarinn bregst sérstaklega við því svo þetta er samtal milli mín og þjálfarans.

Næsta stórmót sem við stefnum á er World Games sem haldið er í Birmingham. Það er stærsta mótið þar sem sjónskertir og blindir koma saman. Það verða líklega um 1.700 keppendur frá 70 löndum sem munu keppa í 13 íþróttum. Mótið fer fram 18.–27. ágúst næstkomandi.

Svo stefnum við á að komast á Ólympíuleika fatlaðra sem verða haldnir í París 2024. Til að komast þangað inn þarf að gera vel á Evrópumeistaramótinu í haust. Reyndar er hægt að komast þangað inn eftir öðrum krókaleiðum en Evrópumeistaramótið liggur beinast við. Núna tökum við æfingarnar alvarlega og vonumst til að geta teft fram landsliði í næstu keppnum. Það er í það minnsta minn draumur. Það er margt fram undan í markboltanum.“

-FSF

HUNDUR ÁRSINS 2022

Á árinu sem var að líða fékk leiðsöguhundurinn Gaur verðlaun fyrir störf sín og var þjónustuhundur ársins 2022. Ég ályktaði að það hlyti að vera vegna þess að ég sé svo erfiður blindur maður og því mikið afrek af Gaurs hálfu að passa upp á mig. Ég var fullvissadur af forsvarsmönnum Hundaræktarfélags Íslands, sem veitir verðlaunin, að svo væri ekki.

Einhver sem er með glögggt auga tilnefndi blessað dýrið og klausan sem um hann var skrifuð varð til þess að blessaður karlinn hlaut þessa viðurkenningu.

Þessi verðlaun hafa verið veitt í rúmlega áratug og eru það hinir ýmsu vinnuhundar sem koma til greina, svo sem lögregluhundar sem finna fíkniefni og sprengjur, leitarhundar sem finna týnt fólk, hjálparhundar sem aðstoða fólk með fatlanir og svo leiðsöguhundarnir okkar.

En Gaur er ekki fyrsti leiðsöguhundurinn til að fá slíka viðurkenningu. Árið 2013 fékk hundurinn Exo sömu verðlaun og var hann fyrstur leiðsöguhunda til þess.

Gaur var að sjálfsögðu til mikillar fyrirmyndar þegar verðlaunin voru afhent og algerlega starfsstétt sinni til sóma.

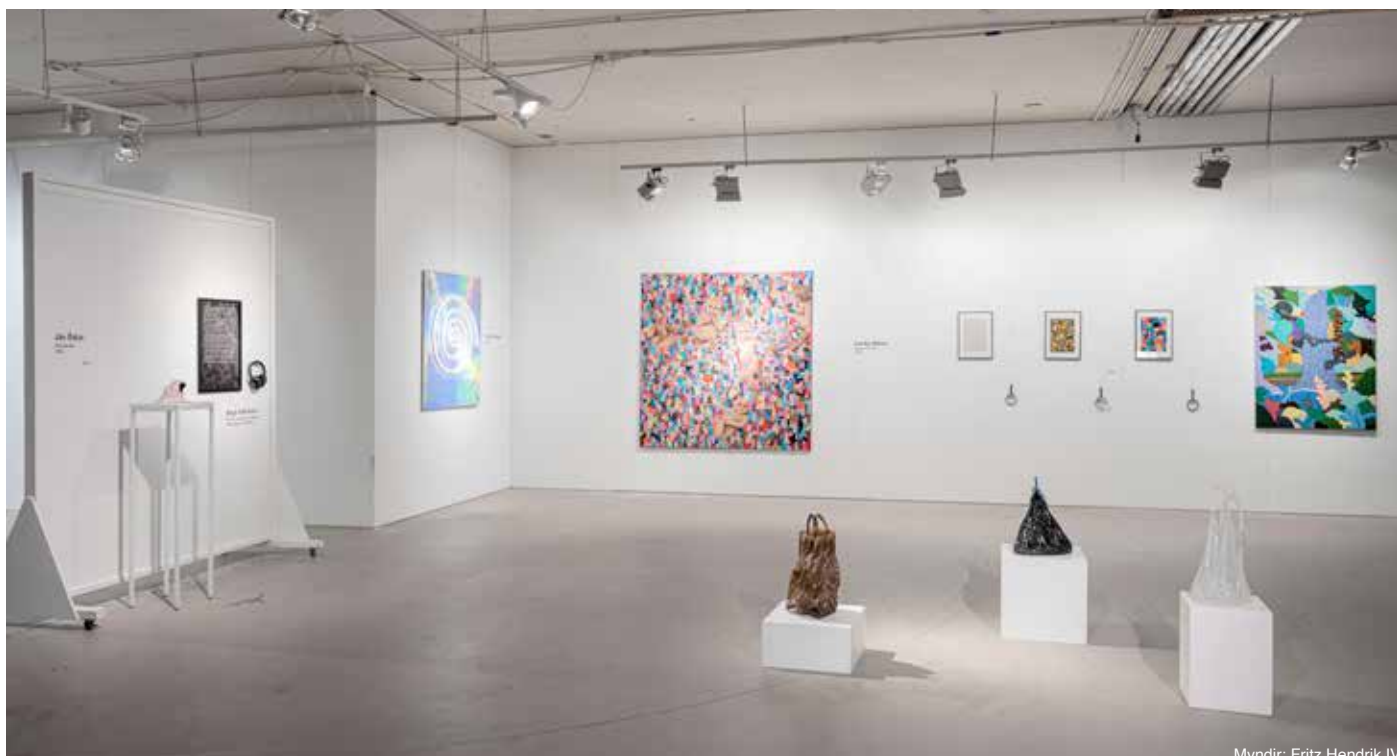
Ég hló innra með mér þegar mér, ekki Gaur, voru afhent verðlaun sem voru blómvöndur, sem ég ekki sé og Gaur getur ekki borðað, og svo virðulegur platti sem á að fara upp á vegg, sem ég ekki sé og Gaur vildi ekki naga.

Málinu var reddað á leiðinni heim þar sem Gaur fékk stærsta beinið sem til var hjá gæludýr.is.



Hann var sáttur við það og ég gleðst yfir því að fá staðfestingu á því sem ég tel mig nú vita, að Gaur sé svo sannarlega besti kallinn, allavega árið 2022.

Porkell J. Steindal og Gaurlagur Guðvarður
Porkelsson Steindal



SKYNLEIKAR

Í síðustu Víðsjá fjölluðum við um sýninguna Skynleika sem opnaði á degi Hvíta stafsins þann 15. október síðastliðinn. Hún er í grunninn myndlistarsýning sem leggur áherslu á önnur skilningarvit en sjónina.

Sýningin Skynleikar sem var unnin í samvinnu við Blindrafélagið var staðsett á Hafnartorgi. Þetta var samsýning þar sem 17 listamenn tóku þátt, þau Birgir Andrésson, Björk Viggósdóttir, Fischersund: Ingibjörg, Lilja & Sigurrós Birgisdætur, Hólmfríður Guðmundsdóttir, Hugleikur Dagsson, Hulda Hákon, Jón Óskar, Kristín Morthens, Lilý Erla Adamsdóttir, Lína Rut Wilberg, Sunneva Ása Weissshappel, Tolli & Nonni, Þorvaldur Jónsson og Þórdís Erla Zoëga.

Sýningarstjórar voru þær Ásdís Þula Þorláksdóttir og Björk Hrafnisdóttir.

Hugmyndin kviknaði hjá Ásdísi þegar hún var að setja upp málverkasýningu í galleríinu sínu, Þulu við Hjartagarðinn. Henni varð hugsað til blindra og sjónskertra og hvað

það hlyti að vera að leiðinlegt að koma á myndlistarsýningu þar sem sjónræn miðlun er allsráðandi, að það væri ekki hægt að upplifa listaverkin vegna sjónskerðingar. Af hverju ætti fólk einfaldlega að mæta? Vera alltaf að heyra um þessa og þessa myndlistarmenn en geta ekki tengt nöfn við verk. Hana langaði að skoða möguleikann á að setja upp sýningu með íslenskri samtímalist sem einblínir á aðra skynjun en sjónina. Hún hafði síðan samband við Blindrafélagið til að athuga með áhuga fyrir samstarfi.

„Ég hugsaði strax að það væri ógjörningur fyrir mig að vinna þessa sýningu án þess að vera í góðu sambandi við Blindrafélagið, enda er ég með fulla sjón og get ómögulega sett mig í þau spor sem blindir og sjónskertir eru



í og þær hindranir sem þau þurfa að takast á við í daglegu lífi, hvað þá þegar kemur að myndlistarsýningum.“

Sýningin átti að opna á degi Hvíta stafsins 2021 en vegna Covid og þess hvernig sýningin átti að snúast að einhverju leyti um snertingu var talið heppilegast að fresta sýningunni um ár sem var á endanum lán í óláni þar sem Björk Hrafnadóttir gekk til liðs við verkefnið árið 2022. Fram að því hafði Ásdís verið ein að vinna að sýningunni.

„Það var mikil áskorun að setja upp svona stóra samsýningu með 17 listamönnum og reyna að setja sig í spor blindra eða sjónskertra sem gestir á sýningunni,“ segir Björk. „Ég tengdi myndlist alltaf mest við sjónræna upplifun. En það hefur verið áhugavert að reyna að brjóta niður stigveldi skynjunar svo að sjónskert og blint fólk nái að upplifa listaverkin á fullnægjandi hátt og auka aðgengi að list.“

Sýningunni er ætlað að gera list sem við upplifum í gegnum önnur skynfæri en sjónina sérstaklega hátt undir höfði. Það mátti t.d. koma við málverkin og finna ilma.

