

VÍÐSJÁ

Rit Blindrafélagsins, samtaka blindra og sjónskertra á Íslandi
16. árg. 1. tbl. 2024

Sjónlýsingar
veita blindum
og sjónskertum
aðgang að
menningu.

Stafræna
byltingin er
bylting blindra
og sjónskertra.

Pakklætið er mín mantra

Jón Helgi Gíslason segir frá sjónmissi og
viðhorfi sínu til lífsins.

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

ER STAFRÆNA BYLTINGIN AÐ ÉTA BÖRNIN SÍN?

Ávarp formanns - Sigbór U. Hallfreðsson

Það dylst engum að við erum stödd í miðri hringiðu samfélagslegrar umbreytingar sem svo sannarlega jafnast á við algera byltingu. Stafræna þróunin hefur umbylt allri nálgun á öflun og miðlun upplýsinga, afþreyingar og þekkingar sem og innleiðingu stafrænna lausna í ýmiss konar þjónustu. Snjallvædd tæki, stór og smá, streyma á markað eins og flóðbylgja og úrelda eldri tækni. Meira að segja ljósaperan hefur verið snjallvædd.

Stafrænan, eins og ég vil kalla þessa gagngeru umbreytingu, felur í sér róttæka og djúpstæða félagslega og menningarlega breytingu sem keyrð er áfram af nýrri hugsun, eða hugmyndafræði, en kannski fyrst og fremst af ógnarhraðri tækniþróun. Umskiptin eru ótrúlega hröð, það má til dæmis marka af því að fyrstu snjallsímarnir eru rétt komnir af fermingaraldri í dag.

Stafrænan hefur þannig haft í för með sér varanlegar samfélagsbreytingar sem lætur engan ósnortinn, hvort sem við erum í fararbroddi tæknibreytinganna, fylgjum í humátt á eftir eða látum okkur fátt um finnast og sitjum hjá. Stafræna byltingin og snjallvæðingun er yfir og undir og allt um kring í samfélagi nútímans. Þótt ótrúlegt sé erum við rétt að stíga fyrstu skrefin á þessari vegferð og áhrif gervigreindarinnar, handan við hornið, verða enn meiri en það sem við höfum upplifað hingað til.

Það kraumar og bullar í suðupotti nýrra tíma sem aldrei fyrr. Tækifærin liggja víða og ný og spennandi tækni grípur athyglina, þróunin er hröð. Jafnvel of. Því að þess er ekki gætt að hún nái til allra.

Frá sjónarhóli okkar blindra og sjónskertra er það öfugsnúið að upplifa að þessi nýja tækni bylting sem opnar svo margar dyr sem voru okkur áður luktar skuli um leið loka



svo mörgum öðrum.

Stafrænan, sem felur í sér svo mikla möguleika til að útmá aðstöðumuninn sem við upplifum, á það nefnilega líka til að stranda á óvönduðum vinnubrögðum og vöntun á skýrum og skilyrðislausum kröfum um aðgengi fyrir alla. Sem er sérlega gremjulegt í ljósi þess að leiðsögnin er til staðar og lausnirnar eru þekktar.

Hvernig þetta blasir við okkur kemur glöggt fram í skrifum Rósu Maríu Hjörvar, „Hvað gerðuð þið við byltinguna okkar?“, sem lesa má aftar í þessu tölublaði.

Þegar á allt er litið er svarið við spurningunni í titli þessarar greinar: Já, stafræna byltingin er að éta sum börnin sín. En það þyrfti alls ekki að vera svoleiðis ef fagmennska og fyrirbyggja réði för.

ÍSHOKKÍ



Ný íþróttagrein fyrir blinda
bls. 4.

GERVIGREIND



Nýir möguleikar
bls. 10.

SMÁFORRIT



Blindir og heimur spilanna, RetinAid
nýtt smáforrit bls. 18.

JÓN HELGI



Sjónmissir og viðhorf til lífsins
bls. 6.

SJÓN LÝSINGAR



Sjónlýsingar opna dyr að menningu
bls. 14.

STAFRÆN ÞRÓUN



Stafræn þróun ógnar tækifærum
blindra og sjónskertra bls. 20.

NÝTT TÆKI



Punktaleturslyklaborðið Hable auðveldar farsímanotkun bls. 24.

MATREIÐSLA



Matreiðslunámskeið Ungblindar bls. 27.

FYRIRMYND



Minning um Rósu Guðmundsdóttur bls. 39.

JAKOBSVEGURINN



Gönguferð um sveitir Spánar bls. 31.

Víðsjá. Rit Blindrafélagsins, samtaka blindra og sjónskertra á Íslandi. 16. árg. 1. tbl. 2024.

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

Ábyrgðarmaður: Sigbór U. Hallfreðsson.

Ritstjórn: Marjakaisa Matthíasson og Mónica Elísabet Kjartansdóttir.

Greinahöfundar: Eybór Kamban Prastarson, Gísli Helgason, Hlynur Þór Agnarsson, Ísak Jónsson, Marjakaisa Matthíasson, Mónica Elísabet Kjartansdóttir, Rósa María Hjörvar, Rósa Ragnarsdóttir og Sigbór U. Hallfreðsson.

Ljósmyndir: Henriikka Toivola, Ísak Jónsson, Jón Helgi Gíslason, Margrét Helga Jónsdóttir, Marjakaisa Matthíasson, Mónica Elísabet Kjartansdóttir, Ólöf Gyða Risten og Rósa Ragnarsdóttir.

Prentun: Ísafoldarprentsmiðja



BLINDIR Á HÁLUM ÍS

Það heyrast háværir smellir frá svellinu þegar kylfurnar kasta pökknum sín á milli. Leikmenn þjóta um ísinn og hamast við að skora mark. Það sem vekur athygli áhorfenda er að pökkurinn er talsvert stærri en venjulega og hljómar eins og kúabjalla. Það er ekki að furða því leikmenn eru allir blindir eða mjög sjónskertir.

