www.blind.is

Ágúst 2023

VÍÐSJÁ

Rit Blindrafélagsins, samtaka blindra og sjónskertra á Íslandi

15. árg. 2. tbl. 2023

Hvernig er að vera blint eða sjónskert foreldri?

Knattspyrnuleik sjónlýst í fyrsta skipti á Íslandi

Við þurfum að takast á við fatlanir sem samfélag

Rósa María Hjörvar býður sig fram til formanns ÖBÍ

Minningar í myndum

Með því að færa gömlu ljósmyndirnar yfir í stafrænt form er hægt að leyfa fleirum að njóta þeirra skemmtilegu minninga sem í þeim felast.

Nú er hægt að draga fram öll gömlu albúmin og fá myndirnar skannaðar inn fyrir hagstætt verð.

Hjá Blindravinnustofunni, þar sem starfa 30 fatlaðir einstaklingar, hefur verið komið upp aðstöðu sem gerir sjónskertum starfsmönnum vinnustofunnar fært að skanna inn ljósmyndir.

Verð er mjög hagstætt, eða frá 28 krónum á mynd.

Ljósmyndaskönnun

Blindravinnustofan

Stuðningur til sjálfstæðis

GRÓSKAN Í NÆRVERUNNI

Ávarp formanns - Sigþór U. Hallfreðsson

Það er alþekkt í gróðurrækt að sumar plöntur þrífast best í samfélagi hver við aðra og mynda lífríki þar sem styrkleikar hverrar um sig skapa ákjósanlegar aðstæður fyrir heildina til að vaxa og dafna. Þá verður til jafnvægi stuðnings og aðhalds, bestu skilyrðin og mesta gróskan.

Þannig samfélag hefur þróast hjá okkur í húsi Blindrafélagsins í Hamrahlíð 17 þar sem orðið hefur til einstakur þjónustukjarni ólíkra aðila á vegum hins opinbera, félagasamtaka og einkaaðila. Hingað sækir blint og sjónskert fólk fjölbreytta þjónustu á einum stað, svo sem endurhæfingu til fagfólksins á Sjónstöðinni jafnt og félagsstarf og jafningjastuðning til Blindrafélagsins. Augnlæknastofa, gleraugnabúð og atvinnutækifæri hjá Blindravinnustofunni auka á fjölbreytnina og fylla inn í myndina.
Það að sækja víðtæka þjónustu á sama stað einfaldar vissulega líf notenda en gerir þeim jafnframt kleift að kynnast annarri þjónustu sem er í boði og getur hentað viðkomandi.

Uppskeran er öflugur þjónustukjarni sem mælingar staðfesta að notendur eru ánægðir með.
Þannig má nefna að Sjónstöðin skorar hæst allra þeirra 134 ríkisstofnana sem í ár tóku þátt í könnun á þjónustu á vegum hins opinbera við almenning. Þar var spurt um heildaránægju í fjórum þáttum – þjónustu, viðmóti, hraða og áreiðanleika. Á sambærilegan hátt mælist yfirgnæfandi meirihluti félagsfólks Blindrafélagsins ánægður með þjónustu félagsins.

Hæft og gott starfsfólk og fagmennska er grundvöllur góðrar þjónustu og verður seint fullþakkað en fleira þarf til.
Mín sannfæring er að þá miklu ánægju sem mælingarnar gefa til kynna megi meðal annars rekja til samlegðaráhrifanna sem felast í því að hafa fjölþætta þjónustu við blinda og sjónskerta á einum stað.

Hér hefur myndast einstök starfsemi og gróska, samvinna og aðhald þar sem hver aðili er sjálfstæður í sínum verkefnum og sérhæfingin nýtur sín. Nálægðin gerir það hins vegar auðvelt að miðla upplýsingum og eiga í uppbyggilegum samskiptum og nýsköpun sem eflir þjónustuna enn frekar og á forsendum þeirra sem hennar þarfnast.

Þjónustukjarninn Hamrahlíð 17 sýnir að sameining þjónustuveitenda er ekki endilega lykillinn að ánægju notenda en samþætting þjónustu ólíkra sérhæfðra aðila með sama markhóp er það sannarlega.
Það þarf því engan að undra að Blindrafélagið leggi mikla áherslu á að viðhalda og efla þjónustuna sem veitt er í Hamrahlíð 17. Nú er verið að stækka húsið til að bæta aðstöðu þeirra sem þar vinna enn frekar og opna á möguleikana á að fleiri sérhæfðir þjónustuveitendur komi sér fyrir þar, eins og til dæmis Hljóðbókasafn Íslands sem er afar mikilvægur þjónustuaðili að mati blindra og sjónskertra.

Góð aðstaða, fjölbreytt þjónustuframboð og öflugt og frjótt faglegt samstarf gerir þjónustukjarnann Hamrahlíð 17 að ákjósanlegri staðsetningu og vinnustað fyrir þau sem þar starfa.
En fyrst og fremst er það til hagsbóta fyrir okkur sem þjónustunnar njótum, sem erum blint og sjónskert fólk á Íslandi.

UMBYLTING

Ný tækni í augnlyfjagerð bls. 4.

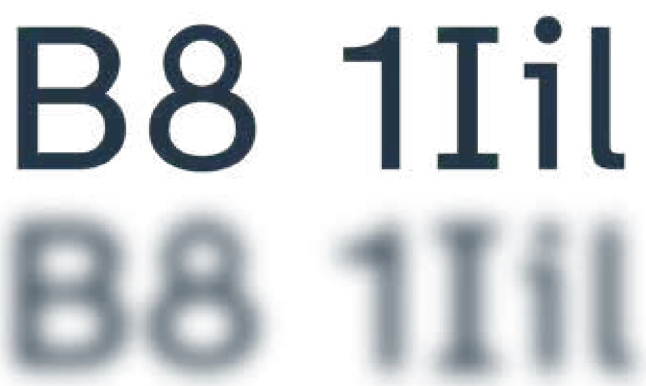
UPPELDI

Hvernig er að vera blint eða sjónskert foreldri? bls. 8.

SJÓNLÝSING

Á knattspyrnuleik í fyrsta skipti á Íslandi bls. 12.

NÝTT LETUR



Letur sérstaklega fyrir sjónskerta bls. 15.

SUMARBÚÐIR

Löng hefð fyrir sumarbúðum blindra og sjónskertra bls. 16.

FERÐASAGA

Til Portúgal og saltfiskuppskrift bls. 28.

RÓSA MARÍA

Rósa María Hjörvar býður sig fram til formanns ÖBÍ bls. 20.

VALDIMAR

Valdimar hleypur og skemmtir til góðra verka bls. 28.

FJALLGANGA

Gönguferð Heljarmenna
bls. 30.

LAUSNIR

Sigþór ræðir um NaviLens
bls. 30.

Víðsjá. Rit Blindrafélagsins, samtaka blindra og sjónskertra á Íslandi. 15. árg. 2. 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, Eyþór Kamban Þrastarson, Friðrik Steinn Friðriksson, Hlynur Þór Agnarsson, Kristinn Halldór Einarsson, Rósa Ragnarsdóttir og Sigþór U. Hallfreðsson.
Ritstjóri: Friðrik Steinn Friðriksson.
Greinahöfundar: Friðrik Steinn Friðriksson, Hlynur Þór Agnarsson, Karen Kjartansdóttir, Marjakaisa Matthíasson, Rósa Ragnarsdóttir og Sigþór U. Hallfreðsson.
Ljósmyndir: Ólöf Gyða Risten o.fl.
Prentun: Ísafoldarprentsmiðja.

VÍNBÚÐIN

intellecta
ráðgjöf | ráðningar | rannsóknir

UMBYLTING Í MEÐFERÐ FÓLKS VIÐ SJÓNHIMNUSJÚKDÓMUM
NÝ TÆKNI Í AUGNLYFJAGERÐ

Vonir eru um að hægt verði að umbylta meðferð milljóna sjúklinga sem þjást af augnsjúkdómum í sjónhimnu með nýrri meðferð sem íslenskir vísindamenn hafa þróað. Fyrir vikið hafa þeir verið tilnefndir uppfinningamenn ársins 2023 í Evrópu. Búist er við því að með uppfinningu þeirra verði hægt að ná fyrr til sjúklinga, jafnvel á dreifbýlum svæðum og í þróunarríkjum, og bæta lífsgæði fólks verulega.

Þorsteinn Loftsson, prófessor í lyfjafræði, og Einar Stefánsson, prófessor í augnlækningum, eru tilnefndir sem uppfinningamenn ársins 2023 í Evrópu fyrir þróun á meðferð til þess gera meðhöndlun sjónudepilsbjúgs af völdum sykursýki auðveldari. Uppfinningin byggir á áratugalöngum rannsóknum sem hafa skilað þeim áfanga að tekist hefur að þróa meðferð án inngrips til meðhöndlunar á sjúkdómum í sjónhimnu, þar á meðal sjónudepilsbjúg af völdum sykursýki (e. DME, diabetic macular oedema) og bæta þannig lífsgæði sjúklinga sem

Góa Stofnað 1968
stefna
arctic adventures
.is

þjást af sjónhimnusjúkdómum.

Þeir Einar og Þorsteinn hófu samstarf fyrir rúmlega 30 árum síðan og stofnuðu árið 2003 augnlyfjaþróunarfyrirtækið Oculis sem er í dag skráð á markað í Bandaríkjunum (NASDAQ: OCS).
Tæplega 40 milljón manns um heim allan þjást af sjónudepilsbjúg, samkvæmt Alþjóðlegu sykursýkissamtökunum (IDF), sem er ein helsta orsök blindu af völdum sykursýki. Það er því ljóst að ávinningur þessarar nýju tækni er ansi mikill og binda þeir Einar og Þorsteinn vonir við að hún muni umbylta lyfjameðferð sjúklinga sem glíma við sjónhimnusjúkdóma, sem eru meðal helstu orsaka blindu.

Byltingarkennd tækni

Þeir Einar og Þorsteinn voru fullvissir um að hægt væri að gera lyfjaflutning af yfirborði augans og inn í það skilvirkari og tókst með mikilli elju að þróa tækni sem jók vatnsleysanleikann og lengdi svo um munar tímann sem lyfið stoppaði í augunum. Í viðtali hjá Dagmálum, frétta- og dægurmálaþætti Morgunblaðsins, fyrr á árinu lýsti Einar meðferðinni með eftirfarandi hætti: „Tæknin gerir okkur kleift að flytja meira af lyfjum inn í bæði framhluta og afturhluta augans. Þegar kemur að framhluta augans verður lyfjagjöfin miklu betri þar sem við fáum meiri áhrif af lyfjunum og þurfum að nota færri augndropa. Í afturhlutanum verður meðferðin mun þægilegri þar sem við getum boðið sjúklingum upp á að nota augndropa í stað þess að fá sprautunál inn í augað.“
Einar segir auk þess að tæknin geri það að verkum að lyfin ná að festast í slímhúð augans og sitja þar í sex til átta klukkustundir í stað nokkurra mínútna áður sem sé algjört lykilatriði.

„Við erum því komin með hundrað sinnum lengri tíma sem lyfin eru í auganu, auk þess sem leysanleikinn hefur aukist tí- til hundraðfalt. Við erum þannig með þúsund til tíu þúsund sinnum meiri lyfjaflutning inn í augað sem er grundvallartæknin í þessu,“ útskýrir Einar.

Gáfu ekki upp von um betri meðferð

Torvelt hafði reynst að nota dropa til þess að flytja lyf inn í mannsaugað og höfðu vísindamenn afskrifað þann möguleika fyrir mörgum áratugum. Aðrar aðferðir hafa því verið nýttar sem fela í sér mun meira læknisfræðilegt inngrip og erfiðari meðferð fyrir sjúklinginn. Nálum var beitt eða hylkjum hreinlega komið inn í augu fólks til þess að leita lækninga. Tveir íslenskir vísindamenn voru þó ekki reiðubúnir að af-skrifa dropana. Þeir Einar og Þorsteinn hófu samstarf um 1990 sem miðaði að því að gera lyfjaflutning af yfirborði augans og inn í það mun skilvirkari en áður hefur þekkst. Þrotlaus vinna og trú á verkefninu hefur því skilað þessari byltingarkenndu uppfinningu sem augndropar þeirra eru.

Með þessari nýju tækni hafa þeir Einar og Þorsteinn kollvarpað eldri viðurkenndum vísindarannsóknum og tekist hið ómögulega að sögn starfsfélaga og helstu áhrifamanna á þessu sviði en þegar hafa nokkrar rannsóknir verið gerðar sem sýna að þessi nýja tækni virkar.

Aðgengilegri meðferð

Það eru fjölmargir kostir við þessa nýju tækni en lyfjagjöf í formi augndropa er ódýrari en lyfjagjöf í formi sprautunála, auk þess sem hún eykur aðgengi sjúklinga að lyfjagjöf. Með því að koma lyfjum á vatnsleysanlegt form verður meðferð þannig mun þægilegri og jafnframt

SÓLAR
LOGOS
Reykjavík - London
SLIPPFÉLAGIÐ
MÁLNINGARVERKSMIÐJA
— 1902 —

aðgengilegri fyrir stærri hóp sjúklinga en mun auðveldara er að meðhöndla fólk með augndropum en sprautunálum. Flestir af þeim sjúkdómum sem valda blindu í okkar heimshluta eru sjónhimnusjúkdómar og mikilvægt að geta meðhöndlað þá sem best. Tæknin gefur þannig vestrænum og efnameiri þjóðum og sjúklingum valkost að sögn Einars en gefur líka kost á að meðhöndla sjúklinga í þriðja heiminum sem annars ættu ekki kost á meðferð.