Málverk, höggmyndir, ilmverk og hljóðsturtur valda því að öll skynfæri eru virkjuð á sýningunni. Það gekk furðu vel að fá listamennina til að leyfa snertinguna. Ég held enn fremur að listamennirnir séu í raun alltaf að snerta sín verk svo þau voru í raun að leyfa okkur hinum að deila þeirri upplifun.

Við sum verkin eru stækkunargler þar sem hægt er að skoða verkin betur. Við áttuðum okkur fljótt á því að stór hluti þess fólks sem við vorum að reyna að höfða sérstaklega til er ekki alblindur. Þetta er fólk með sjónskerðingu eða er litblint. Við vildum því einbeita okkur að þeim sem geta notað sjónina að einhverju leyti en þurfa betra verkfæri til að rýna í verkin. Svo komu ýmsar leiðbeiningar frá Blindrafélaginu eins og að hafa merkingarnar



stórar og í augnhæð. Það getur líka verið erfitt fyrir fólk með enga sjónskerðingu að beygja sig og lesa smáan texta á myndlistarsýningu.“

Samstarf við Blindrafélagið

Ásdís segir að hún sé ekki sjálf blind og að enginn í hennar nánasta umhverfi sé með sjónskerðingu. Hún vildi gera þetta eins rétt og hugsast gæti og vildi ekki vaða áfram án þess að þekkja nógu vel til. Hún hafði því snemma samband við Blindrafélagið sem var svo sannarlega til í að taka þátt.

„Þetta hefur verið kærkomið samtal við Blindrafélagið sem hefur verið mjög mikilvægt. Þau hafa verið viskubrunnur sem hægt var að leita til um ýmsa hluti sem maður gerir sér ekki grein fyrir sjálf, eins og með hönnun á sýningarskránni sem Olga Elliot gerði. Hún hóf rannsóknarvinnu og komst að því að gulur og blár væru þeir litir sem flestir sjá eins, hvort sem þeir eru litblindir eða sjónskertir. Leturgerðin í sýningarskránni var síðan stór

og textinn stuttur svo flestir ættu auðveldara með að lesa.

Við litum til þeirra listamanna sem væru líklegir til að falla að þeim þælingum að sýningin ætti að einblína á eitthvað annað en það sjónræna og svo á hinn bóginn til þeirra listamanna sem eru ekki þekktir fyrir að vinna með aðra skynjun en sjónina.

Það væri t.d. hægt að segja að Tolli væri hvað þekktastur fyrir málverk en hann var einmitt mjög spenntur fyrir að hafa „ekki málverk“ sem gerði þetta svo spennandi. Hann gerði hraunverk sem er mjög áhugavert að snerta. Eins er með verkin hennar Sunnevu Weissappel. Hún vissi að það væri ákveðinn flötur á hennar verkum sem nánast kallaði á snertingu. Hún vannur mikið með blúndur, efni og hrosshár sem eru efni sem mann langar að þreifa á. Þorvaldur Jónsson og Þórdís Erla Zoëga gerðu svo sérstaklega verk fyrir sjálfa sýninguna til þess að það væri hægt að snerta,



Verk Hólmfríðar

rýna og upplifa öðruvísi en þeirra verk annars. Þetta er í raun blanda af fólki sem við vissum að væri með skemmtileg efnisleg verk.“

„Þegar maður hugsar um list og sjónskerðingu á Íslandi leitar hugurinn nánast strax til Birgis Andréssonar heitins,“ segir Ásdís. „Hann ólst upp með blindum foreldrum sem hafði mikil áhrif á hans listsköpun. Hulda Hákon og Jón Óskar höfðu samband og sögðust vera með verk eftir Birgi sem hafði aldrei verið sýnt. Það er ekki hægt að segja nei við þannig boði. Þetta er lýsing á Jóni Óskari. Jón Óskar les síðan upp lýsinguna á sér og hljóðverkið er sýnt við hliðina á skúlptúr eftir Jón Óskar.“

Hólmfríður Guðmundsdóttir sem er litblind og sjónskert fjallar sérstaklega um sína skynjun á litum og hvernig hennar upplifun á heiminum er öðruvísi en flestra. „Við fengum ábendingu frá Blindrafélaginu um hana og þá mundi ég eftir að hafa séð verkin hennar á útskriftarsýningunni hennar,“ segir Björk. Hún er yngsti listamaðurinn á sýningunni og líklegast sá listamaður sem hefur einbeitt sér

hvað mest að þessu sjónarhorni.

Hólmfríður gerði köngul þar sem henni er oft bent á ýmsa hluti í náttúrunni sem hún sér ekki. Það er eitthvað við náttúruna sem verður mjög móðukennt, litirnir og lífrænu formin blandast saman. Hún getur ekki upplifað náttúruna á sama hátt og fólk með heilbrigða sjón gerir. Þess vegna tók hún hlut úr náttúrunni, stækkaði hann og breytti honum í gulan. Það er litur sem litblindir geta séð. Hún gerir í raun náttúruna aðgengilega. Hólmfríður er þannig persóna að hún lætur ekki sjónskerðinguna stöðva sig, hún breytir bara miðlinum, notar annað efni og aðra skynjun til þess að skapa.

Ferlið hefur að öllum líkindum breytt okkar sýn á það hvernig myndlistarsýningar geta verið, hvernig aðgengi fólks að myndlist er öðruvísi. Það hefur kennt okkur að hugsa til breiðari hóps. Það þarf ekki að breyta miklu til að fá þennan hóp inn.“



Myndir: Ólöf Guða Risten

VIL VERA FYRIRMYND FYRIR ANNAÐ UNGT OG FATLAÐ FÓLK

„Ég vil sýna fordæmi og vera fyrirmynd fyrir annað ungt, fatlað fólk um að það getur gert hvað sem því dettur í hug og það langar til. Fatlað fólk getur líka náð langt í lífinu og náð fram breytingum,“ segir Unnur Þöll Benediktsdóttir af sannfæringu enda er hún lifandi dæmi um réttmæti þessarar fullyrðingar.

Hún er 27 ára gömul og hefur brennandi áhuga fyrir velferðarmálum, má þar nefna málefni hinsegin fólks, geðheilbrigðismál og málefni eldra fólks en málefni ungs fatlaðs fólks eru henni kærust því að sjálf er Unnur dauðblind, það er að segja lögbblind og heyrnarskert. Sú fötlun sést þó alls ekki utan á henni enda áttaði sú sem hér skrifar sig ekki á því að unga blinda konan sem hún var að bíða eftir væri mætt þegar Unnur mætti inn á kaffihúsið, geislandi af öryggi og röggsemi.

Unnur segist eiga erfitt með að nota hjálpartæki á borð við hvítan staf eða þykk gleraugu sem aðgreina hana frá öðrum, ef til vill skrifist það á eigin fordóma en að sama skapi sé henni illa við að setja sig í þá stöðu að annað fólk skilgreini hana út frá fötlun hennar við fyrstu kynni. „Mér finnst fötlun mín ekki eitthvert „small talk“ og er varkár við að deila þessum upplýsingum,“ segir Unnur og bætir við í gamansömum tóni að oft hafi þetta orðið til þess að fólk telji hana hrokafulla og einræna





Því hún heilsar því ekki á förnum vegi enda sjái hún reyndar svo illa að hún hafi hafi lent í því að þekkja ekki yngsta bróður sinn sem er sjáandi þegar hún mætti honum á Þjóðhátíð.

Fyrsti blindi formaður ungliðahreyfingar stjórnmalaflokks

Unnur Þöll kemur frá Hvolsvelli í Rangárvallasýslu, útskrifaðist sem stúdent frá Menntaskólanum að Laugarvatni, býr í dag í Reykjavík þar sem hún stundar meistaranám í öldrunarfræði en fyrir er hún með B.Sc.-gráðu í sálfræði. Hún er mjög virk í félagsstarfi, er meðal annars formaður Sambands ungra Framsóknarmanna, og er það líkast til í fyrsta sinn sem fatlaður einstaklingur gegnir embætti formanns í ungliðahreyfingu stjórnmalaflokks. Þá er hún varaborgarfulltrúi Framsóknar í Reykjavík. Þá má nefna að hún var

kosningastjóri B-listans í Reykjavík í síðustu sveitarstjórnarkosningum þar sem Framsókn vann stóran sigur. Samhliða námi hefur Unnur unnið í félagslegu frumkvöðulsstarfi þar sem hún er, ásamt kollegum sínum, að skapa úrræði fyrir eldra fólk. „Ég var komin langleiðina með að stofna mitt eigið fyrirtæki í velferðartækni sem átti að stuðla að vellíðan fyrir eldra fólk og sem forvörn gegn félagslegri einangrun og heilabilunarsjúkdómum. Ég kann alltaf best við mig í umönnunarstarfi eða velferðargeiranum framar öllu.“

Einelti og útilokun í grunnskóla

En líklega er best að byrja á byrjuninni til að draga upp mynd af þessari fjölbæfu og ungu konu sem skarar svo sannarlega fram úr í flestum málum þótt hún vilji síður skera sig úr fjöldanum. Það uppgötvaðist að ég væri





lögblind þegar ég var 18 mánaða,“ segir hún og útskýrir að blindan sé tilkomin vegna hrörnunarnærsýni sem hún og annar bróðir hennar þjást af. „Foreldrar mínir voru mjög ung þegar þau stóðu frammi fyrir þessu krefjandi verkefni og ákváðu að flytja á Hvolsvöll til að hafa okkur í minna og öruggara samfélagi. Það var samt ekki auðvelt að vera fatlað barn í grunnskóla,“ segir Unnur og lýsir því að hún hafi lent í einelti vegna fötlunar sinnar og sé enn að glíma við afleiðingar útlökunar sem hún varð fyrir. „Ég losaði mig því fljótlega við það sem helst aðgreindi mig frá öðrum börnum, það er að segja gleraugun,“ segir hún en frá 14 ára aldri hefur hún notað linsur. „Ég fór svo í heimavist í Menntaskólanum að Laugarvatni og gat kynnst fólki á mínum eigin forsendum og var mjög virk í félagslífinu. Ég eignaðist svo vinkonu sem kynnti mig fyrir pólitík og úr varð að ég fór að sækja fundi og valið varð Framsókn.“ Unnur segir að á fyrstu fundunum hafi hún ekki haft sig mikið í frammi heldur

lagt sig fram um að hlusta og læra. Í flokknum hafi hún fundið mikinn stuðning og tækifæri og því hafi hún viljað láta til sín taka enda hefur hún gegnt formennsku í ungliðastarfi flokksins tvö kjörtímabil, auk þess sem hún er varaborgarfulltrúi Framsóknar í Reykjavík og situr fyrir hönd flokksins í öldungaráði borgarinnar en það er borgarstjórn, nefndum og ráðum borgarinnar til ráðgjafar um málefni og hagsmuni borgarbúa sem eru 67 ára og eldri, auk þess að vera formaður í aðgengis- og samráðsnefnd í málefnum fatlaðs fólks. Auk þessa sækir hún þingflokksfundi tvisvar í viku.