Joni Kokko, ungur finnskur maður, fékk áhuga á íshokki fyrir nokkrum árum. Hann er búinn að vera sjónskertur alla sína ævi og fann sem barn að hann gat ekki keppt á mótí sjáandi félögum sínum. Hann lærði að skauta í íþróttatíma í grunnskóla eins og algengt er í Finnlandi en var ekkert sérstaklega flinkur í því. Þegar hann frétti af íshokkiæfingum fyrir blinda veturinn 2020 varð hann strax æstur að prófa.

„Ég var búinn að læra grunnatriðin á skautum í skólanum en það má segja að ég hafi lært að skauta almennilega þegar ég fór að æfa íshokki fyrir blinda.“

Íþróttafélagið Aisti sport sér um æfingarnar. Félagið er líka með tíma fyrir börn á

grunnskólaaldri. Hópurinn hans Jonis æfir tvisvar eða þrisvar sinnum í viku. Þegar áhuginn kviknaði á þessari íþrótt sáu sjálfboðaliðar um þjálfun.

„En nú erum við með kanadískan þjálfara. Við erum með tækniæfingar, æfum að skauta, nota kylfuna, skjóta í mark og æfum mismunandi atriði í leiknum,“ útskýrir Joni.

Flestir af leikmönnum kunnna að skauta en þurftu meiri æfingu. Sumir voru einnig búnir að spila íshokki meðan þeir sáu enn og fannst þeim einstakt tækifæri að fá að stunda uppáhaldsíþróttina sína aftur. Leikmenn eru á ólíkum aldri, sá yngsti er 14 ára en sá elsti 60. Nokkrar konur mæta líka á æfingar þó að bara ein þeirra taki reglulega þátt.





Joni segir að Finnar séu ekki enn með landslið. Margir hafa þó nýtt tækifærið til að taka þátt í keppni í Kanada. Fyrir tveimur árum fóru Joni og vinur hans þangað og kepptu þar í liði sem var sett saman á staðnum. Í byrjun árs 2023 sneri hann aftur til Kanada, nú sem skiptinemi, og varð borgin Saskatoon á sunnanverðu landinu fyrir valinu. Þar dvaldi hann vorönnina og æfði íshökkí meðfram náminu. Þann vetur tóku 11 Finnar þátt í keppninni í Kanada.

Leikurinn lagaður að sjónskertum

Leikurinn er lagaður að sjónskertum leikmönnum. Þökkurinn er þrisvar sinnum stærri en í venjulegum íshökkíleik. Hann er kringlótt, holt málmhylki og inni í honum eru átta kúlulegur sem heyrast mikið í þegar þökkurinn þýtur um svellið. Markið er jafnbreitt en lægra. Reglurnar banna snertingu mótherja af ásettu ráði þó að varla sé hægt að koma í veg fyrir alla árekstra. Það má ekki heldur lyfta kylfunni hærra en 90 cm frá svellinu.

Leikurinn byggir mikið á heyrn. Leikmenn hlusta eftir bergmáli á svellinu. „Til þess að

geta staðsett sjálfan sig og hina þarf maður að hafa svæðið í huga sér og hlusta eftir því hvernig skautar hinna skera ísinn og hvar þökkurinn er. Það er stundum krefjandi því hávaðinn getur verið mikill,“ segir Joni.

Leikmenn eru flokkaðir samkvæmt alþjóðlegum reglum. Í B1-flokkunum eru blindir og eru þeir oftast markmenn. Sjónskertir í B2-flokknum eru oft varnarmenn og þeir sem eru með bestu sjónina, flokkurinn B3, eru í sókn. „Þetta er ekki algild regla því við erum með tvo alblinda í vörninni og í landsliði Bandaríkjamanna er blindur maður í sókninni.“

Íþróttagreinin er ung og lítið þekkt, einungis í Kanada hefur íshökkí fyrir blinda verið spilað frá sjöunda áratug síðustu aldar. Kanada og Bandaríkin eiga landslið en íþróttina er einnig hægt að æfa í Bretlandi á vegum Oxford-háskólans, í Svíþjóð, Finnlandi, Tékklandi og Sviss. Enn er því langt í land áður en greinin verður með á Ólympíuleikum fatlaðra.

MM



KEMÍA





ÞAKKLÆTIÐ ER MÍN MANTRA

Jón Helgi Gíslason, kallaður Donni meðal vina, tekur á móti mér heima hjá sér í Árbæ. Hann er nýlega fluttur þangað eftir að hafa lengi átt heima í Vesturbænum. Hann sýnir mér ánægður útsýnið frá svölunum og segir að á björtum degi geti hann séð Snæfellsjökulinn með kíkinum.

Missti sjón vegna lyfjagjafar

Árið 1995 greindist Donni HIV-jákvæður en tíu árum síðar fékk hann veirusýkinguna CMV sem ræðst m.a. á augun þegar ónæmiskerfið er hrunið. Veiran skaðar ekki heilbriggt fólk og flestir geta borið hana án þess að veikjast á neinn hátt. Donni þurfti hins vegar að fá lyf í æð tvisvar á dag þrjár klukkustundir í senn til þess að halda sýkingunni í skefjum. Á þeim tíma var hann kominn á lokastig alnæmis en var meðal þeirra fyrstu sem fengu nýtt

lyf vegna HIV-sýkingarinnar. Það bjargaði líf hans, styrkti ónæmiskerfið töluvert en eyðilagði um leið sjónina. Lyfjagjöfin var of mikið álag á líkamann.

„Sjónmissirinn gerðist hægt og rólega en ekki allur í einu. Hver einasta heimsókn til augnlæknis var kvíðavaldandi,“ segir Donni. Hann hefur tæplega 18% sjón á hægri auganu en sjónin á því vinstra fór skyndilega í einni búðarferðinni fyrir nokkrum árum. Það var



mikið áfall því að saman var þetta ágætis sjón. Donni fór niður í 7% sjón þegar verst lét. Hann hefur farið tvisvar í augasteinaskipti. Í fyrra skiptið hafði aðgerðin ekki áhrif á sjónina en seinni aðgerðin sem framkvæmd var fyrir sjó árum var áhættusamari en tókst mun betur.