Í viðtali Dagmála lýsir Einar þessum möguleikum með eftirfarandi hætti: „Þessi nýja tækni getur haft gríðarlega jákvæð áhrif á lýðheilsu. Þannig getur fólk sem vegna búsetu, fátæktar eða aðgengisleysis að heilbrigðisþjónustu fengið lyfjagjöf í formi augndropa en hefði að öðrum kosti ekki getað fengið lyfjagjöf. Þetta á sérstaklega við í löndum eins og til að mynda Indlandi eða Kína þar sem 100 milljón manns í hvoru landi þjást af sykursýki og heilbrigðiskerfið hefur ekki umfang til að bjóða öllum sem þurfa læknisþjónustu í formi lyfjagjafar með sprautum.“

Virt verðlaun á sviði nýsköpunar

Eins og áður segir voru þeir Einar og Þorsteinn tilnefndir sem uppfinningamenn ársins 2023 fyrir uppgötvun sína á þessari nýju tækni. Tilnefningin er hluti af Evrópsku uppfinningaverðlaununum og voru þeir tilnefndir í flokki rannsókna. Einar og Þorsteinn voru ásamt tveimur öðrum valdir úr hópi 600 tilnefndra þetta árið.

„Það er mikill heiður að fá tilnefningu fyrir það mikilvæga vísindastarf sem við höfum unnið á síðastliðnum áratugum. Ég vona að okkar starf verði öðrum hvatning til að stunda frekara vísindastarf, enda felst mikill auður í þeirri þekkingu sem það felur í sér,“ segir Einar að lokum.

-KK

regla BÓKHALDSKERFI
marel
ORKUBÚ VESTFJARÐA

Krílin hennar Línu Rutar fást í verslun Blindrafélagsins, Hamrahlíð 17

AÐ VERA BLINT EÐA SJÓNSKERT FORELDRI

Foreldrahlutverkið er án vafa eitt göfugasta, erfiðasta, flóknasta, gjöfulasta og mest gefandi hlutverk sem mannskepnan getur tekið að sér á lífsleiðinni.

Foreldrar eru eins ólíkir og þeir eru margir og það eru börnin einnig. Síðastliðið vor var haldinn opinn stafrænn umræðufundur á vegum Hljóðbrots, hlaðvarps Blindrafélagsins, þar sem umræðuefnið var foreldrahlutverkið og hvort og þá hvernig blinda eða sjónskerðing hafi áhrif á það. Fundurinn var haldinn með hjálp fjarfundarbúnaðar og voru umræður bæði líflegar og upplýsandi. Fundurinn var eins konar sérútgáfa af hlaðvarpsþætti og sátu þáttastjórnendur, þeir Hlynur Þór Agnarsson og Eyþór Kamban Þrastarson, í pallborði ásamt þeim Söndru Dögg Guðmundsdóttur og Kaisu Hynninen.

Tengdamamma þurfti að lesa á prófið

Í flestum tilfellum uppgötvast ólétta á þann hátt að móðir tekur þungunarpróf og les á það sjálf og tilkynnir síðan öðrum, en svo er ekki alltaf, ekki síst ef báðir foreldrar eru blindir. Ein slík ólétta uppgötvaðist þegar móðirin fór að finna fyrir slæmum magaverkjum, sem

Lottó
SMYRIL LINE
KS
STRACTA HÓTEL

eftir á að hyggja tengdust óléttunni ekki á neinn hátt. Við skoðun hjá lækni vaknaði sá grunur að mögulega væri um óléttu að ræða og því ekki hægt að framkvæma neinar þungar rannsóknir. Grunur um óléttu var staðfestur af heimilislækni tveimur dögum síðar.

Annað dæmi var á þá leið að verðandi móðirin var stödd hjá tengdafjölskyldu sinni í öðru landi. Þegar kom að því að lesa á þungunarpróf gátu hvorki hún né faðirinn lesið á prófið þar sem þau eru bæði blind. Þannig þurfti að bregða á það ráð að fá tengdamóðurina til að lesa á prófið.

Tilfinningar sem fólk upplifði í aðdraganda óléttu voru mjög almennar; gleði, spenna og tilhlökkun. Enginn kannaðist við að hafa upplifað kvíða eða aðrar neikvæðar tilfinningar gagnvart nýju hlutverki sem rekja mætti til blindu eða sjónskerðingar. Það þarf kannski ekki að koma á óvart. Fólk sem hefur þurft að tækla öll lífsins verkefni og áskoranir með sjónskerðingu hefur fundið aðferðir og leiðir sem henta því.

Litlu einföldu hlutirnir erfiðastir

Að veita börnum sínum athygli, ást og umhyggju virtist ekki flækjast fyrir viðstöddum, ekki heldur að skipta á bleyju og baða. Einhver töluðu um nokkra erfiðleika við að mata börn, en ekki öll. Lausnin á því vandamáli var að nota skvísur í auknum mæli. Flest viðurkenndu að hafa ekki klippt neglurnar sjálf á sínum börnum, í það minnsta ekki þegar þau voru ung, og sum aldrei. Einn

Kemi

NORDIK
LEGAL SERVICES

KONE

aðili sagðist alltaf hafa notast við naglaþjöl og aldrei lent í vandræðum.

Aðgengi bar á góma í þessari umræðu, eins og t.d. með hitamæla sem einungis sýna hitastigið, en lesa það ekki. Vissulega er oft hægt að finna á börnum hvort þau eru með hita og meta það einnig út frá hegðun þeirra. Hins vegar vill fólk eðlilega geta notað hitamæli til að staðfesta grun sinn, en til þess að svo megi vera þurfa þeir að vera aðgengilegir. Einnig þarf að notast við hitamæli þegar fylgjast þarf með hverri einustu kommu hjá ungabörnum.

En hvað með háttatímann?

Staðalímyndin segir að foreldrar lesi fyrir börnin sín fyrir háttinn. En hvað með þegar foreldrið getur ekki tekið upp næstu bók og byrjað að lesa? Sjónskertir þurfa gjarnan stórt letur, læsilega leturgerð, góð birtuskilyrði og skörp litaskil á milli bakgrunns og texta. Blindir notast við punktaletur við lestur. Það eru því ýmis skilyrði þarna sem erfitt er að uppfylla í þessum aðstæðum. Bækur eru mjög misjafnar hvað leturstærð og leturgerð varðar en yfirleitt reynum við að takmarka birtu á þessum tímum. Fólk hefur fundið sínar eigin leiðir í þessum aðstæðum líkt og öðrum. Sum hafa brugðið á það ráð að segja börnunum sögur í stað þess að lesa, búa þær til á staðnum og jafnvel leyfa börnunum að búa til söguna með þeim. Önnur hafa merkt myndabækur fyrir yngstu börnin með punktaletri fyrir sig sjálf, svo þau viti hvað er á hverri síðu, og geta síðan frætt börnin um það. Enn og aftur kalla mismunandi aðstæður á mismunandi lausnir, en fólk finnur hvað hentar sér og lætur það virka í stóra samhenginu.

Að missa sjónar af barninu sínu

Ein móðir sagðist hafa áhyggjur af því að vera ein með barnið ef það skyldi t.d. allt í einu

emmessis
GRANÍT STEINAR
prógramm

ákveða að hlaupa í burtu. Önnur svaraði og sagði að hennar strákur væri alltaf í beisli þegar hún fer með hann út og á fjölförnum stöðum er hann líka í beisli hjá fullsjáandi föður sínum. Maður á auðvelt með að skilja þessar áhyggjur þar sem blint foreldri þarf að heyra í barninu til að átta sig nákvæmlega á því hvar það er um leið og það heldur ekki í barnið eða hefur það í beisli.

Einn faðir mælti með notkun GPS-úra til að geta þá alltaf séð staðsetningu barnsins ef allt fer á versta veg og barnið týnist.

Að ferðast með barnið sitt

Það getur verið flókið verkefni fyrir blint foreldri að ferðast með börn þegar það getur ekki sjálft keyrt bíl. Blindir og sjónskertir á Íslandi nota almenningssamgöngur og leigubifreiðar í miklum mæli, en langar göngur, sú áskorun að þurfa að vera á ákveðnum stað á ákveðnum tíma með börn meðferðis og að fá leigubíla með barnabílstólum fyrir rétta þyngd geta verið hindranir.

Þreytan erfiðust

Þegar spurt var hvað fólki þætti erfiðast við foreldrahlutverkið stóð þreytan uppi sem sigurvegari. Aðrir hlutir eins og að gefa ungabörnum að borða og heimalærdómur komu þó einnig við sögu.

Heimalærdómurinn og skólinn

Samskipti við skólayfirvöld og kennara eiga að snúast fyrst og fremst um barnið, er það ekki? Ein móðir stóð sig að því að gefast nánast upp þegar henni fannst of mikið púður og athygli fara í sínar eigin þarfir gagnvart skólanum, t.d. að fá ýmis gögn, bréf, tilkynningar, lestrardagbækur o.fl. á stafrænu formi frekar en á prenti.

Hvað heimalærdóm varðar virðist hann valda áhyggjum hjá nokkrum fyrir framtíðina. Ein móðir hefur nýlega fengið úthlutað svokölluðum Iris Vision gleraugum sem eru með innbyggða myndavél og ýmsar stillingar sem hún segir að hafi gjörbreytt hennar möguleikum á að aðstoða sitt barn við heimalærdóminn. Við verðum að hafa hugfast að allt efni sem skiptir máli fyrir barnið skiptir einnig máli fyrir foreldra þess og það verður að vera á aðgengilegu formi fyrir alla.

Baráttan við kerfið

Ein móðir sem bjó í Danmörku þegar hún eignaðist sitt fyrsta barn hafði heyrt sögur af því að börn væru tekin af langveikum og fötluðum foreldrum. Það olli henni kvíða. Sem betur fer reyndi aldrei á slíkt hjá henni sjálfri, en það er auðvelt að ímynda sér þá vanlíðan sem slíkar upplýsingar, réttar eða rangar, geta haft í för með sér.

Sjónin versnaði á meðgöngunni

Ein móðir sagði að sjón hennar hefði versnað á meðgöngu og tvær aðrar tóku undir það. Ein þeirra hafði heyrt af danskri stúlku með sama sjúkdóm og hún (RP) sem missti alla sjón í fæðingu. Þetta heyrði hún eftir að hafa eignast sitt fyrsta barn, en það hindraði hana ekki í því að verða ófrísk aftur.

Ýmislegt fleira var einnig rætt sem ekki kemur fram í þessari grein. Hafir þú áhuga á að hlusta á þáttinn í heild sinni getur þú fundið Hljóðbrot á helstu streymisveitum, s.s. Spotify, Apple Podcast og Google Podcast og er þessi þáttur númer 31.

-HÞA

Lyfjaval
JOHAN RÖNNING
1984

NÝJUNG Á ÍSLANDI

Þann 17. júní síðastliðinn átti sér stað í fyrsta skipti á Íslandi nýjung á knattspyrnuleik þegar leik Íslands og Slóvakíu var sjónlýst á Laugardalsvelli.

Í dag er orðin meiri krafa um aðgengi að menningu, ekki bara aðgengi að upplýsingum og stöðum. Umræðan og kröfurnar um aðgengi eru að komast á næsta stig. Núna er fólk byrjað að ræða kröfuna um aðgengilegar upplifanir. Það er ekki nóg að komast inn á safn heldur þarf líka að miðla því sem er í safninu til sjónskertra og blindra.

Hlynur Þór Agnarsson, einn af stjórnendum Hljóðbrots, hlaðvarps Blindrafélagsins, settist niður með framkvæmdastjóra félagsins, Kristni Halldóri Einarssyni, til að fá að vita meira um málið.

„Sjónlýsingin er í raun og veru eins og útvarpslýsing, hún var send út í lokuðu hljóðkerfi sem blindir og sjónskertir aðilar höfðu aðgang að. Lýsandinn lýsti leiknum eins og hann kom honum fyrir sjónir og hlustendur heyra lýsinguna í gegnum heyrnartól sem þeir fá úthlutað á vellinum.

Það þarf að lýsa með allt öðrum hætti en er gert fyrir sjónvarpsáhorfendur,“ áréttar Kristinn.

Hann segir að samtalið hafi hafist þegar KSÍ kom að máli við Blindrafélagið og óskaði eftir aðgengisúttekt á Laugardalsvellinum og hvernig hægt væri að gera völlinn aðgengilegri. Eftir úttektina fannst KSÍ það alltof mikið verkefni að mála öll tröppunef gul eins og lagt var til. Það fór því aldrei á flug. KSÍ vildi samt sem áður halda samtalinu gangandi og bauð Blindrafélaginu aftur á fund. Þar kom sjónlýsing til tals. Á sumum völlum í ensku deildinni er boðið upp á sjónlýsingar á völlunum, Það vildi

ÖLGERÐIN
EGILL SKALLAGRÍMSSON
VHE
VERKVIT · HUGVIT · EINING
HÁSKÓLINN Í REYKJAVÍK
REYKJAVIK UNIVERSITY
SJÚKRALIÐAFÉLAG ÍSLANDS

svo þægilega til að KSÍ var að fara á fundi með Norðurlandafélagasamböndunum og taldi upplagt að spyrjast fyrir um hvort þau væru að gera eitthvað svipað og ef svo væri hvernig þau væru að útfæra þetta.

Hins vegar kom í ljós að ekkert svona var í gangi. Það þótti öllum sérstaklega skrítið.
Þá þurftum við að finna upp hjólið og nálgast sjálf tæknina sem gæti hjálpað okkur. Fyrir valinu varð túlkabúnaður sem er mikið notaður á ráðstefnum. Hann lýsir sér þannig að einn aðili er með lítinn útvarpsbúnað sem sendir á litla senda sem eru tengdir við heyrnartól.

KSÍ vildi líka gera betur í aðgengismálum á vellinum og gerði ákveðið svæði sem félagsfólki Blindrafélagsins bauðst að vera á. Leiðin á það svæði var merkt og máluð.
Starfsmenn KSÍ höfðu orð á því hvað það væri miklu betra að mála tröppunefin gul sem gerði það að verkum að það er þægilegra fyrir alla að ganga tröppurnar.

Það var mikill samstarfsvilji frá KSÍ svo það kæmi fáum á óvart ef allar tröppur yrðu málaðar gular á endanum.