Skarar fram úr en vill ekki skera sig úr fjöldanum

En aftur að námsárunum. Eftir menntaskólanám flutti Unnur til Aarhus í Danmörku og var þar í íþróttalýðháskóla í hálft ár. „Það er eitthvað sem ég mæli með fyrir alla! Þetta er mjög skemmtilegur tími.

Þarna fær maður tækifæri til að þroskast og kynnast sjálfum sér, svo ég tali nú ekki um allt hitt fólkið sem maður kynnist sem og annarri menningu en við erum vön hérna heima. Haustið 2017 fór ég svo beint í B.Sc. í sálfræði við HR. Það var frábær þjónusta í skólanum og kennararnir og starfsfólk var mjög opið fyrir að aðstoða mig eins og ég þurfti þegar kom að lengri próftíma og notkun símans í tíma til að sjá á töfluna. Ég fékk að vera með tölvu í öllum prófum þar sem ég get ekki tekið próf á pappír og var að auki með allar námsbækur og glósur í tölvunni - sem ég þurfti að nota í gagnaprófum. Árið 2020 kláraði ég grunnnámið. Ég man eftir því hvað það skipti mig miklu máli á þeim tíma að klára námið á „tilsettum“ tíma eða þremur árum,“ segir Unnur en henni var boðið að hægja á náminu. „Ég tók því svo illa, tók því sem móðgun, ætlaði sko að sýna þeim að ég gæti alveg klárað þetta á sama tíma og aðrir. Í dag er ég búin að jafna mig á þeim óraunhæfu kröfum, enda alls konar fólk sem klárar námið sitt á lengri tíma út af alls konar ástæðum. En þetta var einhver rót að toga í mig þarna, ég vildi ekki skera mig úr hópnum, fá meiri athygli en aðrir.“

Ungmennni í öldrunarfræði

Haustið 2020 fór hún í framhaldsnám í M.Sc. í öldrunarfræði við HÍ. Hún segir það hafa verið krefjandi enda heimsfaraldur covid nýskollinn á og nær öll kennsla í fjarnámi. „Ég fékk ekki mikið tækifæri til að kynnast samnemendum mínum þá, þar að auki var ég yngst í náminu, við vorum tvær 23 ára, restin var nær 50 ára.“ Í þetta sinn hefur hún þó gefið sér lengri tíma í námið en áður. „Vegna pólitíkurinnar hef ég ekki náð að stunda það í heilt ár þar sem ég fór í tvö framboð, var kosningastjóri í seinni baráttunni og á fullu sem formaður ungra



Framsóknarmanna líka.“

Unnur segir að í framtíðinni ætli hún að sækja um diplómanám í heilabilunarráðgjöf við Háskólann á Akureyri. „Og draumastarfið mitt væri svo að vera heilabilunarráðgjafi hjá sveitarfélagi eða hjúkrunarheimili þar sem ég gæti ráðlagt einstaklingum með heilabilun, aðstandendum þeirra og stofnunum um öldrunarsjúkdóma, hvernig á að takast á við þá og lifa með þeim.“

Vill rjúfa félagslega einangrun aldraðra

En hvað veldur því að jafn ung kona hefur áhuga á öldrunarmálum? „Á Hvolsvelli vann ég á hjúkrunarheimilinu Kirkjuhvoli á sumrin á meðan ég var í menntaskóla og áhuginn kviknaði,“ segir hún og bætir við að henni hafi þótt sérstaklega áhugavert að reyna að rjúfa félagslega einangrun eldra fólks en



slíkt er algengt vandamál, ekki síst á meðal þess sem ekki býr á hjúkrunarheimilum, ekki síst í dreifbýli. „Þegar ég flutti í bæinn fór ég að vinna á Hagstofunni við úthringingar. Það þótti mér mjög leiðinlegt en það skemmtilegasta var þó að hringja í gamalt fólk sem naut þess að fá símtal. Ég áttaði mig þá á því að mér þótti skemmtilegast að vinna með gömlu fólki og fór að vinna á hjúkrunarheimili hér í Reykjavík,“ segir hún en viðurkennir að sér hafi þótt aðstæður eldra fólks á hjúkrunarheimilum í Reykjavík erfiðari en hún hafði séð á Hvolsvelli. Starfsmannavelta sé þar mjög mikil og ekki jafn mikið svigrúm fyrir starfsfólk að sýna frumkvæði og koma með tillögur að úrbótum í starfinu. „Ég vil fjölbreyttari lausnir fyrir aldraða og að það sé séð til þess að fólk geti helgað sig umönnunarstarfinu, svo það haldist lengur og öðlast dýpri reynslu og færni.“

Kviðavaldandi að hugsa um framgang sjúkdómsins

Blinda kemur fram á mismunandi hátt og segir Unnur að sjúkdómur bróður hennar hafi þróast mun hraðar en hjá henni. „Þetta er kviðavaldandi en ég reyni þess vegna að gera eins mikið og ég get áður en þetta skellur alveg á. Ekki það að fólk geti ekki lifað innihaldsríku og góðu lífi með enn meiri sjónskerðingu en ég er með nú þegar,“ segir hún og útskýrir því næst að vegna þess að hún viti að þróun sjúkdómsins sé yfirvofandi hafi hún ávallt reynt að hafa hraðar hendur í öllum verkefnum.

„Ég viðurkenni að stundum er ég samt haldin örökréttum kvíða líka. Ég veit að það verður mikil áskorun að eignast barn og koma því á leikskóla, sækja það og þekkja það ekki í



sjón, geta ekki lesið fyrir það og klippt á því neglurnar. En auðvitað mun ég finna leiðir og fá aðstoð þegar þarf.“

Þótt tækni geti verið útilokandi fyrir fatlað fólk ef ekki er gætt að aðgengismálum geri ýmislegt lífið léttara og með skapandi nálgunum sé hægt að einfalda sér lífið. „Ég hef notað iPadinn minn til að mála mig, þá get ég súmmað inn þegar ég set á mig maskara eða augabrúnalit,“ segir hún og áhuginn fyrir nýsköpun í velferðarmálum kemur berlega í ljós.

Lífið snýst ekki um að bíða af sér storminn heldur að læra að njóta þess að dansa í rigningunni

„Mig langar að leggja áherslu á það að við sem erum fötluð þekkjum það hvernig það er að þurfa að berjast fyrir rétti sínum eða jafnvel tilveru sinni í sumum tilfellum. Það er mikilvægt að samfélagið sem við búum í sé byggt fyrir fjölbreytta flóru af fólki, ekki bara

eina ófatlaða, hvíta, gagnkynhneigða tegund sem á nóg af peningum. Ég vil sýna fordæmi og vera fyrirmynd fyrir annað ungt, fatlað fólk um að það getur gert hvað sem því dettur í hug og það langar til. Fatlað fólk getur líka náð langt í lífinu og náð fram breytingum,“ segir Unnur með þunga. Hún rifjar því næst upp þegar hún fékk veggmynd að gjöf frá foreldrum sínum þegar hún var 12 eða 13 ára gömul. „Á því stóð „Life is not about waiting for the storm to pass, it's learning to dance in the rain“ og mér þykir afar vænt um þetta plagg. Ég á það ennþá og horfi ennþá til þess,“ segir hún en í lauslegri þýðingu er merking þessa þessi: „Lífið snýst ekki um að bíða af sér storminn heldur að læra að njóta þess að dansa í rigningunni.“ Meiningin sem ég tek út úr því er að það þýðir ekki bara að sitja í sjálfsvorkunn og bíða eftir að hlutirnir lagist af sjálfu sér, heldur tekur þú það sem þú hefur og gerir eitthvað gott úr því.“

-Karen Kjartansdóttir

DÚKKUVÖGGURNAR VINSÆLU

FÁST HJÁ BLINDRAFÉLAGINU OG Í VEFVERSLUN FÉLAGSINS BLIND.IS



MATARSPJALL RÓSU

Kaffispjall

Við sem höfum alist upp við uppáhelling á Braga eða Ríó erum stundum feimin við að breyta um kaffivenjur. Í Grikklandi er kaffi frappé eða freddo vinsælast. Ég hafði aldrei prófað neitt slíkt þegar ég heimsótti Grikkland á síðasta ári. Það höfðaði þó til mín að prófa kalt kaffi. Ég spurði hvernig þetta væri búið til og komst að því að það er gert með köldum afgangum af espresso-kaffi en ef enginn afgangur er af því nota þeir kalt vatn og skyndikaffi.