„Aðgerðin var gerð í svæfingu. Þegar ég vaknaði á vöknuninni sá ég klukkuna á veggnum í gegnum glæra kúpulinn sem varði augað og gat greint hvað klukkan var. Það var mikill léttir hve vel aðgerðin tókst.“

Ferðalög um heiminn

Á sínum tíma var Donni búinn að setta sig við að deyja ungur. Þegar hann svo náði bata eftir mikil veikindi langaði hann að halda upp á nýja lífið með því að ferðast.

„Pabbi minn var mikill ferðalangur og ég ólst upp við ferðasögurnar hans. Hann var mikið í siglingum á milli heimsálfa og lenti í ýmsum ævintýrum á flakki sínu um heiminn.“ Sigmundur Ernir Rúnarsson skráði og gaf út sögu pabba Donna, Gísla Steingrímssonar, í hljóðbókinni Níu líf árið 2018.

Donni hefur ferðast til yfir 50 landa og hefur búið í Sydney í Ástralíu, New York borg og Kaupmannahöfn. Hann dvaldi nokkur sumur í Berlín og fór í langt ferðalag um Ameríku stuttu eftir komu nýju HIV-lyfjanna og heimsótti vini sem dreifðir voru þvert yfir fylki Bandaríkjanna frá suðri til norðurs.

Á síðustu árum hefur Suðaustur-Asía heillað Donna, m.a. Malasía, Víetnam, Búrma, Kambódía og Laos, og þangað fer hann reglulega en er þá með bækistöðvar í Taílandi. „Í upphafi voru Filippseyjar og Indónesía draumurinn út frá sögum pabba og það er enn á teikniborðinu. Reyndar var ferð til Indónesíu fullskipulögð 2020 þegar Covid skall á heiminn og hætta varð við hana í bili.

Árið 1999 ákváðum ég og tveir vinir að fara til Taílands, en þá vorum við allir orðnir edrú. Mér fannst þetta svæði ofboðslega áhugavert og ég var yfir mig hrifinn af menningunni, af allt öðrum takti í lífinu og af trúarbrögðunum. Ég var farinn að huga meira að heilsunni minni. Ég var hættur að drekka og reykja, farinn að stunda hugleiðslu og núvitund. Ég var að breytast úr þeim manni sem var á sínum tíma tilbúinn að deyja ungur og djamma út í eitt yfir í þroskaðri mann sem vildi lifa betra og fallegra lífi. Andlegt ferðalag var hafið. Mig langaði að hreinsa til í fortíðinni og það vaknaði gamall lífsvilji.“

Donni er hrifnastur af suðurhluta Taílands, af héraðinu Krabi sem er í u.þ.b. þriggja klukkustunda akstursfjarlægð frá ferðamannaeyjunni Phuket. Þar á hann góðan vin, Than, og ferðast mikið með honum, oft á staði sem venjulegir túristar heimsækja sjaldan.

„Ég er mjög heppinn að eiga hann að, hann er mín augu úti. Hann hefur í sér næmni til að skilja hvenær ég þarf aðstoð og hvenær ekki. Þetta er nokkuð sem ekki endilega er hægt að kenna fólki,“ segir Donni.

Than er múslimi og á heima í litlu þorpi sem heitir Laem Sak, við Andaman-hafið. Donni hefur líka kynnst fjölskyldu Thans.

„Hjá þeim ríkir ákveðin auðmýkt og virðing og hugarró. Það er eins og heimurinn standi í stað og lífið er mun einfaldara og sjálfbærara en það sem við eigum að venjast hér á Vesturlöndum. Ríkidæmið er kannski ekki mikið hjá þessu fólki en þau eru afar úrræðagóð.

Fólk passar hvert upp á annað. Sá sem á deilir með sér. Verðlagið er auðvitað allt annað en hér heima og þau stunda sjálfsþurftarþúska, rækta grænmeti og veiða fisk. Sumar afurðir selja þau á markaðinum því það eru alls staðar markaðir, sama hve lítil þorpin eru. Þau finna sér bjargir eins og flestallir verða að gera.“



Mynd: Jón Helgí

Ljósmyndun sem áhugamál

Donni birtir mjög fallegar ljósmyndir á Facebook-síðu sinni. Hann segist alltaf hafa haft áhuga á listum. Sem krakki teiknaði hann mikið og var alltaf í teikniáföngum í skólanum. „Ég hafði áhuga á ljósmyndum sem leikmaður. Ég fór á ljósmyndanámskeið og seinna í Myndlista- og handíðaskólann. Ég tók fornámið og stundaði nám eitt ár til viðbótar en djammaði mig út úr náminu.“

Pegar Donni var orðinn sjónskertur fór áhuginn á að teikna minnkandi því honum fannst hann hafa minni yfirsýn yfir það sem hann var að gera á blaði. Hann áttaði sig svo á að hann gæti tekið myndir á símaskjá því símarnir eru nú orðið með mjög góðar myndavélar. Skjárinn á venjulegum myndavélum var ekki nógu stór. „Ég hef alltaf haft tilfinningu fyrir myndbyggingu, litum og stemningu í því sem

ég sé. Stundum hefur verið kostur að vera sjónskertur af því að ég sé eitthvað í skugga og ljósi sem aðrir taka ekki eftir.“

Donni tekur mikið af myndum og skoðar þær á stærri tölvuskjá. Ef hann sér möguleika í myndum, jafnvel í gömlum myndum, klippir hann þær og ef honum finnst myndin vera næstum því fullkomin leyfir hann sér að vinna aðeins við hana.

„Mér finnst bara sjálfsagt að nota þessa möguleika í dag. Ljósmyndarar hafa alltaf unnið við myndir sínar og þeir sem vinna við myndir í grafískri hönnun geta breytt þeim gjörsamlega.“

Donni nýtur þess að gleðja aðra með því að deila myndum á Facebook. Það gleður hann að taka þær þrátt fyrir mikla sjónskerðingu. Fólk áttar sig ekki endilega á því að hann sé



olis



lögblindur.