Samtök íþróttamanna komu líka að verkefninu. Þorkell Gunnar Sigurbjörnsson lýsti leiknum á milli Íslands og Slóvakíu. Hins vegar var það Einar Örn Jónsson sem lýsti leiknum á móti Portúgal. Þeir þóttu báðir standa sig ákaflega vel.

LAXDAL
Stofnað 1938
N1
HAFRANNSÓKNASTOFNUN
Rannsókna- og ráðgjafarstofnun hafs og vatna

Sjónlýsingin bætir við upplifunina, Hlynur segist sjá á völlinn og leikmenn en missir stundum sjónar af boltanum. Sjónlýsingin gerði það að verkum að hann gat slakað á. Hann þurfti ekki að nota alla sína orku í að finna út hvar boltinn væri. Hann gerði sér einnig betur grein fyrir dómgæslunni. Rétt eins og með tröppunefin virtist sjáandi fólk líka geta nýtt sér þessa þjónustu. Á leiknum voru sjáandi aðstoðarmenn sem fengu að prófa búnaðinn. Þau sögðu að sjónlýsingin yki skilning þeirra á leiknum. Fólk er enn fremur vant að láta lýsendur lýsa fyrir sér leiknum eins og í sjónvarpi. Þá getur það verið örlítið týnt þegar það hefur ekki þessa aðstoð sem lýsandinn er. Hann hefur einnig miklu meiri þekkingu á leiknum og getur því sagt til um hvaða leikmaður hefur staðið sig betur en annar.

Upplifunin minkar heldur ekkert við að hafa heyrnartól á höfðinu heldur gerir það hið gagnstæða, lausnin bætir upplifunina.
Sjónlýsing eykur aðgengi allra að fótboltanum.

Mikil ánægja var meðal félagsfólks með þessa tilraun og næstu skref Blindrafélagsins eru að athuga hjá HSÍ hvort þau hafi áhuga á að taka þátt í þessu tilraunaverkefni með félaginu og sjónlýsa leikjum landsliðanna í handbolta.

Gólfefnaval
FÍ
AB VARAHLUTIR
- ALLTAF BETRI
112
EINN EINN TVEIR

NÝTT LETUR

Það sem hófst sem endurnýjun á merkjum Braille-stofnunarinnar (Braille Institute) með hönnunarfyrirtækinu Applied Design Works árið 2019 leiddi til óvæntrar þróunar á verðlaunaðri leturgerð fyrir sjónskerta. Núna er Atkinson Hyperlegible aðgengilegt öllum og hægt að sækja það ókeypis á Google Fonts.

Þegar Braille-stofnunin hóf endurnýjun á merkjum sínum kom upp vandamál við val á réttu letri. „Þegar þú ert að vinna í sjónrænum einkennum ert þú alltaf að reyna að ákveða rétt letur," sagði Craig Dobie, stofnandi og hönnunarstjóri Applied Design Works, við Fast Company árið 2019. Þar sem Braille-stofnunin þjónar sérstaklega þeim sem hafa skerta sjón varð ljóst að þeir þyrftu nýja leturgerð til að gera merkingarnar auðlesanlegri.

Á upphafsstigum hönnunarferlisins, með hönnuðinum Elliott Scott sem leiddi teymið, prófaði Braille-stofnunin leturgerðir á margvíslegum hópum einstaklinga með mismunandi sjónskerðingar til að fá viðbrögð og leiðrétta eftir því. Teymið sameinaði þætti úr ýmsum leturgerðum til að búa til Atkinson Hyperlegible, sem er eins konar samsett leturgerð sem brýtur margar reglur leturgerðar.

Til að leggja áherslu á lesanleika og þjóna þeim sem hafa skerta sjón hafnaði Atkinson Hyperlegible hefðbundnum stöfum sem leggja áherslu á samræmi og tók í staðinn upp stafi sem skera sig úr.

Þótt leturgerðin byggi á hefðbundinni grotesque sans-serif leturgerð víkur hún frá hefðinni með því að nota skýra og einkennandi þætti og óvæntar formgerðir af því að þeir sem hafa skerta sjón eiga oft erfitt með að greina á milli stafa.

Þar sem Google Fonts er mjög algengt mun Atkinson Hyperlegible hafa enn meiri áhrif, þar sem það verður núna aðgengilegt í Google Workspace forritum eins og Docs og Slides. „Að gera Atkinson Hyperlegible aðgengilegt á Google Fonts þýðir að ótal fleiri geta notast við það," sagði forstjóri Braille-stofnunarinnar, Peter Mindnich, í fréttatilkynningu. Leturgerðin er með fjórar tegundir – venjulega, skáletraða, feitletraða og feitletraða skáletraða – og inniheldur Adobe Latin 2 stafasett með áherslustöfum fyrir 27 tungumál og tákn, þar á meðal íslensku.
Hver veit nema Víðsjá verði með leturgerðina Atkinson Hyperlegible í framtíðinni.

BHM

STEYPUSTÖÐ SKAGAFJARÐAR

LANDSNET

LÖNG HEFÐ FYRIR NORRÆNUM SUMARBÚÐUM

Fyrir 34 árum, í lok júní 1989, sat hópur finnskra ungmenna í flugvél á leiðinni til Íslands. Í fyrsta sinn átti að halda norrænar sumarbúðir sjónskertra ungmenna á Flúðum. Ég var meðal þeirra heppnu sem fengu að sækja þessa draumaeyju heim. Skipt var um vél í Stokkhólmi og flogið áfram með Icelandair sem bauð dýrindis máltíð: lax og salat og súkkulaðiköku í eftirrétt. Þetta var besta máltíðin sem ég hafði nokkurn tímann fengið í háloftunum. Fram undan var vika með alls konar ævintýrum; ég kynntist fyrstu íslensku vinum mínum, ákvað að læra tungumálið og eftir dvölina var ég viss um að framtíðin biði mín á Íslandi.

Það var þegar komin hefð fyrir þessum sumarbúðum á hinum Norðurlöndunum. Ég ræddi við finnsku félagana Timo og Teuvo sem voru meðal þeirra fyrstu til að fara í norrænar sumarbúðir. Þær alfyrstu voru haldnar í Gautaborg í júní 1974. Ekki er vitað hver fékk þessa frábæru hugmynd en norrænt samstarf blindrasamtakanna var þegar gróið og kannski fannst þeim gömlu tímabært að leyfa yngri kynslóðum að njóta samverunnar.

Í ferðinni til Svíþjóðar man Teuvo eftir heimsókninni í skemmtigarðinn Liseberg. Hann rifjaði einnig upp dagskrá í norskum sumarbúðum ári seinna. Þar fengu þeir að prófa sjóskíði. Þátttakendur sátu á endanum á bryggju með skíðin í vatninu og leiðbeinandann við hlið sér. Á þennan hátt tókst langflestum að komast á fætur á skíðum og njóta hraðans og bruna áfram á öldunum.

FÉLAG ATVINNUREKENDA
RUBIX
Verifone

Timo lýsti spenningnum og eftirvæntingunni sem fylgdi því að fá að ferðast til útlanda á þeim tíma þegar fáum bauðst tækifæri til þess. Það var spennandi að fá að kynnast fólki frá hinum Norðurlöndunum og eignast nýja vini. Sumir hafa fundið ástina í þessum sumarbúðum, aðrir tekið ákvörðun um að flytja til annarra landa.

Þó að nær 50 ár séu liðin frá fyrstu sumarbúðunum eru þær enn vinsælar meðal ungra félagsmanna blindrasamtakanna. Núna í byrjun júlí fór fimm manna hópur frá Íslandi til Tampere í Finnlandi. Eliona var ein af þeim.

Hún sagðist hafa verið elsti þátttakandinn í ár, rétt rúmlega þrítug en þau yngstu voru 10 árum yngri. Eliona missti sjónina á unglingsárum og þurfti að læra að lifa með nýjum veruleika. Sem aðgerðasinni í málefnum fatlaðra vonast hún til að hún hafi uppörvað þau yngri til að leita eigin leiða í lífinu og treysta á sjálf sig. Eliona sagði að andrúmsloftið í sumarbúðunum hefði verið afslappað og að allir hefðu verið tilbúnir að aðstoða náungann. Það var gott að vera meðal jafningja og vita að maður bjargar sér í nýjum og framandi aðstæðum. Hún mundi hvetja alla til þátttöku. Það er gott að þurfa að takast á við eitthvað sem krefst hugrekkis, eins og að hafa samskipti á ensku eða öðru framandi máli.

Elionu fannst skemmtilegasti dagskrárhlutinn róður á stórum kirkjubáti. Í gamla daga voru þessir bátar notaðir til að stytta leiðina yfir vatnið í messuna en nú eru þeir mest notaðir til skemmtiferða og jafnvel í róðrakeppnum.

-MM

Fagmálun ehf.

HREINSITÆKNI
hrt.is
567-7090
Hreint umhverfi - betri framtíð

Thorfish

FERÐASAGA TIL PORTÚGAL OG SALTFISKUPPSKRIFT

Mánudaginn 17. apríl sl. lagði góður hópur félagsmanna Blindrafélagsins ásamt vinum af stað til Portúgal. Áberandi var tilhlökkun og glaðværð í hópnum. Fararstjóri okkar var Lilja Hilmarsdóttir, frá Betri ferðum. Lent var á flugvelli Lissabon og ferðinni heitið til Cascais, sem er bær í klukkustundar fjarlægð frá flugvellinum. Bærinn er sannkallaður lúxusstaður.

Fyrsta morguninn í glaðasólskini kynntum við okkur nágrennið. Allt var frekar aðgengilegt fyrir okkar fólk og fengum við leiðsögn hjá annarri Liljunni sem er búsett í bænum. Hótelið er mjög glæsilegt með sundlaug og bar á þakinu, sem var mjög vinsæll viðkomustaður félagsmanna.

Næsta dag fengum við rútu og leiðsögn til Lissabon. Tíðrætt var um kónga og drottningar sem sviku og prettuðu Portúgala í aldaraðir. Mikil spilling hefur viðgengist alveg fram á 21. öldina. Kúgun þjóðarinnar hefur haft mikil áhrif á alla uppbyggingu hennar. Veitingastaðir í Portúgal eru yfirleitt til fyrirmyndar og verðlag þokkalegt, svona um það bil 2000 kr. hver réttur. Vín í Portúgal er mjög gott og við höfðum fengið vínkynningu heima áður en við fórum af stað. Á fimmtudag var ferðinni heitið upp í fjöllin til Sintra. Við Sintra eru versalir Portúgala, stórkostlegar hallir og garðar. Þegar búið var að taka höllina út var farið að fá sér hádegismat. Þá kom sú mesta sturturigning sem mest getur orðið, svo hópurinn keypti upp lagerinn af regnhlífum í lítilli verslun á staðnum. Á veitingastaðnum pantaði ég mér risotto en fékk bleikan hrísgrjónagraut með nokkrum hnetum ofan á. Eftir þennan yndislega rigningardag drifum við okkur á djassbúllu rétt við hótelið. Frú Rósa tók þar lagið.

Föstudagurinn var letidagur, sólbað og mollið skoðað. Ekki mikið hægt að kaupa af fatnaði í sólarlandi sem þessu. Við vorum samt búin að fá 23 kg leyfi fyrir töskurnar heim. Á laugardegi fórum við með lest til Lissabon að skoða miðbæinn. Portúgalar eru frægir fyrir vandaða skósmíði og nýttum við okkur það. Alfama-hverfið í Lissabon er frægt fyrir sínar þröngu götur og fórum við upp í þetta hverfi með pínulitlum tuk-tuk bílum. Þetta var

HÉÐINN 1922—2022

Penninn Eymundsson

geysiskemmtilegt, geggjað stuð!

Kvöldinu eyddum við á veitingastað þar sem haldið var Fadó-kvöld, sem er sérstakur söngstíll um sorglega atburði. Svo þurftum við að brölta niður í bæinn í myrkri til að finna stað þar sem rútan gæti tekið okkur. Fólkið okkar er mjög duglegt og æðrulaust í svona paufi. Sunnudagsmorguninn gengum við um ströndina að Casino Royale en gátum ekkert gamblað því að það var lokað. Lokakvöldið snæddum við nautasteik og fínerí á veitingastað og nutum samvista þessa yndislega hóps. Heimferðardagurinn fór í slæping þar til flugrútan kom að sækja okkur.

Dagskrá ferðarinnar í heildina var frábær, Lilja Hilmarsdóttir hélt vel utan um hópinn og við færum henni kærar þakkir fyrir frábæra samveru og leiðsögn.

Mataráhugi minn er alltaf samur við sig. Ég pantaði a.m.k. tvisvar sinnum saltfisk. Ég verð að segja að Portúgalar elda hann á frekar einfaldan hátt. Það ætti ekki að flækjast fyrir neinum að útbúa það. Saltfiskur í Portúgal er hangikjöt Portúgala, jólamaturinn.

Hefðbundin uppskrift:

- Útvatnaður saltfiskur (1 flak fyrir 2–3), má vera hvort sem er með roði og/eða beinum. Skorinn í bita
- Kartöflur, léttsoðnar og flysjaðar eða bakaðar með hýðinu
- Ólífuolía plús smjör
- Hvítlaukur eftir smekk (3–4 rif)
- Sítrónusneiðar
- Ólífur
- Steinselja
- Smá pipar
- Ostur eftir smekk

Ofninn hitaður í 180 gráður. Ólífuolía er sett í eldfast mót ásamt klípu af smjöri og fiskurinn lagður ofan á. Hvítlaukur marinn og settur ofan á og olíu hellt yfir. Kartöflurnar soðnar eða bakaðar. Smá ostur settur ofan á fiskinn og hann bakaður í ofni í 35 mínútur. Gróflega skornum kartöflunum bætt í mótið og þær grillaðar í lokin í 10 mínútur. Ef þið eruð að vinna með kartöflusmælki eru þau best heil. Síðan er steinselju, sítrónum og ólífum skellt í mótið og maturinn borinn fram. Piprað eftir smekk.