Kaffi frappé/freddo

- Kalt espresso-kaffi/kalt vatn og skyndikaffi (2 tsk.)
- Sykur (2 tsk.)
- Ísmolar
- Þeytt mjólk (1 dl)

Kaffi, sykri og möluðum ís er blandað vel saman í blandara og hellt í glas. Síðan er mjólkin þeytt og henni hellt ofan á kaffiblönduna. Margir nota síðan þeyttan rjóma til að toppa mjólkina. Drekkist með sogröri.

Ýmsar skoðanir eru á þessum drykk, hvort þetta sé frappé eða freddo. Við höfum þetta bara eins og við viljum en endilega prófið. Parakaljó!

-Rósa Ragnarsdóttir



Mynd: Fritz Thomas Vimare á Unsplash





SAMLOKA FRÁ TÚNIS

Næstbesti götubitinn í Frakklandi er Tunisian sandwich. Númer eitt á götubitalistanum eru arabískar pylsur eða Merguez, en það er annar kapítuli. Einföld og holl aðferð til að búa til Tunisian sandwich er eftirfarandi:

Hatting-pítubrauð eru ristuoð í brauðrist. Þau eru síðan smurð að innan með arabískri sósu sem heitir Harissa. Harissa fæst tilbúin í öllum helstu matvöruverslunum en heimatilbúin er að sjálfsögðu best. Pítan er síðan fyllt með eftirfarandi:

- Túnfiskur úr dós
- Harðsoðin egg
- Grænmeti sem til er í kæli (t.d. paprika, kál, tómatar, gúrka, rauðlaukur, spínat eða annað salat)
- Ólívur

Harissa-uppskrift

Ef maður vill vera finn á því kaupir maður öll kryddin sem fræ, ristar þau á pönnu og malar í kvörn/mortéli.

- 2 tsk. cummin
- 1 tsk. kóríander
- ½ tsk. kúmen
- ½ tsk. fennel
- 3–5 þurrkuð chili
- 3 hvítlauksrif
- ½ tsk. salt
- Kanill á hnífsoddi

Allt er þetta síðan maukað saman í blandara/matvinnsluvél með ólívuolíu, u.þ.b. 2 msk., þar til sósan er eins og krem.

Til þess að fá fallegan rauðan lit á sósuna er hægt að bæta við grilluðum paprikum, u.þ.b. 2 bitum, sem fást t.d. í krukum frá Jamie Oliver í matvöruverslunum.



AF HVERJU ÞARF ÉG AÐ VERA MEÐ SKRÁP?

Ég er ekki með skráp. Ég er stundum með harða húð á hælunum og ég veit ekkert hvað er að gerast með olnbogana á mér – en ég er ekki með skráp. Ég hef aldrei verið með skráp. Ég verð leið þegar fólk er leiðinlegt við mig, eða reið, það fýkur í mig og ég verð svekkt. Það varir oftast ekki lengi en ég hef aldrei kunnað að koma í veg fyrir það. Það er mikið talað um nauðsyn skráps, að fólk þurfi að vera með skráp. En hvergi er minnst á það hvar maður nælir sér í svoleiðis. Hvergi sér maður auglýstan skráp, það er ekkert krem í Saga Club bæklingnum sem „gefur þér þykkna skráp“ og ekkert númer sem maður getur hringt í ef mann vantar einn slíkan. Hvorki neyðarlínan né björgunarsveitin getur reddað þér.

Ekki misskilja mig. Skrápleysi mitt er ekki sökum reynsluleysis eða bómullartilveru. Þvert á móti hef ég fengið minn skammt af

fokki, fæðst með hrörnunarsjúkdóm sem rænir mig sjón, misst ástvini og verið blönk. Í stuttu máli hef ég lent í öllu því í lífinu sem á að herða mann. En líkt og þegar ég reyni að gera heimagert majónes þá virkar það bara ekki, það vill ekki þykkna og ég sit eftir í skrápleysi mínu andspænis heimi sem krefst herðingar. Því að það er rík krafa um skráp. Þú þarft að hafa skráp. Ef þú ætlar þér eitthvað í lífinu, taka þátt í félagsstarfi, íþróttum, skólanum – eða bara lesa fréttir.

Skrápskortur er ein versta fötlun sem hægt er að þjást af í þessu nútímaþjóðfélagi – það er engin aðlögun í boði: þú þarft að vera með skráp. Þú þarft að geta tekið öllu því sem heimurinn býður þér af yfirgangi, frekju, dónaskap og ofbeldi án þess að taka það „inn á þig“.

En af hverju þarf ég skráp? Af hverju þarft þú



Alþýðusamband Íslands



GARDABÆR



skráp? Hvers vegna eigum við að pakka okkur inni í „hrjúft og þykkt skinn með hyrnistöppum“ til þess að taka þátt í lýðræðislegri umræðu, fara í skólann eða eiga í samskiptum á netinu? Hákarlar eru með skráp, lúðan er með skráp. Og voru risaæðlurnar ekki með skráp? Hvernig gekk það? Er svar okkar við þeim áskorunum sem við eigum við að etja virkilega bara að fólk eigi að herða sig? Og hver er meiningin með því? Verðum við sterkari, fallegri og gáfaðri af því – verður lífið betra og skemmtilegra? Og hvar í andskotanu fær maður skráp?

Á evrópskum miðöldum voru börn vakin með barsmíðum á bolludag til þess að minna þau á þjáningar frelsarans, þau börn voru væntanlega með skráp. Öldum saman hefur mannskepnan reynt að stjórna viðbrögðum sínum við hörðum heimi. Fara í köld böð, hemja reiðina og strjúka burtu tárin. Er ekki kominn tími á að breyta aðstæðum? Að leyfa okkur að vera það eina sem við eigum fram yfir aðrar skepnur; mannleg?

Ef ekki, þá vinsamlegast sendið mér skráp.

-Rósa María Hjörvar



FYRSTA GREIÐSLUKORTIÐ MEÐ PUNKTALETRI

Eftir tveggja ára samstarf við ACAPO (Associação dos Cegos e Amblíopes de Portugal), portúgalska blindrafélagið, og SIBS, fyrirtæki sem sérhæfir sig í greiðslumiðlun, kom í fyrsta skipti út greiðslukort með punktalettri. Þetta var tilkynnt á alþjóðadegi punktaletursins þann 4. janúar síðastliðinn.

Saga kortsins hófst þegar ACAPO biðlaði til SIBS að setja á markað kort sem væri miðað að þörfum blindra og sjónskertra. Þau urðu við því

þar sem SIBS hefur það á verkáætlun sinni að tryggja að notkun bankakorta sem og annarra korta sé öruggari.

Rodrigo Santos, formaður ACAPO, segir að þetta verkefni snúist ekki einungis um að gera kortið aðgengilegt fyrir blinda og sjónskerta heldur sé það líka til þess að auka vitund um mikilvægi þess að veita öllum aðgengi að hlutum sem skipta ótrúlega miklu máli í nútímasamfélagi.



Tóti á Roða sínum

HESTAFERÐ UM LAKAGÍGAHRINGINN MEÐ TÓTA

Félagsmanninum Þórarni Þórhallssyni, oftast kallaður Tóti, er margt til lista lagt. Á milli þess sem hann stjórnar skemmtinefnd Blindrafélagsins stundar hann hestamennsku af miklum móð.

Allmargir vita um mína hestamennsku en ég byrjaði í henni með dóttur minni fyrir u.þ.b. 25 árum þegar hún eignaðist hest. Síðan þá hef ég stundað þetta áhugamál mitt sem hafði blundað í mér síðan ég var strákur. Aftur á móti hætti dóttir mín fljótlega þar sem hesturinn hennar passaði ekki.

Fyrstu árin hestamenskunnar voru í Gusti hjá frænku minni, svo með viðkomu í Sörla, en síðustu 15 árin í Fákí hjá Guðjóni Bergssyni (Gauja á Fossi). Hann hefur hjálpað og leiðbeint mér heilmikið sem er ekki lítils virði með þá fötlun sem ég hef. Í dag á ég þrjá hesta sem ég brúka í Fák á veturna en á sumrin hef ég notað þá í að ferðast um landið. Ég hef farið í nokkrar ferðir um hálendi Íslands, þar

á meðal Kjöl. Í gegnum árin hef ég eignast vini og kunningja sem ég met mikils. Víkur nú sögunni að ferðinni síðastliðið sumar.

-Þórarinn Þórhallsson

Hringferð um Lakagíga með upphaf og endi á Fossi á Síðu

Þann 11. júlí lögðum við af stað upp í ferðina og voru áskoranir alls konar. Alls voru níu með en ekki öll í hnakki: Gaui, Elsa, Bríet Eva, Tóti, Viðar, Adda, Anna, Sara og Helga. Af ferðafélögunum var ein skipuð trússari, Helga nokkur úr Sandgerði, sem fór með mann og meðferðis á milli; hross, matvæli eða annað sem þurfti að selflytja milli næturstaða.

Sá sem fór fyrir var Guðjón á Fossi (Gaui)





Fyrsti næturstaður, Miklafell

enda þekkir hann landsvæðið eins og lófann á sér, vandamálið var bara að karlinn braut tvo hálsliði í lok maí og því mikil afraun að fara með í ferðina, hvað þá að leiða.

Fyrsti dagur var frá Fossi á Síðu inn í Miklafell. Alls vorum við með 20 hross og þessa leið vorum við sex í hnakki. Hross sem eru ekki brúkuð til reiðar hlaupa frjáls með og á stoppustöðum er jafnan slegið upp smá aðhaldi með spotta, þannig að hægt sé að skipta um hross og hvíla. Leiðin var að mestu um veg og því gat bíllinn fylgt með. Aðkoma og ívera í Miklafelli var fyrirtak, bæði fyrir hross og reiðskjóta. Hrossin fengu aðsent hey og lax var grillaður í tvífætlinga.