Hefur fengið styrk frá AA-samtökunum

Donni er ekki feiminn við að segja frá því að hann skrúfaði tappann á flöskuna fyrir 25 árum. Hann hefur tekið virkan þátt í AA-samtökunum og tekur enn.

„Ég var kominn með áfallastreituröskun, alls konar mál sem ég þurfti að vinna úr sem ég gerði með hjálp AA og fagaðila.“

Donni fór í Ráðgjafarskóla Íslands og er námið fyrir þá sem vilja starfa við ráðgjöf á ýmsum sviðum, s.s. fyrir áfengis- og fíkniefnaneytendur og fjölskyldur þeirra.

„Þetta er fjögurra mánaða nám og eftir það starfaði ég um tíma hjá Lausninni – fjölskyldu- og áfallamiðstöð. Svo var ég í fjögur ár framkvæmdastjóri Alnæmissamtakanna á Íslandi.

Ég starfa einnig sem trúnaðarmaður í AA-samtökunum og hjálpa fólki að ná bata og vinna úr vandamálum sínum. Þetta er jafningjastuðningur og er fólk að hjálpa hvert öðru. Skóli lífsins getur verið harður kennari, það getur beygt mann og brotið en með góðra manna hjálp og vilja á maður sér alltaf endurreisnar von.“

Starf trúnaðarmanns hjá Blindrafélaginu

Donni prófaði stuttlega að gerast trúnaðarmaður í Blindrafélaginu fyrir mörgum árum. Á þeim tíma var þetta sjálfbodavinna og hann tók þátt í námskeiði fyrir trúnaðarmenn. „Ég var yngri og óþroskaðri og ekki heldur eins tengdur félaginu og ég er í dag. Ég var ekki tilbúinn í þetta verkefni þá. Svo sótti ég um starf trúnaðarmanns fyrir sex árum. Það var eðlilegt skref að fara að starfa við þetta hjá



Blindrafélaginu því ég var orðinn þroskaðri og búinn að ná jafnvægi í lífi mínu. Ég er sáttur við lífið og tel að ég geti kveikt von í brjósti hjá öðrum um að hægt sé að lifa þökkalega góðu lífi þrátt fyrir mikla sjónskerðingu.“

Viðhorf Donna til lífsins er jákvætt: „Ég hugsa um það sem ég hef að þakka fyrir, ekki um það sem mig skortir. Þakklætið er mín mantra. Ef ég held henni og nokkurn veginn hreinu borði, þá er lífið gott, eins gott og það getur verið.“

MM



NORDIK
LEGAL SERVICES



OPNAR GERVIGREIND DYR?

Ljósmynd af sólsetri í fjöru. Gul og appelsínugul sólin gægist í gegnum lítil ský og speglast í bláum en stilltum sjónum og fjallgarðar sjást í fjarska. Í fjörunni má sjá mikið af þara og gróðri sem badar sig í kvöldsólinni eftir flód. Kona með tvo hunda í taumi stillir sér upp fyrir framan útsýnið og önnur tekur mynd. Við sjóbakkann situr maður og nýtur fegurðarinnar í sólsetrinu.

Myndin sýnir sólsetur á friðsælli strönd. Himinninn er litadur með mjúkum appelsínugulum og bláum tónum og sólin hnígur til sjávar við sjóndeildarhringinn. Tvær manneskjur og hundur standa í fjöruborðinu. Ein þeirra virðist vera barn með húfu en hin er hávaxnari og gæti verið fullorðin. Vinstra megin situr önnur manneskja sem virðist njóta friðsældarinnar á ströndinni. Á ströndinni eru sandfleckir, en einnig gras á nokkrum stöðum. Frost og snjór virðist vera til staðar sem bendir til kalds loftslags.

Hvor þessara myndlýsinga heldur þú að hafi verið búin til af gervigreind?

Nú síðastliðið ár eða svo hefur gervigreindin ChatGPT mikið verið í sviðsljósinu og ekki að ástæðulausu. Hægt er nú að kostnaðarlausu fyrir hvern sem hefur aðgang að tölvu að fara inn á vefsíðu og biðja ChatGPT að skrifa fyrir sig hvers kyns texta, semja ljóð, sögur, tölvupósta og í rauninni hvað sem manni dettur í hug.

Síðastliðin ár hefur vissulega orðið æ auðveldara að fá gervigreind til að aðstoða sig með ýmsa hluti og stórfyrirtækin keppast við að bjóða upp á hina ýmsu möguleika. Síminn les upp fyrir okkur tölvupóst meðan við keyrum í vinnuna, segir okkur hvaða leið er fljótlegast að aka og velur sérsniðna spilunarlista fyrir okkur, allt með aðstoð gervigreindar. ChatGPT tekur þetta skrefinu lengra að því leyti að hægt er að tala við gervigreindina og fá svör eins og maður væri að tala við manneskju. Manni verður auðveldlega hugsað til



gervigreinda úr vísindaskáldsögum sem ýmist eru óaðgreinanlegar frá fólki eða þá að þær hafa það eitt í hyggju að útrýma mannkyninu. Hægt er að sjá hræðslu okkar við gervigreindir þegar talað er við ChatGPT en greindin neitar að tjá sig um nokkuð sem tengist ofbeldi eða öðru því sem framleiðendurnir telja geta valdið notendum hennar skaða. ChatGPT virðist heldur ekki vera laus við þá tilhneigingu fólks að ráðleggja blindu fólki að fá aðstoð einvers sjáandi við nokkurn veginn hvað sem er, höfundur til mikils ama.

En hvað býður þessi bylting fyrir blinda og sjónskerta?

Eins og kom fram fremst í greininni er hægt að fá lýsingar á myndum smíðaðar af gervigreind. Þetta býður upp á ýmsa möguleika fyrir okkur sem ekki sjáum.

Smáforritið Be My Eyes hefur í nokkurn tíma gert blindum og sjónskertum kleift að tengjast sjálfboðaliða í myndsímtali þar sem hugmyndin er sú að sjálfboðaliðinn hjálpi til með verkefni sem þurfa á sjón að halda. Greinarhöfundur hefur sjálfur oft nýtt sér þessa þjónustu til að leysa minniháttar vandamál, t.d. að stilla rétt prógramm á þvottavélinni, hitann á ofninum o.s.frv. Be My Eyes hefur nú bætt við þjónustu sína virkni sem þau kalla Be My AI.