-RR

Brostu
Tannlæknastofa

SPARISJÓÐURINN

VIÐ ÞURFUM AÐ TAKAST Á VIÐ FATLANIR SEM SAMFÉLAG

Víðsjá heimsótti viðmælanda sinn í garði við Óðinsgötu. Sólin skein og þúsund þyrlur þutu yfir bláan himininn til að líta eldgosið augum.

Rósa María Hjörvar er fædd í Reykjavík og alin upp þar til 11 ára aldurs. Hún flutti þegar móðir hennar fékk starf úti í Danmörku. Rósa bjó þá næstu 20 ár ævi sinnar í höfuðborg Danmerkur, Kaupmannahöfn. Hún tók meistarapróf í bókmenntafræði frá Kaupmannahafnarháskóla. Henni hefur alltaf liðið vel í Kaupmannahöfn. Hún stundaði mikið félagsstarf. „Frá því að ég var lítil hef ég alltaf haft mikla og sterka réttlætiskennd sem hefur komið mér í alls konar félagsstarf og aukavinnur þar sem maður er að berjast fyrir hinu og þessu," segir hún. Hún hefur alltaf haft gaman af því að kynnast fólki og styrkja samstöðu meðal þeirra sem hafa ekki nógu sterka rödd.

Eftir að hún kláraði bókmenntafræðina hitti hún fyrrverandi eiginmann sinn, Svan, og þau eignuðust sitt fyrsta barn í Kaupmannahöfn. Við það sáu þau að það var talsvert sniðugra að flytja heim þar sem allar ömmurnar, afarnir,

FIT 2003 2023 20

NÓI SÍRÍUS SINCE 1933

GJÖGUR HF GRENIVÍK

Sæta svínið GASTROPUB

frænkurnar og frændurnir voru til staðar.

Árið 2010 fluttu þau heim til Íslands og Rósa hefur verið hér síðan. Seinna bættist annað barn við.
Rósa hefur nánast alltaf búið í póstfanginu 101 og telur það vera sitt þorp, þar sem hún ólst upp og þekkir flesta.

„Þegar ég kom heim 2010 var ég með tveggja vikna gamalt barn falið í úlpunni minni. Við vorum þá svo heppin að fá bílskúr á Sólvallagötu sem við gátum búið í. Ég var í fæðingarorlofi frá dönsku vinnunni minni. Ég hafði verið að vinna hjá Microsoft í nokkur ár. Ég er síðan alltaf eitthvað að detta vegna sjónarinnar og finn eitthvað að hinu og þessu og er því fljótlega komin á fullt hjá Blindrafélaginu. Ég hef störf þar í 20% starfi sem aðgengisfulltrúi. Síðan hef ég ekki litið til baka. 2012 fór ég að vinna hjá Sjónstöðinni (Þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og einstaklinga með samþætta sjón- og heyrnarskerðingu), var þar í tæknimálum og endaði sem fagstjóri tæknimála. Síðan fæ ég mjög sterk einkenni af bókmenntaveirunni. Bókmenntir eru veirusýking sem erfitt er að losna við. Einn daginn í vinnunni fæ ég alveg frábæra hugmynd að doktorsverkefni. Prófessorinn minn í Kaupmannahöfn hafði alltaf hvatt mig til að fara í doktorinn en það var ekki laus doktorsstaða hjá henni árið sem ég útskrifaðist. Ég hafði síðan ekkert pælt í því. Maður er svo mikill Íslendingur að maður heldur bara áfram að vinna.

Ég fæ að hitta Gunnþórunni Guðmundsdóttur, prófessor, hún er svo yndisleg að henni finnst þetta líka vera góð hugmynd og þá dembi ég mér í það. Segi minni hefðbundnu vinnu upp, fer í doktorsnám við Háskóla Íslands og starfa þar við stundakennslu á sama tíma. Fæ að lifa þennan draum minn með bókmenntunum allan daginn. Kennandi, rannsakandi og skrifandi. Það hefur verið líf mitt síðan.

„Doktorsrannsóknin snýr að reiði í íslenskum nútímabókmenntum, hvernig hún birtist og hvaða merkingu hún þjóni. Ég er svo forvitin um reiði, og reyndar neikvæðar tilfinningar almennt – þær eru soldið tabú, en ég held að við myndum græða mikið á því að ræða um þær. Svo getur reiðin líka verið svo fyndin, fólk missir alveg stjórn á sér, verður eldrautt og segir ótrúlegustu hluti.“

„Það er í raun orðið miklu betra aðgengi fyrir nemendur, sérstaklega í ákveðnum greinum. Á tíunda áratugnum féll dómur þar sem Háskóli Íslands var einfaldlega dæmdur til að taka tillit til fötlunar. Síðan hefur verið gerð ágæt gangskör að því að aðlaga námið. Það er flott teymi hjá námsráðgjöfinni og margir orðnir meðvitaðir um þetta. Ýmislegt hefur verið gert í aðgengismálum, sérstaklega undanfarin fimm ár, því ferilfræðilega aðgengi, þ.e.a.s. að geta komist á milli stofa, upp og niður tröppur og þannig. Maður er samt alltaf að brjóta blað. Það eru alls konar hlutir sem eru ekki hugsaðir fyrir blindan nemanda og kerfi sem virka ekki sem þarf að breyta. Ég get t.d. ekki skrifað nafnið mitt í bókina til að sýna viðveru eða lesið blað sem er búið að henda upp á hurðina einhvers staðar.

Það er hreyfing í gangi, sérstaklega á hugvísindasviði þar sem virkilega mikið hefur verið gert til að aðlaga námið. Margir fatlaðir nemendur hafa farið þar í gegn undanfarin ár. Hins vegar var Háskóli Íslands ekki undir það

EFLING STÉTTARFÉLAG
FOOD CELLAR MATARKJALLARINN Grill & Cocktail Club
ORKAN
TAXI HREYFILL 5 88 55 22

búinn að fá blindan stundakennara. Þar var ég algjörlega að brjóta blað. Nemendurnir eru æðislegir, þeim finnst geggjað að fá að kynnast einhverju öðruvísi og fá að taka þátt á annan hátt. Það er auðvelt að aðlaga kennsluna, maður segist vera blindur og það þýði ekkert að rétta upp hönd, þau verði að kalla, þau megi ekki vera feimin við að segja mér ef ég er að gera einhverja vitleysu og ekki láta sér bregða ef ég dett niður af sviðinu. Sem hefur nú ekki gerst oft.

Ég tel að það myndist einlægt samband við nemendur, og það gefi þeim betra færi á að tala um hvað þau eru að glíma við sjálf. Við erum auðvitað öll með okkar mismunandi þarfir. Það var góð kona sem aðstoðaði mig með fyrsta námskeiðið mitt og svo er auðvitað mjög sterk samstaða milli kennaranna í háskólanum.

Hins vegar hefur ýmislegt gengið á. Ég hef gengið inn í rangar skólastofur og er alltaf að spyrja nemendur hvort þau séu ekki örugglega nemendurnir mínir. Þannig að margt fyndið hefur líka komið fyrir en allt sloppið til.

Mín afstaða er sú að við erum öll með eitthvað sem hrjáir okkur. Minn helsti kostur er að ég get lýst því yfir í upphafi hvað það er sem er að hrjá mig. Aðrir eru meira að reyna að fela sitt. Eins og þegar ég var að tala um þetta í háskólakennarasamfélaginu kom ýmislegt upp úr dúrnum og að kennarar eru að glíma sjálfir við ýmislegt sem þeir vita ekkert hvernig þeir eiga að takast á við. Það eru til lesblindir háskólakennarar sem eru með kvíðahnút í maganum í hvert skipti sem þeir þurfa að skrifa texta upp á töflu. Þeir eru sérfræðingar á sínu sviði og endalausir fagmenn en heilinn snýr orðunum á hvolf. Líkaminn er svo fjölbreyttur, það eru til margs konar fatlanir og erfiðleikar og það er svo mikilvægt að við getum talað um þá. Ég hef í raun aldrei upplifað neitt neikvætt við það að tala um líffræðilegan fjölbreytileika

IDEX GLUGGAR

APOTEK KITCHEN+BAR

Landsvirkjun

og hvernig við erum mismunandi. Það er alltaf jákvætt.“

Hvaða sjónskerðingu ertu með?

„Ég er með Retinitis pigmentosa sem kallaður er RP sem er ein helsta ástæða fyrir því að fólk á miðjum aldri missir sjón sína. Þetta er arfgengur sjúkdómur, ég veit ekkert um erfðafræði en þetta er víkjandi gen. Maður þarf að vera með fullt af stökkbreytingum og alls konar gen til að maður sé svo heppinn að þetta fari að draga úr sjóninni hjá manni. Ég greinist fjögurra ára. Bróðir minn, Helgi Hjörvar, greinist þegar hann er 18 ára og þá er ég skoðuð líka. Ég man því ekki annað en að hafa verið með sjónskerðinguna. Ég var sjónskertur krakki sem gekk á veggi og hurðir. Ég talaði við álfa, sagði gamla fólkið, og gerði marga skrítna hluti. Ég var með risagleraugu og gat þá farið um og lesið á bók. Svo fór sjóninni að hraka verulega þegar ég var á þrítugsaldri. Þegar ég er 25 ára hætti ég að geta lesið á blað. Þá var ég komin undir þessa 10% sjón og búin að missa lespunktinn í miðjunni. Ég sé vel til hliðanna. Ef börnin eru að reyna að laumast inn í nammiskáp sé ég þau strax en ég geng mjög auðveldlega beint á barnavagn sem er fyrir framan mig.

Ég verð lögblind, sem er oft kallað félagsblind, 25 ára. Þá var ég að læra fornleifafræði og var stödd á Gotlandi að grafa upp víkingaaldarsvæði. Þetta gerðist á nokkrum dögum. Fyrst þurfti ég alltaf að kalla: Hvað er hérna, er þetta eitthvað? Þetta var aldrei neitt. Einu sinni settist ég upp á brúnina á greftrununum og ætlaði að skissa, eitthvað sem fornleifafræðingar gera mikið, og þá sá ég ekki blýantsoddinn lengur. Þá hugsaði ég: „Jæja, þá er þetta komið.“ Þá hafði ég misst

Annar skóladagur Rósu

þennan fókuspunkt. Þá venti ég mínu kvæði í kross og skellti mér í bókmenntafræði í staðinn.“

Munurinn á íslenska og danska kerfinu

„Danska kerfið var rosabatterí um leið og kennarinn komst að því að ég væri sjónskert. Mamma og pabbi hafa alltaf verið ligeglad, sem hefur verið rosalegur kostur af því að þau voru ekkert mikið að pæla í sjónskerðingunni minni. Um leið og danski kennarinn minn fékk veður af því að ég væri sjónskert var kallaður til hópur af sérfræðingum. Allt var aðlagað fyrir mig. Mér var skipað að ganga um með gult barmmerki þar sem á stóð sjónskert með þrem punktum sem ég þurfti alltaf að vera með. Kennarinn þurfti að nota sérstaka krít og þetta var svakalegt mál. Að sama skapi fékk ég að kynnast frábærum augnlæknum, sérstaklega

eyesland
NORÐURÁL
ÖSSUR
LIFE WITHOUT LIMITATIONS

Thomas Rosenberg sem var sérfræðingur í RP. Hann reyndist mér ótrúlega vel. Hann var ekkert að láta mann ergja sig á því að vera að missa sjónina. „Þetta er bara svona,“ sagði hann. „Þetta skiptir engu máli fyrir Rósu. Hún finnur bara lausn á þessu.““

Mjög margt gott fólk á Statens Øjenklinik sem er okkar Sjónstöð. „Svo var margt fólk sem var að gera mann veikari en maður var. „Viltu ekki sækja um örorku?“ „Þarftu ekki aðstoð?“ Ég man þegar ég sagðist ætla að verða bókmenntafræðingur og þá var bara: Nei nei nei, þú getur það ekki. Ekki séns.
Það er miklu stærra batterí sem þýðir að maður fær mjög góða þjónustu en að sama skapi er maður tekinn út fyrir sviga, ég ákvað því að segja ekki frá sjónskerðingunni í Háskólanum úti af ótta við að það hefði áhrif á mat kennara á mér. Tók grunnnámið á hnefanum með dyggri aðstoð góðra félaga.

Það var mikill styrkur að eiga mömmu og pabba sem datt ekki í hug að hafa einhverjar þannig áhyggjur af mér. Enn fremur var Helgi bróðir minn búinn að gera allt þrátt fyrir sína sjónskerðingu. Það má enginn segja honum en hann er mér mikil fyrirmynd.“

Hjálpartæki

„Mitt helsta hjálpartæki er snjallsíminn. Ég man eftir að hafa verið að horfa á fréttirnar þegar tilkynnt var um komu snjallsíma og virkni þeirra útskýrð. Ég hugsaði: Þvílíka fáviskan, hver þarf að vera með tölvu í vasanum? Er ekki nóg að hafa hana heima hjá sér? Núna get ég hins vegar ekki farið út án símans. Ég nota hann í allt. Ég læt hann lesa

ESKJA
MÚLALUNDUR
olis
B|L

fyrir mig á dyrabjöllur og í kennslustofum. Google lookout er appið sem ég nota. Ég sé ekkert á skjánum. Allt bókasafnið mitt er í símanum. Það eina sem mig vantar í símann er að geta látið hann skrifa eftir mér, eins konar ritara.