Úr Miklafelli lá leiðin í Hrossatungur, á þeirri leið gat trússarinn ekki fylgt okkur enda nánast enginn bílvegur. Hross og menn voru uppfull af orku enda ósnortin og víðförul náttúra kynngimögnuð. Meðal ferðafólks voru tveir sænskir ferðamenn sem aldrei höfðu komist í nánd við annað eins frjálsræði og óræði, höfðu varla riðið út fyrir merktan stíg.

Fyrsti stoppustaður úr Miklafelli í

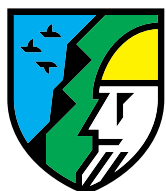
Hrossatungur var Lubbbali, og þar fór því miður ekki alveg eins og áætlanir gerðu ráð fyrir. Tvö hross sluppu úr hópnum en þau voru endurheimt síðar og komu inn í hópinn degi seinna með henni Helgu okkar og Viðari í þarnaesta áfangastað. Hrossatungur tóku ágætlega á móti okkur þó svo salerni hefði mátt vera sjálfrennandi. Samkvæmt þekkingu Gauja var skynsamlegast að hafa fyrirfram tilbúinn mat í þessum áningarstað og fyllti því kalt hangikjöt með kartöflusalati og rauðrófum og baunum belgi ferðalanga. Ferðahópurinn sendir mikið þakklæti til Jónu Bjargar í Mörtungu sem sá um að setja upp girðingu fyrir hrossin sem gæddu sér á fyrirfram keyptum böggum til að metta maga sína.

Frá Hrossatungum lá leiðin að Skaftárdal. Það var yfir vegleysur að fara sem voru oft deigar, brattar og absolút ekki fyrir hvern sem er að komast að á hrossi. Þar var riðið geyst enda mörg lausu hrossanna á heimleið og sóttu stíft á. Tóti var í forreið með Gauja og Elsu ásamt hinni sænsku Önnu. Allt heppnaðist en mikið hefði getað farið úrskeiðis

Stoppið í Skaftárdal reyndist hið allra kærkomnasta fyrir okkur tvífætlingana, hægt



Rétt undir Leiðólfsfelli



Vesturbyggð





Hunkubakkar

að sofa í rúmi og hreinsa af sér ferðarykið í heitri sturtu. Fyrir hrossin var haginn góður en upp á vantaði rennandi vatn. Á meðan sumir í hópnum sinntu því að brynna hrossum sáu aðrir um að grilla læri fyrir reið- og bílskjóta. Frá Skaftárdal lá leiðin að Hunkubökkum í gegnum Holtsdal, þá fór Tóti með Helgu trússara í bíl enda yfir nokkrar þröngar brýr að fara til baka með hestakerru í drætti, og hver er betri í að leiða slíka för en Tóti?

Hrossin voru geymd á Hunkubökkum yfir nótt en menn gistu að Fossi á Síðu í góðu atlæti í gamla húsinu þar. Síðasti leggur ferðarinnar var frá Hunkubökkum að Fossi, þar runnu hrossin með alla reiðfæra (bara Helga í bílnum) um Landbrotshóla, við stoppuðum að sögn Gauja á fegursta stað Íslands í náttúraðhaldi gígs eins sem ekki verður nefndur hér, fórum í gegnum Kirkjubæjarklaustur og með Síðufjöllum og lokuðum ferðinni í dásendar Klaustursilungi Eyrúnar (systur Gauja) á Fossi.

Allir komum við heim og enginn okkar dó,

eins og getið er um í þekktu kvæði. Þetta var mögnuð ferð. Allir stóðu sig með eindæmum vel og aðeins þrjár skeifur fóru undan. Við fengum gott veður. Þurrt þó að hitastigið hefði mátt vera hærra. Ferðafólkið var eins og fyrr er getið alls konar, ef ekki hálsbrotnir þá hálfblindir eða óvanir. Aldursbilið var frá 11 til 71, líkamsformið á öllu spani og sjónin frá u.þ.b. -10 upp í fulla. Ef þetta er ekki afrek, þá er vert að segja frá þessu í pistli í svo ágætu blaði sem þessu.

-Elsa Albertsdóttir



Gígurinn góði



Hópurinn



Ríðið frá Holtsdal



Bugðuháls

BLINDRAFÉLAGIÐ ÞAKKAR STUÐNINGINN

Reykjavík

A. Margeirsson ehf, Flúðaseli 48
Aðalverkstæðið ehf, Malarhöfða 2
Aðalvík ehf, Síðumúla 13
AH Flutningar, sendibílar, Hamravík 32
Almenna bílaverkstæðið ehf, Skeifunni 5
Alvarr ehf, Skippholti 68
ARGOS ehf-Arkitektastofa Grétars og Stefáns, Eyjarlóð 9
Arkinn ehf, teiknistofa, Efstasundi 94
ASK Arkitektar ehf, Geirsgötu 9
Auglýsingastofan ENNEMM, Skeifunni 10
Augnlæknar Reykjavíkur ehf, Hamrahlið 17
Álnabær ehf, verslun, Síðumúla, Keflavík og Akureyri
Ásar, Ellen Ingvadóttir- löggiltur dómtúlkur og skjalapýðandi
Ásbyrgi, fasteignasala, Suðurlandsbraut 54
Bakameistarinn ehf, Stigahlið 45-47
Bandalag kvenna í Reykjavík, Hallveigarstöðum Túngötu 14
Ber ehf, Gerðhömrum 30
Berserkir ehf, Heiðargerði 16
BG heildverslun ehf, Sundaborg 3-5
BGI málara ehf, Brekkubæ 17
Bifreiðaverkstæðið Armur, Skeifunni 5
Birtingur ehf, Laugavegi 39
Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar, Hyrjarhöfða 4
Bílasmiðurinn hf, Bildshöfða 16
Bjarnar ehf, Borgartúni 30
Blómabúðin Hlíðablóm, Háaleitisbraut 68
Bor ehf, Eldshöfða 23
Boreal travel ehf, Klapparstíg 25
Bókhaldsstofa Arnar Ingólfssonar ehf, Nethyl 2a
Bókhaldspjónusta Júlíönu ehf, Hávallagötu 40
Bón Fús, Súðarvogi 32
Brauhúsið 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
Dale Carnegie, Ármúla 11
Danfoss hf, Skútuvogi 6
Danska kráin, Ingólfsstræti 3
Dental-I ehf, Mörkinni 6
Drífa efnalaug og þvottahús, Hringbraut 119
EEV Framkvæmd og ráðgjöf ehf, Smáramma 25
Eignaumsjón hf, Suðurlandsbraut 30
Fasteignasalan Miklaborg, Lág múla 4
Ferðakompaníið ehf, Fiskilóð 20
Ferill ehf, Mörkinni 1
Félag íslenskra bifreiðaeigenda, Skúlagötu 19
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga, Suðurlandsbraut 22
Félagið Heyrnarhjálp, Sigtúni 42
Flötur ehf, Hverafold 14
Fold uppboðshús ehf, Rauðarárstíg 12-14
Frami, félag leigubifreiðastjóra, Fellsmúla 26
Fríkirkjan í Reykjavík, Laufásvegi 13
Fylkir ehf, Grensásvegi 50
Gallerí List listmunaverslun, Skippholti 50a
Garðsauki ehf, Neshömrum 5
Gatnæðingastofa ehf, Útkoti
Gátun ehf, bókhaldspjónusta, Nóatún 17
GB Tjónaviðgerðir ehf, Draghálsi 6-8

Gleipnir verktakar ehf, Vagnhöfða 20
Gleraugnabúðin í Mjódd, Alfabakka 14a
Gleraugnaverslunin Glæsibæ ehf, Álfheimum 74
Golfskálinn, golfverslun, Bildshöfða 16
Grettir, vatnskassar ehf, Vagnhöfða 6
Grænn markaður ehf, Réttarhálsi 2
Hagkaup
Hagvangur ehf, Skógarhlið 12
Hamborgarabúlla Tómasar - Við erum öll jöfn, Bildshöfða 18
Hampiðjan hf, Skarfagörðum 4
Hár Class hársnyrtistofa, Skeifunni 7
Hársnyrtistofan Aida, Blönduhlið 35
Hársnyrtistofan Arnarbakka ehf, Arnarbakka 2
Heggur ehf, Bildshöfða 18
HEI - Medical Travel-www.hei.is
Heildverslunin Glit ehf, Krókhálsi 5
Hjúkrunarheimilið Eir, Hlíðarhúsum 7
Hjúkrunarheimilið Skjól, Kleppsvegi 64
Hljóðbók slf, Ármúla 7b
Hornið veitingastaður, Hafnarstræti 15
Hornsteinar arkitektar ehf, Ingólfsstræti 5
Húsaklæðning ehf-www.husco.is, Kaplaskjólsvogi 93
Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11
Iclean ehf, Skútuvogi 10D
Iðnaðarlausnir ehf, Suðurlandsbraut 22
Innigarðar ehf, Hraunbær 117
Intellecta ehf, Síðumúla 5
Island Apartments, Hverfisgötu 56
Íbúðagisting.is, Síðumúla 14
Ísfix ehf, Hamarshöfða 10
ÍslandsApótek ehf, Laugavegi 53b
Íslenski barinn ehf, Ingólfsstræti 1a
Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf, Bildshöfða 12
Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík, Hátúni 14
Íþróttasamband fatlaðra, Engjavegi 6
Járn og gler hf, Skútuvogi 1h
Jeppapjónustan Breytir ehf, Stórhöfða 35
JHM - Sport / rafmagnshjól, Stórhöfða 35
Jói útherji, Ármúla 36 og Bæjarhrauni 24
Jómfrúin veitingahús ehf, Lækjargötu 4
K. H. G. Pjónustan ehf, Eirhöfða 14
Kanon arkitektar, Laugavegi 26
Kjöthöllin ehf, Skippholti 70 og Háaleitisbraut
Kopar Restaurant ehf, Geirsgötu 3
Landslög slf, Borgartúni 26
Landssamtökin Proskahjál, Háaleitisbraut 13
Línuborun ehf, Vagnhöfða 11
Logo auglýsingavörur-www.logo.is, Hringbraut 119
LOGOS lögmannspjónusta, Efstaleiti 5
Lyfjaver ehf, Suðurlandsbraut 22
Lýsi hf, Fiskilóð 5-9
Lýsing og hönnun, Skippholti 35
Lögreglufélag Reykjavíkur, Brautarholti 30
Malbikstöðin ehf, Stórhöfða 21
Marco Polo, Kringlunni 4-12
Málameistarar ehf, Gaukshólum 2
Mokka-Espresso-Kaffi, Skólavörðustíg 3a
Móðurást, Laugavegi 178
MS Armann skipamiðlun ehf, Tryggvagötu 17
Multivac ehf, Draghálsi 18
MyCar ehf, Vatnagörðum 12
Neytendastofa, Borgartúni 21
Nordic Office of Architecture, Hallarmúla 4
Nortek ehf, Fossaleyni 16
Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins, Kringlunni 7