Með Be My AI tekur maður mynd með myndavél símans, sendir hana til ChatGPT sem lýsir myndinni. Hægt er svo að spyrja frekar um það sem er á myndinni, rétt eins og maður væri að tala við alvörumanneskju. Ef Be My AI getur ekki svarað getur gervigreindin beðið um fleiri myndir frá öðrum sjónarhornum eða með betra ljósi. Þetta býður upp á ýmsa

möguleika, t.d. verkefni sem oft er leiðinlegt að biðja fjölskyldumeðlimi eða vini að aðstoða sig með, t.d. að komast að því hvaða takkar eru nákvæmlega hvar á fjarstýringu, eða hve margar hitaeyningar eru í súkkulaðinu sem maður stalst í, ef einhver hefur áhuga á því.

Be My AI hefur það fram yfir fyrri lausnir að hægt er að vinna áfram með þær myndir sem hafa verið teknar. Þannig er hægt að spyrja um t.d. hvar á fjarstýringu hnappurinn til að kveikja á sjónvarpinu sé. Þegar maður hefur fengið svar er svo hægt að setja fingurinn við hnappinn, taka aðra mynd og spyrja hvort þetta sé réttur hnappur. Hægt er einnig að nota Be My AI til að lýsa texta og myndum á pappír. Þannig væri t.d. hægt að aðstoða börn með myndræn stærðfræðiverkefni eða jafnvel átta sig á því hvernig á að setja saman Ikea-húsgögn.

En gervigreindin hefur ekki einungis praktískt notagildi. Hægt er að nota hana til að lýsa myndum sem er miðill sem blindir hafa algerlega þurft að reiða sig á aðra til að lýsa og túlkun myndanna er því háð þeim sem henni lýsir. Með aðstoð gervigreindar er hægt að fá lýsingu á hvaða ljósmynd sem er, lýsingu sem allavega er hægt að reikna með að sé nokkurn veginn óhlutdræg. Höfundur getur sjálfur skrifað undir það að það er vissulega öðruvísi að fá mynd sem maður hefur tekið lýst af gervigreind, það getur bæði verið óþægilegt en líka skemmtilegt eða jafnvel tilfinningaþrungid.

Be My AI opnar á möguleika sem hafa hingað til einungis verið mögulegir í ímynduðum





Sokkar af ýmsum toga í hrúgu saman á hvítum bakgrunni. Sokkarnir eru í mörgum litum, gulum, bleikum, ljósbleikum, svörtum, hvítum og appelsínugulum. Sokkarnir eru í mismunandi stærðum, smábarnastærð, barnastærð og fullorðinsstærð. Ekkert par er eins, sokkarnir sumir eru röndóttir, rósóttir, heillitaðir eða mynstraðir undir il.

Myndin sýnir sokka á víð og dreif á hvítum rúmfötum með ýmsum litum og mynstri: par af gráum sokkum með rauðu blómamynstri, einn bleikur sokkur, par af hvítum sokkum með gráum hæl og tá, einn skærgulur sokkur, einn svartur sokkur, par af hvítum sokkum með bleikum röndum, par af bleikum sokkum með hvítum röndum, einn drapplitaður sokkur með bleikri tá og bleikri rönd.

heimi kvikmynda og bóka og vert er að staldra þar aðeins við. Hægt er að ímynda sér að eftir ekkert svo langan tíma verði gervigreindin orðin það öflug að hún geti jafnvel veitt upplýsingar í rauntíma og þannig hjálpað okkur t.d. með að versla í búð eða komast á milli staða.

Hægt er að hugsa sér að hægt verði að fá gervigreindina til að leiða sig út af heimilinu og alla leið í t.d. næstu skóbúð. Engin þörf verður heldur fyrir aðstoð afgreiðslufólks, það er hvort eð er ekki á staðnum, heldur segir maður bara gervigreindinni um það bil hvernig skó mann langar í og hún leiðir mann beint að hillunni þar sem þá er að finna.

Be My AI er þó ekki komið svona langt enn sem komið er en svo er hægt að opna á samtal við sjálfbodaliða svo við mannfólkið höfum kannski enn eitthvað til málanna að leggja. Á komandi árum verður fróðlegt að sjá hvaða sess gervigreind mun eiga í lífi okkar og hvernig hún mun breyta þeim til hins betra eða verra. Munu greinar eins og þessi kannski verða alfarið skrifaðar af gervigreind? Hver ætli sé raunverulegur höfundur þessarar greinar? Er það manneskja eða bara röð aðgerða hjá einhverri tölvu úti í heimi?

EKP





KRILLI WORLD



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



SJÓNLYSINGAR VEITA BLINDUM OG SJÓNSKERTUM AÐGANG AÐ MENNINGU

„Naktir elskendur, Helga og Bjarni, liggja í faðmlögum, handleggjabenda á rauðum rúmfötum, umvafin mildri birtu.“ Þú varst að lesa stutta sjónlýsingu úr myndinni Svar við bréfi Helgu úr smíðju Þórunnar og Diddu Hjartardætra. Í sal Bío Paradísar sitja gestir og fylgjast með myndinni með heyrnartól á eyrunum og hlusta á sjónlýsingu sem dregur fram það ósagða í myndrænum heimi.

Dagana 10.–16. október 2023 efndi Blindrafélagið til sérstakrar sjónlýsingaviku. Tilgangur vikunnar var að kynna og vekja athygli á mikilvægi sjónlýsinga, en þær eru að verða sífellt algengari við framleiðslu á kvikmyndum, sjónvarpsefni, listasýningum, íþróttakappleikjum og fleiri menningarviðburðum.

Íslands, Þjóðminjasafn Íslands, KSÍ, RÚV og Félag íþróttufréttamanna stóð blindum og sjónskertum til boða að taka þátt í ýmsum menningarviðburðum til jafns við aðra. Sjónlýsingarnar voru ýmist gerðar jafnóðum, teknar upp fyrir fram og jafnvel gerðar af gervigreind.