Það var rosalegur munur þegar ég hætti að geta falið sjónskerðinguna að vild. Ég á stóran og þéttan vinahóp í Kaupmannahöfn þar sem ég kemst ekki upp með neitt múður. Þegar ég segi að ég sjái ekki eitthvað segja þau að þetta sé afsökunin mín fyrir öllu. Ef fólk veit að maður sér ekki þegar það kynnist manni er það öðruvísi, það myndast einhver fjarlægð þar sem fólk er smeykt. Fötlunin er þriðji aðilinn í sambandinu. Það er erfiðara að kynnast fólki nánar þegar þessi þriðji aðili er til staðar. Svo er auðvitað erfiðara að kynnast fólki eftir því sem maður verður eldri. Maður dettur auðveldlega í að vera blinda konan. Frosin sjálfsmynd sem verður til þegar fólk veit að maður er fatlaður. „Hvað gerum við svo með Rósu?“ Eins og maður sé að hefja líf sitt sem fatlaður einstaklingur þegar maður kynnist þeim. „Hvernig finnur þú staðinn sem við ætlum að hittast á?“ Það eru eðlilegar áhyggjur en ég er búin að glíma við þetta allt áður og búin að leysa flest. Svo verður fólk stressað og þá á það til að vera rosa upptekið af orðaleikjum. „Ertu að renna blint í sjóinn?“ „Þú ert komin í blindgötu“ og svo framvegis.

Ég finn þetta síðan alveg hjá sjálfri mér og ganghvarfafötlunum líka, ég er ekkert betri en annað fólk. Þegar mikil fötlun er til staðar á maður til að einblína á hana. Við þurfum að takast á við þetta sem samfélag. Í fyrsta lagi er í lagi að gera mistök. Það má alveg segja eitthvað vitlaust við mig. Ég er fullorðin og skil mætavel að þú segir við mig: Sjáumst. Ég verð ekkert sár við það. Allt þarf ekki að ganga snurðulaust fyrir sig.

DÚKKUVÖGGURNAR
VINSÆLU

FÁST HJÁ BLINDRAFÉLAGINU OG Í VEFVERSLUN FÉLAGSINS BLIND.IS

Í öðru lagi getur þekkingarleysi alveg átt rétt á sér. Maður getur ekki vitað allt.

Fólk á það til að vera miður sín fyrir manns hönd. Að vorkenna fólki er ekki góð afstaða. Ef maður mætir fólki með vorkunn býr það til valdaójafnvægi. Svo er þreyttandi að vera alltaf „blinda konan“, því maður er svo margt annað. Maður getur verið ástfanginn, nýútskrifaður, fráskilinn eða frústreraður yfir lífinu almennt – en það eina sem kemst að hjá umheiminum er einhver eldgömul staðreynd um sjónskerðinguna.

Hver er framtíðarsýnin fyrir sjónskerta manneskju?

„Ég vona að við náum að halda í þá tæknilegu þróun með aðgengiskröfum sem þurfa að vera. Við erum að taka svo stór skref í fjórðu iðnbyltingunni. Hún er að gjörbreyta því hvernig við ferðumst um samfélagið, hvort sem það er í vinnu, starfi eða leik. Hvernig við nýtum umhverfi okkar er að gjörbreytast ef okkur tekst að halda því aðgengilegu sem er hægara sagt en gert. Til dæmis eru sjálfsafgreiðslukassarnir í búðum algerlega óaðgengilegir sem er ömurlegt. Þeir eru stafrænir svo það hefði verið hægt að gera þá aðgengilega ef það hefði verið hugsað frá byrjun.

Í kerfum þar sem hugsað er fyrir þessu, t.d. símum og oftar og oftar í þessum stærri kerfum, þýðir það í grunninn að það er engin fyrirstaða fyrir blint og sjónskert fólk. Við erum löngu búin að sýna og sanna að við getum gert hvað sem er. Þegar upplýsingar eru komnar á stafrænt form skiptir bara máli hvaða áhugasvið maður hefur. Við getum orðið flugmenn eða skipstjórar. Ég held að það sé mjög mikilvægt að ungt sjónskert fólk láti áhugann ráða för frekar en sjónleysið.

Stjórnkerfið þarf samt sem áður að tryggja að aðgengi sé haft í fyrirrúmi og svo krefst það líka hins, að sjáandi fólkið vilji hafa okkur, sé ekki hrætt við það sem er öðruvísi.“

Varaformaður félagsins

„Ég held að ég hafi verið í stjórn Blindrafélagsins frá 2012 með hléum. Ég kem mér allt í félagsstörf því ég fæ svo brennandi áhuga á því sem ég er að gera og um leið og ég var komin um dyrnar hjá Blindrafélaginu reyndi ég að kynnast sem flestu. Það var tekið svo vel á móti mér. Ég var kosin í stjórn aftur fyrir einu og hálfu ári. Þá fékk ég stöðu varaformanns og sit núna í æðislegri stjórn. Það getur verið svo

Hótel Hallormsstaður
FJÁRFESTING FASTEIGNASALA EHF
VERKÍS VERKFRÆÐISTOFA

gaman að sjá þegar maður hefur verið lengi í einhverju að maður er orðinn reynsluboltinn. Það er gefandi að sjá nýju kraftana koma inn og sjá afraksturinn af því ungmennastarfi sem er verið að vinna. Það að flott ungt fólk sé að koma inn í stjórnir Blindrafélagsins sýnir hversu lifandi félagið er, hvernig það nær alltaf að endurnýja sig. Blindrafélagið er einstakt félag með þessa löngu sögu og sterku norrænu rætur. Það hefur verið svo ótrúlega gaman að hafa fengið að vera hluti af því.“

Gefur kost á sér til formanns ÖBÍ

„Ég hef fengið að starfa með ÖBÍ og Þuríði Hörpu sem hefur verið formaður undanfarin sex ár og hefur staðið sig afskaplega vel. Hún hefur verið flottur fulltrúi fyrir fatlað fólk á Íslandi. Vegna sólarlagsákvæðis mun hún ekki sitja lengur. Mér rennur blóðið til skyldunnar, mér finnst svo mörg flott verkefni í gangi og mig langar að fylgja þeim eftir. Ég hlakka til í haust að fá að hitta öll aðildarfélögin að ÖBÍ.

Þarna er hið stóra grasrótarhjarta Íslands. Þar er að finna mörg ólík félög sem sinna flottum verkefnum sem hafa raunveruleg áhrif á líf fólks í landinu. Þau taka við fólki sem er að glíma við áföll, þegar fólk þarf aðstoðina. Það að fá að vinna með þessum félögum og fá að lyfta þeirra málum upp í stjórnsýsluna og vera fulltrúi þessa flotta fólks er líklega það skemmtilegasta sem maður getur gert. Að því sögðu þá eru mjög erfiðar aðstæður núna. Almannatryggingarnar eru og hafa verið alltof lélegar. Fjárhagur öryrkja hefur ekki fylgt venjulegri þróun síðustu 17 ár. Svo bætist við verðbólguskotið sem við erum öll að glíma við, það hittir illa öryrkja sem hafa verið á alltof lágri framfærslu og það bitnar mest á þeim hópum sem við viljum slá verndarskildi yfir. Þetta er fólk hefur nóg að glíma við án þess að við bætum fjárhagsáhyggjum við. Þetta er ekki stór hópur svo við þurfum einfaldlega að leysa þetta. Ég vonast til að vera hönd á plóg við það, til að fá stjórnvöld til að sjá að þetta gangi ekki lengur. Þó að heildarendurskoðun á almannatryggingakerfinu standi fyrir dyrum verður að hækka þetta fólk í tekjum því þegar öllu er á botninn hvolft hefur það einfaldlega meiri kostnað í för með sér að halda fólki í fátækt.“

ergo
Múlaþing

GRÍNAÐ OG HLAUPIÐ

Valdimar Sverrisson safnaði fyrir Grensásdeild með því að taka þátt í maraþonhlaupi Íslandsbanka. Hann safnaði nokkuð fram úr væntingum, þ.e. 766.755 krónum en markmið hans var 700.000 krónur.

Víðsjá tók viðtal við Valdimar viku fyrir hlaupið. Eftir að góðkynja heilaæxli hafði verið fjarlægt úr heila Valdimars dvaldi hann á Grensás í nokkrar vikur. Hann hefur því sérstaka tengingu við staðinn. Móðir hans benti honum á að Grensás myndi fagna 50 ára afmæli sínu í ár og því fannst honum tilvalið að safna fyrir þau.

„Ég hafði safnað fyrir þau fyrir nokkrum árum og var því bæði ljúft og skylt að gera það aftur núna," segir Valdimar. „Ég hafði samband við forstöðumann Grensáss, Sigríði Guðmundsdóttur, og spurði hvort ég gæti safnað fyrir einhverju sérstöku. Hún mælti með því að safna fyrir sérstöku sjúkrarúmi sem kostar um 700.000 krónur. Þannig var markmiðið sett. Ég ákvað að halda styrktarsýningu, eins og ég gerði fyrir nokkrum árum, og fékk að nota Hannesarholt á Grundarstíg. Sýningin fór fram í ágúst og yfir 50 manns mættu.
Pabbi minn hafði áhyggjur af því hvað myndi gerast ef ég myndi safna of miklu en ég sagði honum að þá myndi ég bara kaupa sængurföt.

ASÍ
advania
SJÓVÁ
VERKFÆRA SALAN

Á styrktarsýningunni var ég með uppistand og grínmyndbönd þar sem frægt fólk leikur á móti mér. Ég hafði samband við Guðna Ágústsson, fyrrverandi landbúnaðarráðherra, Ladda, Þröst Leó og fleiri. Þröstur Leó lék með mér og tók þátt í uppistandinu.

Það kom sýnishorn á mbl.is í sumar sem var sérauglýsing. Í henni notaði ég þekkt atriði úr myndinni 'Bleiki pardusinn snýr aftur' þar sem Clouseau, sem Peter Sellers lék, missir sig þegar hann biður um 'room' með þykkum frönskum hreim. Í mínu atriði segi ég hins vegar: 'No, I don't have a room but I'm raising money for a rúm.'"

Valdimar hefur nú verið boðið á ráðstefnu í Würzburg. „Þýskur sérfræðingur að nafni Bernhard Trenkle kom til Íslands í október 2022 á vegum Dáleiðslufélags Íslands. Mamma mín var þátttakandi í því verkefni. Hann þurfti að yfirgefa hótelið sitt á brottfarardag, en flugið var ekki fyrr en seint um kvöld. Mamma bauðst til að geyma töskurnar og bauð honum í kvöldmat. Ég var þar líka og gat sagt frá því hvernig ég er með uppistand og sé að hlaupa fyrir góð málefni. Ég sendi honum síðan fimm mínútna uppistand á ensku. Þótt ég hafi ekki fengið svar strax kom í ljós að hann varð hrifinn og bauð mér að halda 45 mínútna fyrirlestur á ráðstefnunni." Ráðstefnan verður haldin í Würzburg.

„Þar verð ég ekki með hreint uppistand, en ég mun auðvitað bæta við einhverju gríni. Ég ætla að fjalla um reynslu mína af því að vera blindur. Fyrirlesturinn mun heita 'Making the Best of Being Blind'."

RARIK Timberland ÍSRÖR

Hópurinn hjá Gullmolanum

GÖNGUFERÐ HELJARMENNA BLINDRAFÉLAGSINS

Blásið var til fjölskylduferðar á Foss á Síðu í júní sl. Þetta skipulagði hann Tóti okkar (Þórarinn Þórhallsson). Við ætluðum að tjalda en svo kom í ljós að það var pláss fyrir okkur í húsi með öllum þægindum. Á föstudag hittumst við á Dverghömrum, gististaðnum okkar. Við urðum átta manns plús Bassi, leiðsöguhundur. Á laugardagsmorgun kom Guðni skólabílstjóri með meiru, sótti okkur og keyrði út að Klaustri. Við höfðum nestað okkur við morgunverðarborðið hjá Eyrúnu Bergsdóttur á Fossi. Við lögðum af stað frá Þjónustumiðstöðinni og gengum yfir Skaftárbrúna og sem leið liggur niður í Landbrot. Þetta landsvæði er afskaplega fallegt, gígar og hólar, mjög gróðursælt. Veðrið var frábært og Bassi hundur kunni vel við sig. Margir göngugarpar myndu segja að þetta væri mjög létt og löðurmannleg ganga, en 9 km er nú bara alveg ágætt. Eftir göngu skruppum við á pöbbinn á Klaustri þar sem við fengum okkur drykk og komum í hús aftur um kl. 17. Eftir hænublund var snætt hjá Eyrúnu, lambalæri, à la sunnudagsmatur.

Þegar Guðni bílstjóri kom að sækja okkur daginn eftir fórum við í kapelluna á Klaustri sem var opin. Hún er fallegt hús sem Klausturmenn byggðu í minningu um Jón Steingrímsson, eldklerk. Inni í kapellunni er nákvæmt líkan af klausturkirkju Jóns. Halla Dís Hallfreðsdóttir tók Söng Sólveigar eftir Grieg þar inni og allir voru dolfallnir. Gamli kirkjugarðurinn var skoðaður og Lilja Magnúsdóttir, leiðsögumaðurinn okkar, fræddi okkur um Jón eldklerk og hvatti okkur til að lesa ævisöguna hans sem finna má í hljóðbókakosti Hljóðbókasafnsins. Við gengum síðan að Systrafossi og upp, upp, upp klöngruðumst við að Systravatni uppi á brún fyrir ofan Kirkjubæjarklaustur. Þar er gullmoli heimamanna, hús rafstöðvar þeirra. Síðan gengum við um heiðina, að Stjórnargili og í kringum Systravatn. Við fórum niður að vestanverðu framhjá Systrastapa. Niðri á vegi tók Guðni við okkur og fór með okkur í sund á Klaustri. Þegar komið var í hús fengum við yndislega bleikju hjá Eyrúnu og spjölluðum og nutum kvöldsins.

Lilja Magnúsdóttir, rithöfundur, kennari og leiðsögumaður með meiru, takk fyrir hjálpina og frábæra leiðsögn.