Oddgeir Gylfason, tannlæknir, Vínlandsleið 16
 Oliudreifing ehf, Hólmaslóð 8
 Ó. Johnson & Kaaber - ÍSAM ehf, Blikastaðavegi 2-8, Korputorgi
 Ólafur Garðarsson hrl
 Ólafur Þorsteinsson ehf, Vatnagörðum 4
 Ósal ehf, Tangarhöfða 4
 Óskaskrín ehf, Suðurlandsbraut 30
 Parket & Gólf / Stepp ehf, Ármúla 19
 Pixel ehf, Ármúla 1
 Plast - miðar og tæki ehf, Krókhálsi 1
 Polo Vape Shop
 PricewaterhouseCoopers ehf, Skógarhlíð 12
 Pylsumeistarinn ehf, Hrístateigi 47
 Rafbogi ehf, Langholtsvegi 109
 Rafha ehf, Suðurlandsbraut 16
 Rafiðnaðarsamband Íslands, Stórhöfða 31
 Raflax ehf, Lambhagavegi 9
 Rafstjórn ehf, Stangarhyl 1a
 Rafögn, Jónsgeisla 31
 Reiðhjólaverzlunin Berlín, Háaleitisbraut 12
 Reykjarður 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 Hrannar Grímarsson ehf, Álfheimum 72
 Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SSF, Nethyl 2e
 Seljahlíð - heimili aldraðra, Hjallaseli 55
 Sendibílar Reykjavíkur ehf, Bæjarflöt 8g
 Sextán-níundu ehf
 Shalimar, Pakistanska veitingahúsið, Austurstræti 4
 Sigurjónsson & Thor ehf, Lág múla 7
 Sigurraf ehf, Stararima 5
 Sjá - viðmótsprófanir ehf, Laugavegi 13
 Sjúkrabjálfun Reykjavíkur, Fiskislóð 1
 Skolphreinsun Ásgeirs sf, Unufelli 13
 Skorri ehf, Bíldshöfða 12
 Skrifstofuvörur ehf, Skútuvogi 11
 Skýrslur og skil, Suðurlandsbraut 46
 Snyrtistofa Grafarvogs ehf, Hverafold 1-3
 Sonik tækni ehf, Jöfurbási 4
 Spektra ehf, Laugavegi 178
 Spilavinir ehf, Suðurlandsbraut 48
 Sprinkler pípulagnir ehf, Bíldshöfða 18
 Stansverk ehf, Hamarhöfða 7
 Stilling ehf, Kletthálsi 5
 Stratus ehf
 Straumkul ehf, Viðarási 79
 Styrja ehf, Depluhólum 5
 Subway, Suðurlandsbraut 46
 Suzuki á Íslandi, Skeifunni 17
 Systrasamlagið ehf, Óðinsgötu 1
 Sýningakerfi hf, Sóltúni 20
 Tannlæknastofa Elínar Wang, Vegmúla 2
 Tannlæknastofa Tómasar Einarssonar, Pangbakka 8
 Tannréttingar sf, Snorrabraut 29
 Tannsmiðjan Króna sf, Suðurlandsbraut 46
 Tark - Arkitektar, Hátúni 2b
 Teikna-teiknistofa arkitekt ehf, Suðurlandsbraut 20
 Teiknistofan Tröð ehf, Laugavegi 26
 Tensio ehf, Vesturási 54
 Timberland, Kringlunni

Tollvarðafélag Íslands, Grettisgötu 89
 Tónastöðin ehf, Skipholti 50d
 Tónskóli Sigursveins D. Kristinssonar, Engjateigi 1
 Trackwell hf, Laugavegi 178
 Trésmiðja Magnúsar F. Jónssonar ehf, Súðarvogi 54
 Tösku- og hanskabúðin ehf, Laugavegi 103
 Umbúðamiðlun ehf, Korngörðum 5
 Umslag ehf, Lág múla 5
 Úðafoss ehf, efnalaug, Vitastíg 13
 Útfarabjónusta Rúnars Geirmundssonar, Þverholti 30
 Úti og inni sf, Þingholtsstræti 27
 Vagnar og þjónusta ehf, Tunguhálsi 10
 Vatnaskil ehf, Síðumúla 28
 Verkfræðistofa Þráinn og Benedikt ehf, Laugavegi 178
 Verkfræðistofan Viðsjá ehf, Tryggvagötu 11
 Verkfræðipjónusta GGP slf, Rauðagerði 59
 Verkís hf, Ofanleiti 2
 Verslunin Álfheimar, Álfheimum 2
 Vélar og skip ehf, Hólmaslóð 4
 Vélsmiðjan Altak ehf, Silfursléttu 5
 Við og Við sf, Gylfaflöt 3
 Vilhjálmsson sf, heildverslun, Sundaborg 1
 Víkurvagnar ehf, Hyrjarhöfða 8
 VK verkfræðistofa ehf, Suðurlandsbraut 46
 VMB verkfræðipjónusta
 Vörn, öryggisfyrirtæki, Selásbraut 98
 Vörkaup ehf, heildverslun, Lambhagavegi 5
 Würth á Íslandi ehf, Norðlingabraut 8
 XCO ehf, Akraseli 9
 Ynja undirfataverslun, Álfheimum 74, Glæsibæ
 Yrki arkitektar ehf, Mýrargötu 26
 Þór hf, Krókhálsi 16
 Þórarinn G. Valgeirsson, Sigtúni 23
 Þrif og þvottur ehf, Reykjavíkurvegi 48

Seltjarnarnes

Horn í horn ehf, parketlagnir, Unnarbraut 24
 Raffing, rafverktaki, Bollagörðum 43
 Seltjarnarnesbær, Austurströnd 2
 Seltjarnarneskirkja

Vogar

Sveitarfélagið Vogar, lðndal 2

Kópavogur

ALARK arkitektar ehf, Dalvegi 18
 ALVAR Mist ehf, Urðarharfi 14
 Arkís arkitektar ehf, Vesturvör 7
 Bak Höfn ehf, Jökullind 8
 Bifreiðaverkstæði Kópavogs ehf, Smiðjuvegi 68, gul gata
 Bifreiðaverkstæðið Stimpill ehf, Akralind 9
 Bílasprautun og réttingar Auðuns, Auðbrekku 27
 Bílrúðumeistarinn slf, Dalvegi 18
 Blikksmiðjan Vík ehf, Skemmuvegi 42
 Brunahönnun slf, Hlíðasmára 19
 Clínica tannlæknastofa, Bæjarlind 6
 Ég C gleraugnaverslun, Hamraborg 10
 Fríform ehf, Askalind 3
 Fríkirkjan Kefas, Fagrapingi 2a
 goddi.is, Auðbrekku 19
 H. Hauksson ehf, Ögurvharfi 8
 HÁ hreinu ehf, Dalvegi 16c
 Heildverslun B.B. ehf, Smiðjuvegi 12, græn gata
 Hljóðbókasafn Íslands

Hoist vinnulyftur, Víkurhvarfi 4
 Hótel Kriúnes, Vegur 12
 Hreinir Garðar ehf, Víkurhvarfi 4
 Hvammshólar ehf, Hlíðarhvammi 2
 Ísnes ehf, heildverslun, Hamraborg 5
 JÓ lagnir ehf, Fífuhjalla 17
 Jóhann Hauksson, trésmiði ehf, Kópavogstúni 8
 Karína ehf, Breiðahvarfi 5
 Lakkskemman ehf, Skemmuvegi 30
 Landmótun sf, Hamraborg 12
 Litlaprent ehf, Skemmuvegi 4
 Lín design, Smáratorgi
 Línan ehf, Bæjarlind 14-16
 LK pípulagnir ehf, Álalind 14
 Loft og raftæki ehf, Hjallabrekku 1
 Mannrækt og menntun ehf, Grundarsmára 5
 Rafbraut, Dalvegi 16b
 Rafgeisli ehf, Hamraborg 1
 Rafmiðlun hf, Ögurhvarfi 8
 Rafport ehf, Auðbrekku 9-11
 Rannsóknarþjónustan Sýni ehf, Víkurhvarfi 3
 Rennsli ehf, pípulagnir, Akralind 1
 Rúmfatalagerinn hf, Smáratorg 1
 Slot ehf, Dimmuhvarfi 21
 SM kvótaping ehf, Bæjarlind 16
 Svanur Ingimundarson málari, Naustavör 8
 Tannlæknastofa Sævars Péturssonar, Hlíðasmára 17
 Tannlæknastofan, Núpallind 1
 Teitur ferðapjónusta, Dalvegi 22
 Tengir ehf, Smiðjuvegi 76
 Tern Systems ehf, Hlíðasmára 15
 Upp-sláttur ehf
 Útfararstofa Íslands ehf, Auðbrekku 1
 Víkingbátar ehf
 Zenus - sófar & gluggatjöld, Víkurhvarfi 2