Í samstarfi við Bío Paradís, Listasafn

Þórunn Hjartardóttir hefur lengi unnið við sjónlýsingar. Áhugi hennar kviknaði sumarið



stefna 



2011 þegar hún var fengin til að þýða grein Joels Snyders um sjónlýsingar. Í framhaldinu tók Þórunn þátt í sjónlýsingarnámskeiði ásamt systur sinni á vegum Blindrafélagsins í byrjun árs 2012.

Fyrstu verkefni voru ljósmyndasýning á björgunarafreki við Látrabjarg og teiknimyndin Þór, hetjur Valhallar sem var sýnd á barnamenningarhátíð í Bío Paradís.

Af hverju að sjónlýsa og fyrir hverja?

Öll viljum við hafa val um að vera þátttakendur í því sem er í deigluinni hverju sinni, hvort sem það eru umræður á kaffistofunni, í vinahópnum eða þegar fylgst er með umfjöllun í fjölmiðlum. Að bjóða upp á sjónlýsingu tekur tillit til þarfa blindra og sjónskertra og gerir þeim kleift að vera virkir þátttakendur í samtímamenningu. Sjónlýsing gefur sjónskertum og blindum einstaklingum tækifæri til að upplifa viðburðinn af meiri fullnustu.

„Í sjónlýsingu er sjónrænu efni lýst með orðum. Hún kemur efninu til skila á nýjan hátt í hugum þeirra sem hlusta og leitast við að skilja þó að hún komi efninu ekki fullkomlega til skila,“ útskýrir Þórunn. Hún lýsir vinnunni við sjónlýsingar: „Það erfiðasta er matsatriðið hverju er mikilvægast að lýsa án þess að missa samhengið þegar horft er t.d. á kvikmynd. Það þarf að horfa á myndina aftur og aftur til þess að geta ákveðið hverju má sleppa og hvað þarf að hafa með. Lýsingin þarf að vera knöpp, lýsandi og virkja ímyndunarafl hlustenda.“

Hún heldur áfram: „Að búa til sjónlýsingu er tímafrek vinna. Hún fer eftir því hvort verið er að lýsa kvikmynd, leikriti eða mynd á safni. Þegar verið er að lýsa listaverki þarf að hafa

í huga að lýsingin má ekki vera of löng því það getur verið erfitt að halda áhuga fólks. Í kvikmyndum er hins vegar takmarkað pláss fyrir sjónlýsingu því hún má ekki trufla talið eða tónlistina of mikið.“

Bío Paradís sýndi kvikmyndina Svar við bréfi Helgu og barnamyndina Apastjörnuna með sjónlýsingu í sjónlýsingaviku Blindrafélagsins. Viðburðurinn var vel sóttur af blindum og sjónskertum einstaklingum, þótti vel heppnaður og höfðu margir á orði að þeir myndu gjarnan fara oftari í bío ef boðið væri upp á sjónlýsingar í kvikmyndahúsum. Halla Dís Hallfredsdóttir sagði: „Ég hef aldrei nýtt mér sjónlýsingu en þetta var frábært.“ Upplifun notenda af sjónlýsingu er yfirleitt jákvæð. „Ef sjónlýsingin er til staðar nota ég hana alltaf. Ég nenni varla að horfa á efni sem ekki er sjónlýst,“ segir Baldur Snær Sigurðsson. Margar erlendar streymisveitur, m.a. Netflix, bjóða upp á efni með sjónlýsingu á ensku. Nú áttar hann sig betur á því hversu mörgu hann missir af ef sjónlýsingin er ekki til staðar.

Þórunn er líka ánægð með jákvæð viðbrögð notenda sjónlýsinga. „Það er mjög hvetjandi fyrir okkur. Það er líka gott að heyra ef eitthvað er ekki í lagi, þá lærum við af því og getum gert betur næst.“

Hrönn Sveinsdóttir, framkvæmdastýra Bío Paradísar, var mjög áhugasöm um samstarfið. Fyrir sjónlýsingavikuna hafði hún samband við kvikmyndamiðstöðvar á Norðurlöndunum og kannaði með hvaða hætti best væri að koma sjónlýsingunum áleiðis til notenda. Þar var henni bent á smáforritið MovieReading þar sem hægt er að senda inn sjónlýsingar fyrir kvikmyndir. Notandinn þarf svo ekki að





Sýning í sal Blindrafélagsins

gera annað en að sækja smáforritið og velja tungumálið sem sjónlýsingin er á. Smáforritið samstillir sig við myndina sem er í bíó. Þetta er frábær og einföld aðgengislausn.

Hvatningarverðlaun

Í desember á síðasta ári hlaut Bíó Paradís hvatningarverðlaun ÖBÍ fyrir frumkvæði að aðgengi fyrir alla með sérstöku tilliti til ólíkra hópa. Hrönn segir verðlaunin hafa komið sér ánægjulega á óvart og að það hafi verið gífurlegur heiður að fá þau. Á sama tíma sýnir þetta hversu langt er í land þegar kemur að aðgengi fyrir alla.

„Ég varð því mjög hissa þegar við fengum verðlaunin. Þá fór ég að hugsa, vá, hvað við eigum eftir að gera mikið. Við verðum að gera miklu meira,“ segir Hrönn.

Hrönn segir það alltaf hafa verið markmið Bíó Paradísar að bjóða alla velkomna enda telji hún að kvikmyndamenning sameini flesta. Þegar farið var í endurbætur á húsnæði Bíó Paradísar hófust þau handa við að gera húsið eins aðgengilegt og mögulegt var. Húsið var byggt árið 1976 og var langt því frá að vera aðgengilegt. Stærsta áskorunin var að koma upp aðgengi fyrir hreyfihamlaða, en þegar það var komið hófu þau að skoða aðgengi fyrir heyrnarskerta, blinda og sjónskerta og aðra jafarsetta hópa.

Hvað þarf til svo hægt sé að bjóða upp á sjónlýsingar?