-RR

Vesturbyggð

VD HURÐIR
Sími 567 3440 • vagnar.is • vagnar@vagnar.is

LITRÍKAR LAUSNIR SEM GETA BÆTT LÍF OKKAR ALLRA

Í enskri tungu er að finna hugtakið „Curb-Cut Effect“ um hönnun sem upphaflega var hugsuð til að auðvelda líf og aðgengi minnihlutahópa en kemur öllum öðrum líka til góða. Fjöldi uppfinninga sem við þekkjum úr daglegu lífi spruttu af löngun fólks með skapandi hugsun til að styðja annað fólk til sjálfstæðis og jafnari aðstöðu í samfélaginu. Sem dæmi um slíkar uppfinningar má nefna talgervils- og raddgreiningartækni. Góður talgervill gerir sjónskertum og þeim sem eru með lestrarvanda kleift að hlusta á texta í tölvu eða síma og raddgreiningartæknin kemur töluðum orðum í stafrænan texta eða skipanir og hefur meðal annars fært okkur þær tæknifrænkur, Siri og Alexu, sem flest okkar þekkja. Þá má líka nefna að fyrstu ritvélar heimsins voru hannaðar til að auðvelda blindu fólki skrif og svo við komum aftur að hugtakinu „Curb-Cut Effect“ þá vísar það til fláa eða rampa á gangstéttum, sem upphaflega voru ætlaðir til að bæta aðgengi fólks í hjólastólum en bæta vitanlega aðgengi mun fleiri hópa.

Í ljósi þess öfluga starfs sem unnið hefur verið hér á landi undir slagorðinu „Römpum upp Reykjavík“ liggur því beint við að snara „Curb-Cut Effect“ yfir á íslensku sem „rampa-áhrif“. Hugmyndin að því verkefni kviknaði hjá frumkvöðlinum Haraldi Þorleifssyni þegar hann sat í hjólastól sínum fyrir utan verslun í Reykjavík á meðan fjölskylda hans var þar inni, því trappa skildi þau á milli. Fæstir tóku eftir tröppunni en fyrir fólk í hjólastól var hún

TBG ehf.
Lífeyrismál.is UPPLÝSINGAVEFUR UM LÍFEYRISMÁL
ÍSLENSK ERFÐAGREINING

óyfirstíganleg hindrun.

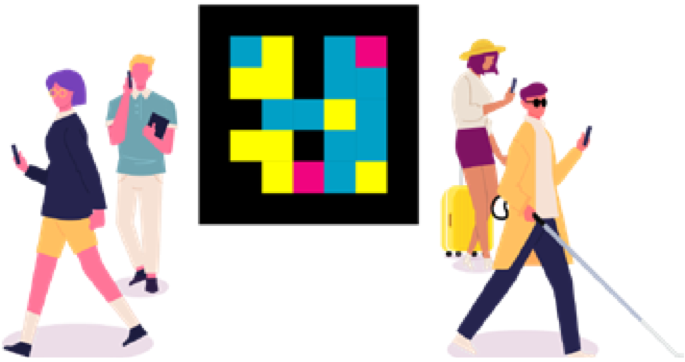
Með því að setja sig í spor minnihlutahóps í eitt augnablik er hægt að breyta eða bæta hönnun sem bætir aðgengi, þátttöku og sjálfstæði fatlaðs fólks en gagnast líka öllum öðrum.

Nýtum okkur öll litadýrðina

Glænýtt dæmi um slíkt er uppsetning NaviLens-kóða á öllum biðstöðvum og vögnum Strætó á höfuðborgarsvæðinu. NaviLens-kóðar eru samsettir úr litríkum ferningum og virka á svipaðan hátt og QR-kóðar. Þau ykkar sem hafa skannað QR-kóða óttast ef til vill að NaviLens kalli á sömu nákvæmnisvinnuna og hægaganginn en óttist eigi. Hægt er að skanna NaviLens-merki úr miklu meiri fjarlægð, víðara sjónarhorni (allt að 160 gráðu) en QR-kóða og þótt síminn sé á hreyfingu. Einnig er hægt að lesa NaviLens-merki mjög hratt eða á um 0,03 sekúndum og við öll birtuskilyrði. Notendurnir skanna merkin með því að nota ókeypis app sem veitir heyranlegar upplýsingar í samhengi við staðsetningu og stefnu notandans og getur auk þess greint mörg merki samtímis og miðlað til notandans.

Engin þörf er því á sérstakri einbeitingu að kóðanum sjálfum enda nauðsynlegt fyrir fólk með sjónskerðingu að hafa fókus á fleiri þáttum umhverfisins á ferðum sínum.

Sjáandi fólk ætti einnig að hafa mikinn hag af þessum merkingum enda getur NaviLens líka þýtt upplýsingarnar sjálfvirkt á 34 mismunandi tungumál og þannig nýst fólki sem ekki hefur íslensku sem fyrsta tungumál nú og ferðamönnum. Merkin má svo nýta til að veita leiðbeiningar, upplýsingar og leiðsögn



í almenningsrýmum, strætóskýlum, söfnum eða opinberum byggingum og víðar enda bjóða þau upp á mun fleiri notkunarmöguleika en við höfum enn náð að tileinka okkur.

Já-vinirnir færa okkur seint nýjar lausnir

„Fjölmörg fleiri dæmi en hér hafa verið talin upp sýna hve gagnlegt það er að geta sett sig í spor annarra og hugsað hlutina upp á nýtt. Svo ég leyfi mér smá útúrdúr, en samt ekki, þá má í þessu samhengi nefna að greiningar McKinsey & Company á yfir 1.000 stórfyrirtækjum í 15 löndum hafa ítrekað sýnt að fyrirtæki með fjölbreytt stjórnendateymi eru jafnan með arðbærari rekstur en þau sem hafa einsleit teymi. Enda segir sig kannski sjálft að ef markmiðið er að leysa flókin vandamál eða skapa eitthvað sem skiptir máli er oftast gagnlegra að fá sjónarhorn fólks með ólíkan bakgrunn, reynslu og þekkingu en þéttan félagahóp eða já-vini. Það sem gerir okkur ólík getur verið frjór jarðvegur sköpunargáfunnar og með því að virkja og styrkja aðra í samfélaginu gerum við lífið auðveldara, heilsusamlegra og vingjarnlegra fyrir alla.

-SUH

Svefn & heilsa
www.svefn.is
BÚUM BETUR
BYGG
TRI
ÍAV

Reykjavík
A. Margeirsson ehf, Flúðaseli 48
ABC ehf bókhald og reikningsskil, Borgartúni 22
Alvarr ehf, Skipholti 68
ARGOS ehf-Arkitektastofa Grétars og Stefáns, Eyjarslóð 9
ASK Arkitektar ehf, Geirsgötu 9
Augað gleraugnaverslun, Kringlunni
Auglýsingastofan ENNEMM, Skeifunni 10
Augnlæknar Reykjavíkur ehf, Hamrahlíð 17
Álnabær ehf, verslun, Síðumúla, Keflavík og Akureyri
Áman ehf, Tangarhöfða 2
Ásar, Ellen Ingvadóttir- löggiltur dómtúlkur og skjalaþýðandi
B.B.bílaréttingar ehf, Viðarhöfða 6
Bakarameistarinn ehf, Stigahlíð 45-47
Bandalag kvenna í Reykjavík, Hallveigarstöðum Túngötu 14
BBA FJELDCO ehf, Katrínartúni 2
Bella Donna ehf - verslun, Skeifunni 8
Ber ehf, Gerðhömrum 30
Bernharð Laxdal ehf, Skipholti 29b
Berserkir ehf, Heiðargerði 16
BGI málarar ehf, Brekkubæ 17
Birtingur ehf, Laugavegi 39
Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar, Hyrjarhöfða 4
Bílaréttingar H Jónssonar, Smiðshöfða 14
Bílasalan Heimsbílar ehf, Kletthálsi 2
Bílasmiðurinn hf, Bíldshöfða 16
BK kjúklingar, Grensásvegi 5
Blómabúðin Hlíðablóm, Háaleitisbraut 68
Blómagallerí ehf, Hagamel 67
Bonafide lögmenn ráðgjöf sf, Pósthússtræti 3
Boreal travel ehf, Klapparstíg 25
Bókhaldsstofa Arnar Ingólfssonar ehf, Nethyl 2a
Brauðhúsið ehf, Efstalandi 26
Braut Bílasala ehf, Bíldshöfða 3
Brosandi, Háteigsvegi 20
Brúskur hársnyrtistofa, s: 587 7900, Höfðabakka 9
Brynja, Hússjóður Öryrkjabandalagsins, Hátúni 10c
BSRB - bandalag starfsmanna ríkis og bæja, Grettisgötu 89
Bygg Ben ehf, Lambhagavegi 29
CU2 ehf, www.cu2.is, Stangarhyl 6
Dagný Land Design ehf, Brekknaási 9
Danska kráin, Ingólfsstræti 3
Dental-I ehf, Mörkinni 6
Dimmblá ehf, Skriðustekk 24
Drífa efnalaug og þvottahús, Hringbraut 119
Dubliners.is
Eðalbílar ehf, Fosshálsi 9
EEV Framkvæmd og ráðgjöf ehf, Smárarima 25
Eignaumsjón hf, Suðurlandsbraut 30
Fastus ehf, Síðumúla 16
Ferill ehf, Mörkinni 1
Félag skipstjórnarmanna, Grensásvegi 13
Félagið Heyrnarhjálp, Sigtúni 42
Fínka ehf, málningarverktakar, Norðurási 6
Fjallakofinn útivistarverslun, Hallarmúla 2
Fjárfestingamiðlun Íslands ehf, Síðumúla 35
Fjárstoð ehf, Höfðabakka 9
Fjölver ehf, olíurannsóknir, Hólmaslóð 8
Flötur ehf, Hverafold 14
Fossberg ehf, Nethyl 3
Fríkirkjan í Reykjavík, Laufásvegi 13
Fylkir ehf, Bíldshöfða 16
Gatnaþjónustan ehf, Útkoti
GB Tjónaviðgerðir ehf, Draghálsi 6-8
Gleipnir verktakar ehf, Vagnhöfða 20
Gleraugnabúðin í Mjódd, Álfabakka 14a
Gnýr ehf, Stallaseli 3
Gólflagnir ehf, Stórhöfða 22
Grettir, vatnskassar ehf, Vagnhöfða 6
Gróðrarstöðin Mörk, Stjörnugróf 18
Grænn markaður ehf, Réttarhálsi 2
Hagi ehf-Hilti, Stórhöfða 37
Hagkaup
Hagvangur ehf, Skógarhlíð 12
Halldór Jónsson ehf, Skútuvogi 11
Hampiðjan hf, Skarfagörðum 4
Hárgreiðslustofan Delila & Samson, Vörputorgi 2
Hársnyrtistofan Aida, Blönduhlíð 35
Hársnyrtistofan Arnarbakka ehf, Arnarbakka 2
Háskóli Íslands, Sæmundargötu 2
Háteigsskóli, Háteigsvegi
HEI - Medical Travel-www.hei.is
Heildverslunin Glit ehf, Krókhálsi 5
Heildverslunin Rún ehf, Höfðabakka 9
Hekla hf, Laugavegi 172-174
Henson sports, Brautarholti 24
Heyrnarstöðin ehf, Kringlunni 4-12
Hitastýring hf, Ármúla 16
Hjá Ingvarsson ehf, Vesturási 5
Hjúkrunarheimilið Eir, Hlíðarhúsum 7
Hjúkrunarheimilið Skjól, Kleppsvegi 64
Hljóðbók slf, Ármúla 7b
Hlusta.is, Hljóðbókasafn og mikið af íslensku efni, Laugavegi 163
Hornið veitingastaður, Hafnarstræti 15
Hótel Leifur Eiríksson ehf, Skólavörðustíg 45
Hvítasunnukirkjan Fíladelfía, Hátúni 2
Höfðahöllin bílasala, Funahöfða 1
Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11
Höfði fasteignasala, Suðurlandsbraut 52
Iðnaðarlausnir ehf, Suðurlandsbraut 22
Innnes ehf, Korngörðum 3
Ísfix ehf, Hamarshöfða 10
Íslenski barinn ehf, Ingólfsstræti 1a
Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf, Bíldshöfða 12
Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík, Hátúni 14
Íþróttafélagið Fylkir, Fylkisvegi 6
Íþróttasamband fatlaðra, Engjavegi 6
Járn og gler hf, Skútuvogi 1h
JE Skjanni ehf, byggingaverktakar, Stórhöfða 33
JHM - Sport / rafmagnshjól, Stórhöfða 35
Jónar Transport hf, Kjalarvogi 7
Kjaran ehf, Síðumúla 12-14
Kjörgarður ehf, Laugavegi 59
Kjöthöllin ehf, Skipholti 70 og Háaleitisbraut
Klettur-Skipaafgreiðsla ehf, Korngörðum 5
Klipphúsið ehf, Bíldshöfða 18
Klöpp Arkitektar-Verkfræðingar ehf, Nethyl 2e
KOM almannatengsl, Kalkofnsvegi 2
Kopar Restaurant ehf, Geirsgötu 3
Kólus ehf, Tunguhálsi 5
Lagahvoll slf, Bankastræti 5
Landslög slf, Borgartúni 26
Lerkitré ehf, Þingvaði 21
Litir og föndur, Skólavörðust. 12 & Smiðjuvegi 5
Líf og sál sálfræðistofa ehf, Suðurlandsbraut 24
Lífland og Kornax, Brúarvogi 1-3
Logo auglýsingavörur-www.logo.is, Hringbraut 119
Lyfjaver ehf, Suðurlandsbraut 22
Lögfræðistofa Reykjavíkur ehf, Borgartúni 25
Lögmenn Laugavegi 3 ehf, Laugavegi 3
Malbikstöðin ehf, Stórhöfða 21
Malbikunarstöðin Höfði hf, Sævarhöfða 6-10