Garðabær

AH Pípulagnir ehf, Suðurhrauni 12c
 Apótek Garðabæjar, Litlatúni 3
 Fagval ehf, Smiðsbúð 4
 Geislatækni ehf - Laser þjónustan, Suðurhrauni 12c
 Heildverslunin Aggva ehf, Urðarhæð 8
 Hlusta.is, Hljóðbókasafn og mikið af íslensku efni
 Innbak hf, Miðhrauni 16
 Ísafoldarprentsmiðja ehf, Suðurhrauni 1
 Kerfóðrun ehf, Hraungötu 3
 Krókur, Vesturhrauni 5
 Loftorka Reykjavík ehf, Miðhrauni 10
 Manus ehf, Smiðsbúð 7
 Nýþrif - ræstingaverktaki ehf, Garðatorgi 2b
 Pípulagnaverktakar ehf, Miðhrauni 18
 S.S. Gólf ehf, Miðhrauni 22b
 Samhentir-Kassagerð hf, Suðurhrauni 4
 Sparnaður - Bayern Líf, Garðatorgi 7
 Stjörnu-Oddi hf, Skeiðarási 12
 Val - Ás ehf, Suðurhrauni 2
 Versus bílaréttingar og málun, Suðurhrauni 2

Hafnarfjörður

AC-Raf ehf, Lækjargötu 30
 Aflhlutir ehf, Selhelli 13
 Altis ehf, Bæjarhrauni 8
 Apótek Hafnarfjarðar, Selhelli 13
 Aros ehf, Miðhrauni 22
 Bergplast ehf, Breiðhelli 2
 Bílaverk ehf bílamálun og réttingar, Kaplahrauni 10

Boðunarkirkjan.is, Útvarp Boðun FM 105,5 og FM 104,9
 Bortækni ehf, Stapahrauni 7
 Colas Ísland, Gullhelli 1
 Dverghamrar ehf, Lækjarbergi 46
 Einingarverksmiðjan ehf, Koparhelli 5
 Elmax ehf, Fléttuvöllum 15
 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
 Hafnarfjarðarhöfn, Óseyrarbraut 4
 Hagmálun slf, Erluási 56
 Hagstál ehf, Brekkutröð 1
 Hamraborg ehf, Lónsbraut 6
 HH Trésmiðja ehf, Fífuvöllum 22
 Jarðboranir hf, verktaki, Dalshrauni 1b
 Knattspyrnufélagið Haukar, Ásvöllum
 Markus Lifenet, björgunarbúnaður, Hvaleyrarbraut 27
 Nonni Gull, Strandgötu 37
 Rafeining ehf, Flatahrauni 5b
 SIGN ehf, skartgripaverkstæði, Fornubúðum 12
 Sjúkrþjálfarinn ehf, Strandgötu 75
 Snittvélin ehf, Brekkutröð 3
 Snyrtistofan Pema snyrti- og fótaðgerðastofa, Dalshrauni 11
 Stál og suða ehf, Stapahrauni 8
 Stólpi Gámar / Gámaleiga og gámasala, Óseyrarbraut 12
 Sæblik ehf - Holtanesti, Melabraut 11
 ThorShip, Selhelli 11
 Víðir og Alda ehf, Reykjavíkurvegi 52a
 Víðistaðakirkja
 Víking Björgunarbúnaður, Íshellu 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
 Bílasprautun Magga Jóns ehf, lðavöllum 11
 Bílrúðupjónustan ehf, Grófinni 15c
 CampEasy ehf, Selvík 5
 DMM Lausnir ehf, Hafnargötu 91
 Ellert Skúlason ehf, Selvík 3
 Ferðapjónusta Reykjaness ehf
 Georg V. Hannah sf, Hafnargötu 49
 Kalka sorpeýðingarstöð sf, Berghólbraut 7
 Kast.is, Hafnargötu 25
 Maggi & Daði málara ehf, Heiðarbraut 10
 Maron ehf
 Ný-sprautun ehf, Njarðarbraut 15
 OSN lagnir ehf, lðavöllum 7b
 PA hreinsun ehf, hreingerningarþjónusta, Norðurvöllum 56
 Rafeindir og Tæki ehf, Ægisvöllum 2
 Rétt sprautun ehf, Smiðjuvöllum 6
 Sigurjónsbakari, Hólmgarði 2
 Skólar ehf, Flugvallarbraut 752

Slæging ehf, Bäsvegi 1
Soho veislubjónusta, Hrnargötu 6
Toyota Reykjanesbæ
Ungó, söluurn, Hafnargötu 6a
UPS Authorized Service Contractor á Íslandi
Víkurfrettir ehf, Krossmóa 4a
Vökvatengi ehf, Fitjabraut 2

Grindavík

Bakarið Hérastubbur ehf, Gerðavöllum 19
BESA ehf, Víkurhópi 4
Einhamar Seafood ehf, Verbraut 3a
Grindin ehf
Northern Light Inn, Norðurljósavegi 1
Ó S fiskverkun ehf
Papas pizza, s: 426 9955, Hafnargötu 7a
Stakkavík ehf, Bakkalág 15b
Ungmennafélag Grindavíkur
Vísir hf, Hafnargötu 16

Suðurnesjabær

Lighthouse Inn
Vélsmiðja Sandgerðis ehf, Vitatorgi 5

Mosfellsbær

Ágluggar JG ehf, Flugumýri 34
Borgarplast hf, Völuteigi 31-31a
Byggingafélagið Bakki ehf, Pverholti 2
Dalsgarður ehf, gróðrarstöð, Dalsgarði 1
Dynkur ehf, Tröllateigi 18
Garðmenn ehf, Álafossvægi 20
Glertækni ehf, Völuteigi 21
HT 1 ehf, Hrafnshöfða 25
Hugmót ehf
MIG Verk ehf, Dvergholti 13
Mosfellsbakari, Háholti 13-15
Nonni litli ehf, Pverholti 8
Nýja bílasmiðjan hf, Flugumýri 20
Reykjabúið ehf, Suðurreykjum 1
Salson - byggingaþjónusta ehf, Lágholti 3
Ungmenna- og íþróttafélagið Afturelding,
Íþróttamiðstöðinni Varmá
Vatnsborun ehf, Seljabrekku
Öryggisgirðingar ehf, Flugumýri 14

Akranes

Akraberg ehf, Hlynnskógum 9
Apótek Vesturlands ehf, Smiðjuvöllum 32
Bífreiðastöð Þórðar P. Þórðarsonar, Smiðjuvöllum 15
Bílver, bílaverkstæði ehf, Innnesvegi 1
Grastec ehf, Einigrund 9
Hótel Glymur, Hvalfirði
Hvalfjarðarsveit
Meitill - GT Tækni ehf, Grundartanga
PÍPÓ ehf, Kalmansvöllum 4a
Steðji ehf vélsmiðja, Ægisbraut 17
Verslunin Bjarg ehf, Stilholti 14
Verslunin Einar Ólafsson ehf, Skagabraut 9-11

Borgarnes

Bífreiðaverkstæðið Hvannnes ehf, Sólbakki 3
Dvalarheimili aldraðra, Borgarbraut 65
Hótel Hamar
Samtök sveitarfélaga á Vesturlandi, Bjarnarbraut 8
Sprautu- og bífreiðaverkstæðið Borgarness sf,
Sólbakka 5

Stykkishólmur

Skipavík ehf, Nesvegi 20
Stjórnendafélag Vesturlands, Skólastíg 15
Stykkishólmsbær, Hafnargötu 3

Grundarfjörður

Hótel Framnes, Grundarfirði
ILDI ehf, Sæbóli 13
Þjónustustofan ehf, Grundargötu 30

Ólafsvík

Fiskmarkaður Snæfellsbæjar ehf, Bankastræti 1
Fiskverkunin Valafell, Snoppuvegi 4
HSH héraðssamband
Útgerðarfélagið Dvergur hf, Skipholti 10

Hellissandur

Félags- og skólaþjónusta Snæfellinga, Klettsbúð 4
Ingjaldshólssókn
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
Orkubú Vestfjarða ohf, Stakkanesi 1
Samgöngufélagið-www.samgongur.is, Engjavegi 29
Smali ehf, Hafraholti 46
SMÁ vélaleigan, Höfða
Vestfjarðaleið ehf
Vélsmiðja PM, Hnífsdalsvegi 27

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður
Endurskoðun Vestfjarða ehf, Aðalstræti 19
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf, Hafnargötu 17

Súðavík

Súðavíkurhreppur, Grundarstræti 1

Suðureyri

Fiskvinnslan Íslandssaga hf, Freyjugötu 2
Klofningur ehf, Aðalgötu 59

Patreksfjörður

Eyfaraf ehf, Vatneyri - lðngörðum 105
Villi Á ehf, Aðalstræti 122

Tálknafjörður

Garraútgerðin ehf, Eyrarhúsum
Tálknafjarðarhreppur, Strandgötu 38
Þórsberg hf, Strandgötu 39