Þórunn bendir á að lánþegar Hljóðbókasafns Íslands séu um 5% Íslendinga og að almennt sé miðað við að 10% þjóðar eigi í erfiðleikum með lestur vegna sjónskerðingar, lesblindu eða annars. Hægt er að líta svo á að markhópurinn

sem mundi í framtíðinni nota sjónlýsingar gæti verið þetta stór.

En til þess að hægt sé að búa til sjónlýsingu þarf pening. „Svona verkefni krefjast alltaf einhvers fjármagns og vorum við svo heppin að fá stuðning frá Evrópska efnahagssvæðinu fyrir sjónlýsingavikuna,“ segir Hrönn.

Það er þó ekki hægt að treysta alfarið á styrki. Hrönn telur að ef komið væri á góðu regluverki í kringum vinnslu sjónlýsinga yrðu þær sjálfsgæður hluti af menningarviðburðum. Kostnaðurinn við gerð þeirra þyrfti ekki að vera vandamál ef sjónlýsingar væru hluti af framleiðslunni. Tækniframfarirnar hafa líka sitt að segja, smáforritið sem flýttir fyrir vinnu við gerð sjónlýsinga lækkar framleiðslukostnað við gerð sjónlýsinga kvikmynda og smáforritið MovieReading sem áhorfendur geta notað hefur lækkað kostnað við sýningu mynda. Hrönn segist vonast til þess að allar íslenskar kvikmyndir og íslenskar þáttaraðir verði með sjónlýsingu. „Það væri æðislegt að geta sýnt allar íslenskar bíómyndir með sjónlýsingu í Bíó Paradís.“

Vonir standa til að aðalfundur EBU, Evrópsku blindrasamtakanna, muni samþykkja ályktun um að gera tilbúna sjónlýsingar aðgengilegar innan Evrópu á sama hátt og Marrakes-sáttmálinn gerir ritað efni aðgengilegt milli landa. Ef þessi ályktun verður að veruleika mun framboð sjónlýsinga aukast talsvert.

En við erum ekki enn komin það langt. „Við erum alltaf að leita að styrkjum til þess að geta framkvæmt svona verkefni,“ segir Hrönn en bætir við: „Við reynum líka að gera hluti sem kosta okkur ekki neitt því það getur oft komið á óvart að smátílfærslur til þess að bjóða alls konar hópa velkomna þurfa ekki kosta neitt.“



Til þess að sjónlýsingar á öllu íslensku efni verði að veruleika er mikilvægt að allir séu meðvitaðir um gerð þeirra strax í framleiðsluferli efnisins. Með því móti verða sjónlýsingar sjálfsgæður hluti af ferlinu og gera það að verkum að blindir og sjónskertir geti verið virkir þátttakendur til jafns við aðra.

MM & MEK



Retinaid
TABLETOP

BLINDIR OG HEIMUR SPILANNA

Spil eru nokkuð sem hefur fylgt mannkyninu í gegnum aldirnar. Það er engin spurning að fólk dundaði sér í hellum við frumstæða spilamennsku með leirhnúllungum og grjótmolum. Ein elsta hönnun á spili sem vitað er um kom út fyrir nánast sjö þúsund árum, á bronsöld. Reglurnar fyrir það spil eru því miður týndar.

Ef við færum okkur aðeins nær í tíma, þá hannaði kona að nafni Elizabeth Magie spil árið 1904 sem hún kallaði The Landlord's Game. Raunar hannaði hún það ekki til að fólk gæti spilað það sér til skemmtunar heldur sem pólitískt tól, nokkurs konar sýnidæmi um það hversu slæmur kapítalisminn væri. Það fór þó svo að nokkrum áratugum síðar kom út afbrigði af þessu sama spili sem náði vinsældum við spilaborðið. Sú útgáfa heitir Monopoly og er enn í dag til í ótal útfærslum sem seljast í bílförnum. Íslendingar af ákveðinni kynslóð gætu kannast við enn annað afbrigði af þessu spili sem kom frá frændum okkar, Dönnum, og hét Matador.

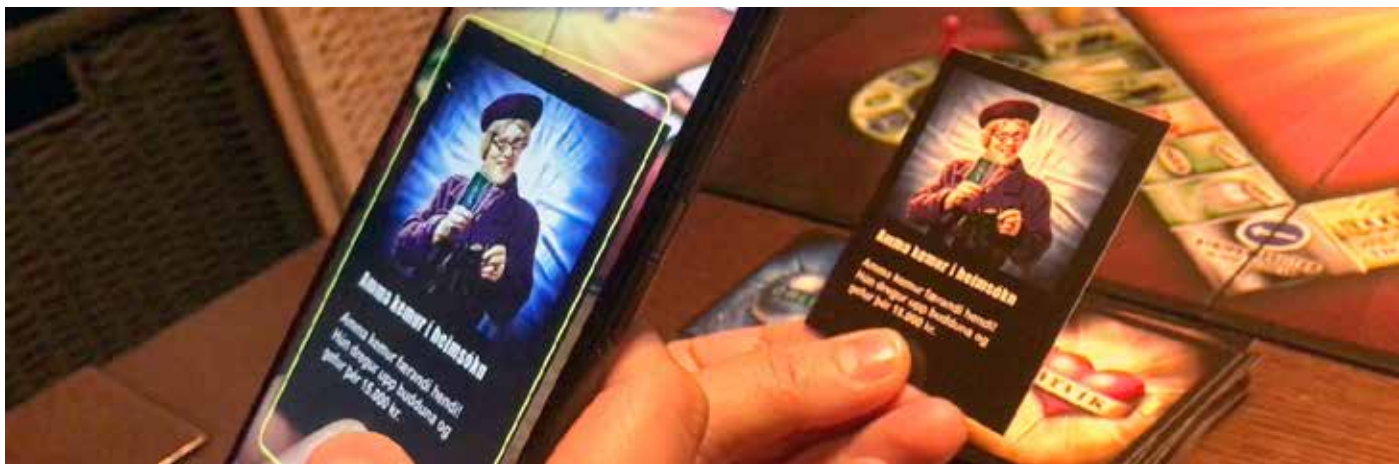
Undir lok síðustu aldar má svo segja að orðið hafi sprenging í þróun nýrra borðspila. Oft er upphaf þeirrar bylgju rakið til spilsins Catan, eða landnemaspilsins eins og það er stundum

kallað. Og það virðist ekki ætla að hægjast neitt á þessari bylgju. Markaðurinn fyrir borðspil hefur þrefaldast á síðustu fimm árum og á hverju ári koma út þúsundir nýrra spila.