Málarameistarar ehf, Kríuhólum 2
Málningarvörur ehf, Lágmúla 9
Minn tannlæknir ehf - Geir A. Zoega, Ármúla 26
Mokka-Espresso-Kaffi, Skólavörðustíg 3a
Morenot Ísland ehf, Skútuvogi 12
MS Armann skipamiðlun ehf, Tryggvagötu 17
Multivac ehf, Draghálsi 18
Nordic Office of Architecture ehf, Hallarmúla 4
Nortek ehf, Fossaleyni 16
Novum lögfræðiþjónusta slf, Suðurlandsbraut 22
Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins, Kringlunni 7
Old Iceland restaurant, Laugavegi 72
Olíudreifing ehf, Hólmaslóð 8
Orka ehf, Stórhöfða 37
Orkan ehf, Guðríðarstíg 2-4
Ormsson, Lágmúla 8
Ortis tannréttingar slf, Faxafeni 11
Ó. Johnson & Kaaber - ÍSAM ehf, Blikastaðavegi 2-8
Ósal ehf, Tangarhöfða 4
Óskaskrín ehf, Suðurlandsbraut 30
Parket & Gólf / Stepp ehf, Ármúla 19
Pfaff hf, Grensásvegi 13
Pixel ehf, Ármúla 1
Promennt ehf, Skeifunni 11b
Pylsumeistarinn ehf, Hrísateigi 47
Rafbogi ehf, Langholtsvegi 109
Rafha ehf, Suðurlandsbraut 16
Rafiðnaðarsamband Íslands, Stórhöfða 31
Raflax ehf, Lambhagavegi 9
Rafstjórn ehf, Stangarhyl 1a
Rafögn, Jónsgeisla 31
Redder ehf, byggingalausnir, Hyrjarhöfða 2
Reykjafell hf, Skipholti 35
Reykjavik Residence Hotel, Hverfisgötu 45
Reykjavíkurborg, Ráðhúsinu
Reyktal þjónusta ehf, Síðumúla 34
Rikki Chan ehf, Kringlunni 4-12 og Smáratorgi 1
S H G Steindór Hrannar Grímarsson ehf, Álfheimum 72
S.Ó.S. Lagnir ehf, Bíldshöfða 18
Seljaskóli, Kleifarseli 28
Sendibílar Reykjavíkur ehf, Bæjarflöt 8g
Sigurjónsson & Thor ehf, Lágmúla 7
Síma- og tölvulagnir hf, Kirkjustétt 34
Sjá - viðmótsprófanir ehf, Laugavegi 13
Skilvís ehf, Stórhöfða 25
Skolphreinsun Ásgeirs sf, Unufelli 13
Smith og Norland hf, Nóatúni 4
Smur- og viðgerðarþjónustan ehf, Hyrjarhöfða 8
Spektra ehf, Laugavegi 178
Spilavinir ehf, Suðurlandsbraut 48
Sprinkler pípulagnir ehf, Bíldshöfða 18
Stjörnuegg hf, Vallá Kjalarnesi
Stratus ehf
Straumkul ehf, Viðarási 79
Styrja ehf, Depluhólum 5
Systrasamlagið ehf, Óðinsgötu 1
Söluturninn Vikivaki, Laugavegi 5
Tandur hf, Hesthálsi 12
TannBína ehf, Síðumúla 25
Tannlæknafélag Íslands, Síðumúla 35
Tannlæknastofa Árbæjar ehf, Rofabæ 23
Tannlæknastofa Gunnars Rósarssonar, Vegmúla 2
Tannlæknastofa Tómasar Einarssonar, Þangbakka 8
Tannsmiðjan Króna sf, Mörkinni 6
Tapas Barinn, Vesturgötu 3b
Tark - Arkitektar, Hátúni 2b
Teikna-teiknistofa arkitekt ehf, Suðurlandsbraut 20
Teiknistofan Tröð ehf, Laugavegi 26
Tónastöðin ehf, Skipholti 50d
TREX-Hópferðamiðstöðin, Hesthálsi 10
Trésmiðja Magnúsar F. Jónssonar ehf, Súðarvogi 54
Túnþökuþjónustan ehf, Fjarðarási 8
Tösku- og hanskabúðin ehf, Laugavegi 103
Umslag ehf, Lágmúla 5
Úðafoss ehf, efnalaug, Vitastíg 13
Útfaraþjónusta 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 Víðsjá ehf, Tryggvagötu 11
Verkfræðiþjónusta GGÞ slf, Rauðagerði 59
Verklagnir ehf, Fosshálsi 27
Versa ehf, Ármúla 32
Verslunin Álfheimar, Álfheimum 2
Vélsmiðja Einars Guðbrandssonar sf, Funahöfða 14
Vélvík ehf, Höfðabakka 1
Við og Við sf, Gylfaflöt 3
Vilhjálmsson sf, heildverslun, Sundaborg 1
Vitabar, veitingahús, Bergþórugötu 21
Víkurvagnar ehf, Hyrjarhöfða 8
VK verkfræðistofa ehf, Suðurlandsbraut 46
VMB verkfræðiþjónusta
Vörn, öryggisfyrirtæki, Selásbraut 98
Vörukaup ehf, heildverslun, Lambhagavegi 5
Würth á Íslandi ehf, Norðlingabraut 8
XCO ehf, Akraseli 9
Ynja undirfataverslun, Álfheimum 74, Glæsibæ
Yrki arkitektar ehf, Mýrargötu 26
Þ.G. verktakar ehf, Lágmúla 7
Þór hf, Krókhálsi 16
Þórarinn G. Valgeirsson, Sigtúni 23

Seltjarnarnes
Horn í horn ehf, parketlagnir, Unnarbraut 24
Seltjarnarneskirkja

Vogar
Sveitarfélagið Vogar, Iðndal 2

Kópavogur
Arkís arkitektar ehf, Vesturvör 7
Automatic ehf, heildverslun, Smiðjuvegi 42, rauð gata
AX Lögmannsþjónusta slf, Hlíðasmára 6
Bak Höfn ehf, Jöklalind 8
Bifreiðaverkstæðið Stimpill ehf, Akralind 9
Bílasprautun og réttingar Auðuns, Auðbrekku 27
Bílhúsið ehf, Smiðjuvegi 60, rauð gata
Bílrúðumeistarinn slf, Dalvegi 18
Blikksmiðja Einars ehf, Smiðjuvegi 4b
Blikksmiðjan Vík ehf, Skemmuvegi 42
Brunahönnun slf, Hlíðasmára 19
BSA varahlutir ehf, Smiðjuvegi 4
Dressmann á Íslandi ehf, Smáralind
Einar Ágústsson & Co ehf, Dalvegi 16d
Elfa Guðmundsdóttir tannlæknir, s: 564 6250, Salavegi 2
Ég C gleraugnaverslun, Hamraborg 10
Fríform ehf, Askalind 3
Fríkirkjan Kefas, Fagraþingi 2a
goddi.is, Auðbrekku 19

H. Hauksson ehf, Ögurhvarfi 8
HÁ hreinu ehf, Dalvegi 16c
Hefilverk ehf, Jörfalind 20
Hegas ehf, Smiðjuvegi 1
Heildverslun B.B. ehf, Smiðjuvegi 12, græn gata
Hellur og garðar ehf, Kjarrhólma 34
Hljóðbókasafn Íslands
Hótel Kríunes, Vegur 12
Hvammshólar ehf, Hlíðarhvammi 2
Hvísl ehf, Löngubrekku 29
Ísnes ehf, heildverslun, Hamraborg 5
Jóhann Hauksson, trésmíði ehf, Kópavogstúni 8
Karína ehf, Breiðahvarfi 5
Landmótun sf, Hamraborg 12
Litlaprent ehf, Skemmuvegi 4
Lín design, Smáratorgi
Línan ehf, Bæjarlind 14-16
Ljós og lausnir ehf rafverktakar, Lómasölum 19
Loft og raftæki ehf, Hjallabrekku 1
Mannrækt og menntun ehf, Grundarsmára 5
Nýi Tölvu og viðskiptaskólinn ehf, Hlíðasmára 9
Pottagaldrar ehf, Dalbrekku 42
Rafbraut, Dalvegi 16b
Rafmiðlun hf, Ögurhvarfi 8
Rafport ehf, Auðbrekku 9-11
Rennsli ehf, pípulagnir, Akralind 1
Rúmfatalagerinn hf, Smáratorg 1
Signature húsgögn, Askalind 2a
Slot ehf, Dimmuhvarfi 21
SM kvótaþing ehf, Bæjarlind 16
Svanur Ingimundarson málari, Naustavör 8
Tambi ehf, Ásbraut 9
Tannlæknastofa Sævars Péturssonar, Hlíðasmára 17
Tannlæknastofan, Núpalind 1
Tengi ehf, Smiðjuvegi 76
Tækniþjónusta Ragnars G Gunnarssonar ehf, Smiðjuvegi 11
Útfararstofa Íslands ehf, Auðbrekku 1
Öreind sf, Auðbrekku 3

Garðabær
Fagval ehf, Smiðsbúð 4
Garðabær, Garðatorgi 7
Geislatækni ehf - Laser þjónustan, Suðurhrauni 12c
Gólfslípun ehf, Lækjarási 3
Heildverslunin Aggva ehf, Urðarhæð 8
Icewear, Suðurhrauni 10
Ingi hópferðir ehf, Ásbúð 50
Ísafoldarprentsmiðja ehf, Suðurhrauni 1
Kerfóðrun ehf, Hraungötu 3
Krókur, Vesturhrauni 5
Loftorka Reykjavík ehf, Miðhrauni 10
Miklatorg hf - IKEA, Kauptúni 4
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

Hafnarfjörður
Aflhlutir ehf, Selhellu 13
Altis ehf, Bæjarhrauni 8
Aros ehf, Miðhrauni 22
Batteríð Arkitektar ehf, Hvaleyrarbraut 32
Bergplast ehf, Breiðhellu 2
Bílaverk ehf bílamálun og réttingar, Kaplahrauni 10
Bjarnar ehf, Einhella 5
Boðunarkirkjan.is, Útvarp Boðun FM 105,5 og FM 104,9 Akureyri, Álfaskeiði 115
Bortækni ehf, Stapahrauni 7
Colas Ísland, Gullhellu 1
Dekkjasalan ehf
Elmax ehf, Fléttuvöllum 15
Essei ehf, Hólshrauni 5
Fjarðarkaup ehf, Hólshrauni 1
Fjarðarmót ehf, Melabraut 29
Geymsla Eitt ehf, Steinhellu 15
GT Verktakar ehf, Rauðhellu 1
Hafnarfjarðarbær
Hafnarfjarðarhöfn, Óseyrarbraut 4
Hagstál ehf, Brekkutröð 1
Hamraborg ehf, Lónsbraut 6
HB búðin, Reykjavíkurvegi 66
H-Berg ehf, Grandatröð 12
Holtanesti, Melabraut 11
Jarðboranir hf, verktaki, Dalshrauni 1b
Micro-ryðfrí smíði ehf, Einhellu 9
Netorka hf, Dalshrauni 1
Nonni Gull, Strandgötu 37
RB rúm
S.G múrverk ehf, Hvassabergi 4
Sjúkraþjálfarinn ehf, Strandgötu 75
Skerpa renniverkstæði, Skútahrauni 9a
Snyrtistofan Þema snyrti- og fótaðgerðastofa, Dalshrauni 11
Stál og suða ehf, Stapahrauni 8
Stólpi Gámar, Gámaleiga og gámasala, Óseyrarbraut 12
ThorShip, Selhellu 11
Trésmiðjan okkar ehf, Lyngbergi 19a
Útvík hf, Eyrartröð 3
Valeska ehf, Hafnargötu 1
Verkalýðsfélagið Hlíf, Reykjavíkurvegi 64
Víðir og Alda ehf, Reykjavíkurvegi 52a
Víðistaðakirkja
Víking Björgunarbúnaður, Íshellu 7
Þaktak ehf, Grandatröð 3

Reykjanesbær
algalif.com
Benni pípari ehf, Bolafæti 9
Bílar og Hjól ehf, Njarðarbraut 11a
Bílasprautun Magga Jóns ehf, Iðavöllum 11
Bílrúðuþjónustan ehf, Grófinni 15c
Brunavarnir Suðurnesja, Flugvöllum 33
CampEasy ehf, Selvík 5
Dacoda ehf, Krossmóa 4a
DMM Lausnir ehf, Hafnargötu 91
Efnalaugin Vík ehf, Iðavöllum 11
Ellert Skúlason ehf, Selvík 3
Georg V. Hannah sf, Hafnargötu 49
Happy Campers ehf, Stapabraut 21
Kalka sorpeyðingarstöð sf, Berghólabraut 7
Kast.is, Hafnargötu 25
Ný-sprautun ehf, Njarðarbraut 15
Pulsuvagninn í Keflavík
Rafeindir og Tæki ehf, Ægisvöllum 2
Rafiðn ehf, Víkurbraut 1
Ráðbyrgi ehf - bókhaldsþjónusta, Iðavöllum 7a
Rétt sprautun ehf, Smiðjuvöllum 6
Sigurjónsbakarí, Hólmgarði 2
Skólar ehf, Flugvallarbraut 752
Slæging ehf, Básvegi 1
Soho veisluþjónusta, Hrannargötu 6
Tannlæknastofa Benedikts, Tjarnargötu 2
TM Bygg ehf, Steinási 31
TSA ehf, Brekkustíg 38

Útfaraþjónusta Suðurnesja, Vesturbraut 8
Vísir, félag skipstjórnarmanna á Suðurnesjum, Hafnargötu 90

Grindavík
BESA ehf, Víkurhópi 4
Bláa lónið, Norðurljósavegi 9
Einhamar Seafood ehf, Verbraut 3a
Grindavíkurbær, Víkurbraut 62
Ó S fiskverkun ehf
Papas pizza, s: 426 9955, Hafnargötu 7a
Stakkavík ehf, Bakkalág 15b

Suðurnesjabær
Hvalsneskirkja
Lighthouse Inn
SI raflagnir ehf, Iðngörðum 21
Suðurnesjabær, Sunnubraut 4
Vélsmiðja Sandgerðis ehf, Vitatorgi 5