Bíldudalur

Íslenska kalkþörungafélagið ehf, Hafnarteigi 4

Staður

SG verkstæði ehf, Borðeyri

Drangsnes

Útgerðarfélagið Gummi ehf, Kvíabala 6

Hvammstangi

Hótel Hvammstangi

Sláturhús KVH ehf, Norðurbraut 24

Vélaverkstæði Hjartar Eiríkssonar sf, Búlandi 1

Blönduós

Ísgel ehf, Efstubraut 2

N1 píparinn ehf, Efstubraut 5

Stéttarfélagið Samstaða, Þverbraut 1

Skagaströnd

Vík ehf, Hólabraut 5

Sauðárkrókur

Aldan - stéttarfélag, Borgarmýri 1

Blóma og gjafabúðin ehf, Aðalgötu 14

Bókhaldsþjónusta KOM ehf, Víðihlíð 10

FISK-Seafood ehf, Háeyri 1

Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra, Bóknámshúsinu

Iðnsveinafélag Skagafjarðar

K-Tak ehf, Borgarflöt 3

RH Endurskoðun ehf, Sæmundargötu 1

Skagafjarðarveitur, Borgarteigi 15

Trésmiðjan Ýr ehf, Aðalgötu 24a

Verslunarmannafélag Skagafjarðar, Borgarmýri 1

Varmahlíð

Langamýri Fræðslusetur kirkjunnar, Skagafirði

Siglufjörður

Efnalaugin Lind sf, Aðalgötu 21

Fjallabyggð, Gránugötu 24

JE Vélaverkstæði ehf, Gránugötu 13

Snerpa, íþróttafélag fatlaðra, Lindargötu 2

Akureyri

Akureyrarkirkja, Eyrarlandsvegi

Akureyri Backpackers ehf, Hafnarstræti 98

Baldur Halldórsson ehf, Hlíðarenda

Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði, Frostagötu 1b

Betra brauð veislubakstur, Freyjunesi 8

Bílaleiga Akureyrar

Byggingarfélagið Hyrna ehf, Sjafnargötu 3

Eining-löja, Skipagötu 14

Endurhæfingarstöðin ehf, Glerárgötu 20

Enor ehf, Hafnarstræti 53

Finnur ehf, Óseyri 2

Gróðrarstöðin Sólskógar ehf, Kjarnaskógi

Grófargil ehf, Glerárgötu 36

Hagvís ehf, Hvammi 1

Halldór Ólafsson, úr og skartgripir, Glerártorgi

Hnýfill ehf, Óseyri 22

Hvítasunnukirkjan Akureyri

Íslensk verðbréf hf, Hvannavöllum 14

Keahótel ehf, Skipagötu 18

Norlandair ehf, Akureyrarflugvelli

Oddsmyri ehf, Oddagötu 1

Pedromyndir ehf

Raftákn ehf - Verkfræðistofa, Glerárgötu 34

S.Guðmundsson ehf, múrverktaki, Klettaborg 19

Sjúkrahúsið á Akureyri, Eyrarlandsvegi

Steypusögun Norðurlands ehf, Laugartúni 11

Timburbyggð ehf, Lyngholti 24

Verkval ehf, Miðhúsavegi 4

Grenivík

Grýtubakkahreppur

Dalvík

Sæplast Iceland ehf, Gunnarsbraut 12

Tréverk ehf, Dalvík, Grundargötu 8-10

Valeska ehf, Hringtúni 38

Ólafsfjörður

Árni Helgason ehf, vélaverkstæði, Hlíðarvegi 54

Brimnes.net, Múlavegi 3

Sjómannafélag Ólafsfjarðar, Brekkugötu 9

Húsavík

E G Jónasson rafmagnsverkstæði, Garðarsbraut 39

Heilbrigðisstofnun Norðurlands, Auðbrekku 4

Steinsteypir ehf, Haukamýri 3

Tjörneshreppur, Ketilsstöðum

Trésmiðjan Rein ehf

Víkurraf ehf, Garðarsbraut 18a

Laugar

Pingeyjarsveit, Kjarna

Mývatn

Ásta P Lárusdóttir, Skútustöðum II

Dimmuborgir guesthouse, Geiteyjarströnd 1

Jarðböðin við Mývatn, Jarðbaðshólum

Kópasker

Vökvaþjónusta Kópaskers ehf, Bakkagötu 6

Raufarhöfn

Véla & trésmiðja SRS ehf, Aðalbraut 16-22

Pórshöfn

Geir ehf, Sunnuvegi 3

Stefán Eggertsson, Laxárdal

Verkalýðsfélag Pórshafnar, Langanesvegi 18

Bakkafjörður

K Valberg slf, Kötlunesvegi 19

Vopnafjörður

Bílar og vélar ehf, Hafnarbyggð 14a

Icewear, Suðurhrauni 10

Pétur Valdimar Jónsson, Teigi

Egilsstaðir

Ársverk ehf, løjuseli 5

Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf, Miðvangi 2-4

Gistihúsið Lake - Hotel Egilsstaðir, Egilsstöðum 1-2

HEF veitur ehf, Einhleypingi 1

Héraðsprent ehf, Miðvangi 1

Hótel Eyvindará, Eyvindará 2

Jónval ehf, Lagarfelli 21

Klausturkaffi ehf, Skriðuklaustri

Menntaskólinn á Egilsstöðum, Tjarnarbraut 25

MSV, Stál og Vélar ehf, Miðási 12

P.S. verktakar ehf, Miðási 37

Seyðisfjörður

PG stálsmíði ehf, Fjarðargötu 10

Borgarfjörður

Borgarhöfn ehf, Hlíðartúni
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
Fjarðarþrif ehf, Strandgötu 46c
R.H.gröfur ehf, Helgafelli 9
Tandrabetti ehf, Strandgötu 8
Tanni ferðaþjónusta ehf, Strandgötu 14

Neskaupstaður

Hildibrand Hótel - kaupfélagsbarinn s: 477 1950,
Hafnarbraut 2
Nestak ehf, byggingaverktaki, Borgarnausti 6
Samvinnufélag útgerðamanna
Síldarvinnslan hf, Hafnarbraut 6
Tannlæknastofan, Hafnarbraut 1
Verkmenntaskóli Austurlands, Mýrargötu 10

Fáskrúðsfjörður

Loðnuvinnslan hf, Skólavegi 59

Djúpavogur

Berunes farfuglaheimili ehf, Berunesi 1
Geislar Hönnunarhús ehf, Gautavík
Hótel Framtíð ehf, Vogalandi 4

Höfn í Hornafirði

Efnalaug Dóru ehf, Bugðuleiru 4
Ferðaþjónustan Árnanes, Árnanesi 5
Jökulsárlón ferðaþjónusta ehf
Málingarþjónusta Horna ehf, Álaugarvegi 1
Rósaberg ehf, Háhóli
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
Búnaðarsamband Suðurlands, Austurvegi 1
Byggingafélagið Laski ehf, Gagnheiði 9
Café Mika Reykholti, Skólabraut 4
Ferðaþjónustan Úthlíð-www.uthlid.is, s: 699 5500,
Úthlíð II
Fjölbrautaskóli Suðurlands, Tryggvagötu 25
Gesthús Selfossi, gistihús og tjaldsvæði, Engjavegi 56
Gheim ehf, Baugstjörn 13
Guðmundur Tyrfinngsson ehf, Fossnesi C
Jáverk ehf, Gagnheiði 28
Kökugerð H P ehf, Gagnheiði 15
Mömmumatur.is
Nesey ehf, Suðurbraut 7
Pípulagnir Suðurlands ehf, Háheiði 10
Reykhóll ehf, Reykhóli
Stálkrókur ehf, Gagnheiði 45

Suðurtak ehf Brjánsstöðum 2, Grímsnesi og
Grafningshreppi
Tannlæknastofa Suðurlands ehf, Austurvegi 9
Tré og Straumur ehf, Björns koti
Ullarverslunin Pingborg ehf, Gamla Pingborg
Vatnsholt ferðaþjónusta, Vatnsholti 2
Vélaþjónusta Ingvars, Gagnheiði 45
Vélsmiðja Suðurlands ehf, Gagnheiði 5

Hveragerði

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

Þorlákshöfn

Fölvir ehf, Óseyrarbraut 15
Járnkarlinn ehf, Unubakka 12
Sveitarfélagið Ölfus, Hafnarbergi 1

Ölfus

Eldhestar ehf, Völlum
Gróðrarstöðin Kjarr, Ölfusi

Flúðir

Flúðasveppir ehf, Undirheimum
Kvenfélag Hrunamannahrepps

Hella

Ásahreppur, Laugalandi
Hótel Leirubakki
Kanslarinn veitingahús, Dynskálum 10

Hvolsvöllur

Heljartak ehf, Litlagerði 1b
Hótel Hvolsvöllur
Torf ehf, Borgareyrum

Vík

Framrás ehf, Smiðjuvegi 17
Hótel Dyrhólaey Ás
RafSuð ehf, Sunnubraut 17

Kirkjubæjarklaustur

Skaftárhreppur, Klausturvegur 4

Vestmannaeyjar

Bókasafn Vestmannaeyja, Safnahúsi
Braginn sf, bílaverkstæði, Flötum 20
Eyjablíkk ehf, Flötum 27
Hárstofa Viktors, Vestmannabraut 35
Hótel Vestmannaeyjar, Vestmannabraut 28
Ísfélag Vestmannaeyja hf, Tangagötu 1
Prentsmiðjan Eyrún hf, Hlíðarvegi 7
Skipalyftan ehf, Eiðinu
Teiknistofa Páls Zóphóniassonar ehf, Kirkjuvegi 23
Tvisturinn ehf, Faxastíg 36
Vélaverkstæðið Þór ehf, Norðursundi 9
Viska - Fræðslu- og símenntunarmiðstöð, Ægisgötu 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