Mosfellsbær
Afltak ehf, Völuteigi 1
Á. Óskarsson og Co ehf, Þverholti 8
Álgluggar JG ehf, Flugumýri 34
Borgarplast hf, Völuteigi 31-31a
Byggingafélagið Bakki ehf, Þverholti 2
Dalsgarður ehf, gróðrarstöð, Dalsgarði 1
Dynkur ehf, Tröllateigi 18
Esja eignir ehf, Hrafnshöfða 25
Garðmenn ehf, Álafossvegi 20
Glertækni ehf, Völuteigi 21
Kærleikssetrið ehf, Þverholti 5
MIG Verk ehf, Dvergholti 13
Mosfellsbakarí, Háholti 13-15
Mosfellsbær, Þverholti 2
Nonni litli ehf, Þverholti 8
Nýja bílasmiðjan hf, Flugumýri 20
Rafís ehf, Desjamýri 8
Reykjabúið ehf, Suðurreykjum 1
Salson - byggingaþjónusta ehf, Lágholti 3
Ungmenna- og íþróttafélagið Afturelding
Vatnsborun ehf, Seljabrekku
VGH-Mosfellsbæ ehf, Flugumýri 36
Ævintýri ehf., hópferðabílar, Völuteigi 6
Öryggisgirðingar ehf, Flugumýri 14

Akranes
Akraberg ehf, Hlynskógum 9
Apótek Vesturlands ehf, Smiðjuvöllum 32
Bifreiðastöð Þórðar Þ. Þórðarsonar, Smiðjuvöllum 15
Garðar Jónsson, málarameistari
GrasTec ehf, Einigrund 9
Hótel Glymur, Hvalfirði
Jarðlist ehf, Hávarsstöðum 2
Smurstöð Akraness sf, Smiðjuvöllum 2
Verslunin Bjarg ehf, Stillholti 14
Verslunin Einar Ólafsson ehf, Skagabraut 9-11

Borgarnes
Bifreiðaverkstæðið Hvannnes ehf, Sólbakki 3
Dvalarheimili aldraðra, Borgarbraut 65
Límtré Vírnet ehf, Borgarbraut 74
Samtök sveitarfélaga á Vesturlandi, Bjarnarbraut 8
Sprautu- og bifreiðaverkstæðið Borgarness sf, Sólbakka 5

Reykholt
Bifreiðaverkstæði Borgarfjarðar

Stykkishólmur
Skipavík ehf, Nesvegi 20
Stjórnendafélag Vesturlands, Skólastíg 15

Grundarfjörður
Dvalarheimilið Fellaskjól
ILDI ehf, Smiðjustíg 10
Rútuferðir ehf, Fellasneið 1
Þjónustustofan ehf, Grundargötu 30

Ólafsvík
Fiskmarkaður Snæfellsbæjar ehf, Bankastræti 1
Fiskverkunin Valafell, Snoppuvegi 4
Útgerðarfélagið Dvergur hf, Skipholti 10
Útgerðarfélagið Guðmundur ehf, Brautarholti 18

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

Búðardalur
Rafsel Búðardal ehf, Vesturbraut 20c
Rjómabúið Erpsstaðir ehf

Reykhólahreppur
Þörungaverksmiðjan hf

Ísafjörður
Aldan útgerð ehf, Fagraholti 3
Bílasmiðja S.G.B. ehf, Seljalandsvegi 86
Byggðasafn Vestfjarða, Neðstikaupstað
FishTec ehf, Suðurgötu 9
GG málningarþjónusta ehf, Aðalstræti 26
Hamraborg ehf, Hafnarstræti 7
Harðfiskverkun Finnboga, s: 456 3250, Skeiði 3
Ísblikk ehf, Árnagötu 1
Jón og Gunna ehf, Austurvegi 2
Massi þrif ehf, Seljalandsvegi 70
Samgöngufélagið-www.samgongur.is, Engjavegi 29
Smali ehf, Hafraholti 46
SMÁ vélaleigan, Höfða
Verkalýðsfélag Vestfirðinga, Hafnarstræti 9
Vélsmiðja ÞM, Hnífsdalsvegi 27

Hnífsdalur
Hraðfrystihúsið - Gunnvör hf, Hnífsdalsbryggju

Bolungarvík
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf, Hafnargötu 17
Verkalýðs- og sjómannafélag Bolungarvíkur, Hafnargötu 37

Súðavík
Súðavíkurhreppur, Grundarstræti 1

Suðureyri
Klofningur ehf, Aðalgötu 59

Patreksfjörður
Eyfaraf ehf, Vatneyri - Iðngörðum 105

Tálknafjörður
Allt í járnum ehf, Hrafnadalsvegi
Garraútgerðin ehf, Eyrarhúsum

Bíldudalur
Íslenska kalkþörungafélagið ehf, Hafnarteigi 4

Staður
SG verkstæði ehf, Borðeyri

Drangsnes
Útgerðarfélagið Gummi ehf, Kvíabala 6

Hvammstangi
Hótel Hvammstangi, s: 855 1303
Kaupfélag Vestur-Húnvetninga, Strandgötu 1
Sláturhús KVH ehf, Norðurbraut 24

Blönduós
Stéttarfélagið Samstaða, Þverbraut 1

Skagaströnd
Vík ehf, Hólabraut 5

Sauðárkrókur
Blóma og gjafabúðin ehf, Aðalgötu 14
Bókhaldsþjónusta KOM ehf, Víðihlíð 10
Byggðastofnun, Sauðármýri 2
Doddi málari ehf, Raftahlíð 73
FISK-Seafood ehf, Háeyri 1
Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra, Bóknámshúsinu
Iðnsveinafélag Skagafjarðar
RH Endurskoðun ehf, Sæmundargötu 1
Skagafjarðarveitur, Borgarteigi 15
Steinull hf, Skarðseyri 5
Trésmiðjan Ýr ehf, Aðalgötu 24a
Verslunarmannafélag Skagafjarðar, Borgarmýri 1

Varmahlíð
Hestasport - Ævintýraferðir ehf, Vegamótum

Siglufjörður
JE Vélaverkstæði ehf, Gránugötu 13
Siglufjarðar Apótek ehf, Aðalgötu 34
Snerpa, íþróttafélag fatlaðra, Lindargötu 2

Akureyri
Akureyrarapótek ehf, Mýrarvegi
Akureyrarkirkja, Eyrarlandsvegi
Augnlæknastofan ehf Kaupangi, Mýrarvegi
Baldur Halldórsson ehf, Hlíðarenda
Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði, Frostagötu 1b
Betra brauð veislubakstur, Freyjunesi 8
Bifreiðastöð Oddeyrar ehf, Strandgötu
Bílaleiga Akureyrar
Dexta orkutæknilausnir ehf
Endurhæfingarstöðin ehf, Glerárgötu 20
Enor ehf, Hafnarstræti 53
Fasteignasalan Byggð, Skipagötu 16
Gróðrarstöðin Réttarhóll ehf-www.rettarholl.is, Smáratúni 16b
Grófargil ehf, Glerárgötu 36
Hagvís ehf, Hvammi 1
Halldór Ólafsson, úr og skartgripir, Glerártorgi
Herradeild JMJ, Gránufélagsgötu 4
Hlíð hf, Kotárgerði 30
Hnýfill ehf, Óseyri 22
Jólagarðurinn ehf, Sléttu
Keahótel ehf, Skipagötu 18
Kjarnafæði Norðlenska hf, Sjávargötu 1
Kraftbílar ehf, Lækjarvöllum 3-5
Norðurorka hf, Rangárvöllum
Pedromyndir ehf
Pípulagningaþjónusta Bjarna F Jónassonar ehf, Melateigi 31
Raftákn ehf - Verkfræðistofa, Glerárgötu 34
S.Guðmundsson ehf, múrverktaki, Klettaborg 19
Sigurgeir Svavarsson ehf, byggingaverktaki, Njarðarnesi 4
Sjúkrahúsið á Akureyri, Eyrarlandsvegi
Slippurinn Akureyri ehf, Naustatanga 2
Steypusögun Norðurlands ehf, Laugartúni 11
Verkval ehf, Miðhúsavegi 4
Vélsmiðjan Ásverk ehf, Grímseyjargötu 3

Grenivík
Grýtubakkahreppur

Dalvík
G. Ben útgerðarfélag ehf, Ægisgötu 3
Sæplast Iceland ehf, Gunnarsbraut 12
Tréverk ehf, Dalvík, Grundargötu 8-10
Whales Hauganes ehf, Aðalgötu 15

Ólafsfjörður
Árni Helgason ehf, vélaverkstæði, Hlíðarvegi 54
Norlandia, Múlavegi 3

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
Víkurraf ehf, Garðarsbraut 18a

Laugar
Kvenfélag Reykdæla, Laugum
Þingeyjarsveit, Kjarna

Mývatn
Ásta Þ Lárusdóttir, Skútustöðum II
Dimmuborgir guesthouse, Geiteyjarströnd 1
Hestaleigan Safarí hestar, Álftagerði 3
Jarðböðin við Mývatn, Jarðbaðshólum
Sel Hótel, Mývatn, Skútustöðum 2c

Kópasker
Vökvaþjónusta Kópaskers ehf, Bakkagötu 6

Þórshöfn
Geir ehf, Sunnuvegi 3
Stefán Eggertsson, Laxárdal
Verkalýðsfélag Þórshafnar, Langanesvegi 18

Bakkafjörður
K Valberg slf, Kötlunesvegi 19

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

Egilsstaðir
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf, Miðvangi 2-4
Gistihúsið Lake - Hotel Egilsstadir, Egilsstöðum 1-2
Gunnarsstofnun, Skriðuklaustri
HEF veitur ehf, Fellabrún 1
Héraðsprent ehf, Miðvangi 1
Hótel Eyvindará, Eyvindará 2
Jónval ehf, Lagarfelli 21
MSV, Stál og Vélar ehf, Miðási 12
Tréiðjan Einir ehf, Aspargrund 1

Reyðarfjörður
Launafl ehf, Hrauni 3

Eskifjörður
Egersund Ísland ehf, Hafnargötu 2
Fjarðaþrif 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

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
Funi ehf, sorphreinsun, Ártúni
JA vet ehf, Hólabraut 13
Jökulsárlón ferðaþjónusta ehf
Málningarþjónusta Horna ehf, Álaugarvegi 1
Rósaberg ehf, Háhóli
Sveitafélagið Hornafjörður, Hafnarbraut 27
Þrastarhóll ehf, Kirkjubraut 10

Öræfi
Ferðaþjónustan Svínafelli-www.svinafell.is, Svínafelli 1

Selfoss
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf, Hrísmýri 3
Bílverk BÁ ehf, bílamálun og bílaréttingar, Gagnheiði 3
Búhnykkur sf, Stóru-Sandvík
Byggingafélagið Laski ehf, Gagnheiði 9
Café Mika Reykholti, Skólabraut 4
Ferðaþjónustan Úthlíð-www.uthlid.is, s: 699 5500, Úthlíð II
Gesthús Selfossi, gistihús og tjaldsvæði, Engjavegi 56
Gheim ehf, Baugstjörn 13
Gullfosskaffi við Gullfoss
Hótel Gullfoss, Brattholti
Hreingerningarþjónusta Suðurlands - Hreint um allt suðurland, Lágengi 23
Jáverk ehf, Gagnheiði 28
Jóhann Helgi og Co, heildarlausnir á leiksvæðum, Vatnsholti 2
Kvenfélag Gaulverjabæjarhrepps
Kökugerð H P ehf, Gagnheiði 15
Lögmannsstofa Ólafs Björnssonar, Eyravegi 15
Nesey ehf, Suðurbraut 7
Pípulagnir Suðurlands ehf, Háheiði 10
Rakarastofa Björns og Kjartans, s: 482 2244, Miðgarði, Austurvegi 4
Reykhóll ehf, Reykhóli
Stálkrókur ehf, Gagnheiði 45
Suðri ehf, Jórutúni 8
Suðurtak ehf Brjánsstöðum 2, Grímsnesi og Grafningshreppi
Taxi Selfossi, s. : 482 3800, Fossheiði 13
Tré og Straumur ehf, Björnskoti
Ullarverslunin Þingborg ehf, Gamla Þingborg
Vatnsholt ferðaþjónusta, Vatnsholti 2
Vélaþjónusta Ingvars, Gagnheiði 45
Vélsmiðja Suðurlands ehf, Gagnheiði 5

Hveragerði
Ficus ehf, Bröttuhlíð 2
Hótel Örk, Breiðumörk 1c
Hveragerðiskirkja

Þorlákshöfn
Bergverk ehf, Heinabergi 21
Fölvir ehf, Óseyrarbraut 15
Járnkarlinn ehf, Unubakka 12
Sveitarfélagið Ölfus, Hafnarbergi 1

Ölfus
Eldhestar ehf, Völlum
Gróðrarstöðin Kjarr, Ölfusi
Trésmiðja Sæmundar ehf, Þóroddsstöðum 2

Laugarvatn
Menntaskólinn að Laugarvatni

Flúðir
Flúðasveppir ehf, Undirheimum
Riding Tours South Iceland ehf, Syðra-Langholti

Hella
Hótel Leirubakki
Kanslarinn veitingahús, Dynskálum 10

Hvolsvöllur
Hótel Hvolsvöllur
Krappi ehf, byggingaverktakar, Ormsvelli 5
Torf ehf, Borgareyrum

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

Kirkjubæjarklaustur
Hótel Klaustur - Bær ehf
Skaftárhreppur, Klausturvegur 4

Vestmannaeyjar
Bílaverkstæði Sigurjóns, Flötum 20
Bókasafn Vestmannaeyja, Safnahúsinu
Bragginn sf, bílaverkstæði, Flötum 20
Fiskmarkaður Vestmannaeyja hf, Botni við Friðarhöfn
Ísfélag hf, Tangagötu 1
Skipalyftan ehf, Eiðinu
Teiknistofa Páls Zóphóníassonar ehf, Kirkjuvegi 23
Tvisturinn ehf, Faxastíg 36
Vélaverkstæðið Þór ehf, Norðursundi 9

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

BLINDRAFÉLAGIÐ
Samtök blindra og sjónskertra á Íslandi
STOFNAÐ 1939