Það eru nánast engin takmörk fyrir því hvaða upplifanir spilaborðið getur boðið upp á. Hver getur bruggað besta vínið? Hver býr til fallegasta og fjölbreyttasta fuglafriðlandið? Hver vinnur kapphlaupið um að gera rauðu plánetuna Mars byggilega fyrir mannfólk?

Svo þarf ekki alltaf að keppa. Um síðustu aldamót bjó hönnuðurinn Reiner Knizia til Hringadróttinsspilið sem gerði spilurum kleift að vinna saman að því að hjálpa Fróða og félögum að komast til Dómsdyngju til að eyða hringnum eina. Síðan þá hafa svokölluð samvinnuspil, þar sem spilarar við borðið vinna að sameiginlegu markmiði, notið





síaukinna vinsælda.

Eins og hér hefur verið reifað, þá ættu flestir að geta fundið eitthvað við sitt hæfi í heimi spilanna, ungir sem aldnir, hvort sem fólk er meira fyrir lítil spil með einföldum reglum eða þyngri spil. En þá vaknar spurningin: Hversu aðgengilegur er þessi heimur fyrir þá sem eru blindir eða sjónskertir?

Höfundur þessarar greinar er faðir sjónskerts drengs og fór fyrir nokkru síðan að taka eftir því á spilakvöldum fjölskyldunnar að þar væri að finna ákveðna veggj sem eru ekki til staðar fyrir þá sem sjáandi eru.

Hvað er til ráða ef ekki er mögulegt að lesa texta sem er á spilum? Einhver sem er sjáandi getur aðstoðað hinn sjónskerta með því að lesa á spilið. En séu þessir tveir einstaklingar keppinautar í viðkomandi spili er auðvitað ekki ákjósanlegt að annar sjái á hönd hins. Ein aðferð sem getur í mörgum tilvikum virkað vel er að setja punktaletursborða á spil en það getur kannski verið óheppilegt ef textinn er mikill og spilið er lítið.

Nýlega kom út símaforritið RetinAid Tabletop sem er ný lausn á þessu vandamáli. Með því

forriti er einfaldlega hægt að sýna myndavél símans spil sem þú ert með á hendi og þá sjónlýsir forritið spilu. Og ef notast er við heyrnartól er engin hætt á að keppinautar séu meðvitaðir um viðkvæmar upplýsingar.

Þetta forrit hefur verið í þróun síðustu ár og hefur í dag stuðning fyrir um þrettán þúsund spil sem tilheyra hundruðum mismunandi borðspila. Mörg af vinsælustu borðspilum á markaðnum hafa nú þegar stuðning og það mun bara aukast.

Hægt er að nálgast forritið í App store fyrir iPhone-síma eða í Play store fyrir Android-síma. Vefsíðu forritsins er að finna á www.retinaid.net. Þar er að finna lista yfir þau spil sem hafa nú þegar stuðning. Í gegnum vefsíðuna má einnig senda inn skilaboð, hafi fólk spurningar um forritið. Ábendingar eru einnig vel þegnar.

Þetta verkefni hefur það yfirlýsta markmið að brúa bilið milli blindra og sjáandi við spilaborðið og þessi fyrsta opinbera útgáfa forritsins er bara fyrsta varðan á þeirri vegferð. Nú er bara um að gera að sækja sér eintak og skipuleggja spilakvöld með fjölskyldunni.

ÍJ



HVAÐ GERÐUÐ ÞIÐ VIÐ BYLTINGUNA OKKAR?

Stafræn þróun ógnar tækifærum blindra og sjónskertra

Það eru til einstakir atburðir í mannkynssögunni sem gjörbylt hafa lífi okkar og tækifærum. Fyrst ber að nefna þá mögnuðu stund þegar einhver í hópnum ákvað að prófa hvernig væri að labba á afturfótunum – en frá því augnabliki hefur það einkennt manneskjuna að við stöndum upprétt. Svo má kannski nefna eldinn – hvort sem Prómeþeus stal honum frá guðunum á Ólympíufjalli eða hann uppgötvaðist fyrir slysi hefur eldur knúið áfram alla þróunarsögu okkar. Að auki má nefna ýmis verkfæri og málma, sem hvert um sig skilgreinir nýja öld í sögu okkar, stein-, brons- og járnöld. Gufu- og olíuvélar. Stafræn tækni tilheyrir þessum hópi einstakra atburða sem breytt hafa mannkynssögunni. Um leið og hægt var að flytja upplýsingar yfir á stafrænt form breyttist líf okkar og tækifæri varanlega. Það er því ekki að ástæðulausu sem við nefnum þetta stafræna byltingu. Tækifærin sem hún ber í skauti sér eru þess eðlis að hún gerir okkur kleift að yfirstíga vanda sem hafa hrjáð okkur í gegnum alla mannkynssöguna. Með henni öðlumst við tækifæri til þess að gefa blindum sýn. Vissulega eru margir, ef ekki

allir, fötlunarhópar sem njóta ávaxta þessarar byltingar þar sem hún gefur möguleika á öðrum tjáskiptaformum og gerir notendur óháða staðsetningu. Fólk með tjáskiptavanda getur notað stafræna tækni til þess að tjá sig við umheiminn og fólk með hreyfihömlun getur yfirstigið óaðgengilegan heim í gegnum netið. En þó er þetta sérstaklega mikilvæg breyting fyrir blinda og sjónskerta.

Frá því að bændur í Mesópótamíu fóru að rita tákn á töflur til að halda utan um fjárbókhaldið hafa þjóðfélög okkar verið samfélög ritmáls. Öll þekking okkar er geymd í stöfum á bók. Stærstu samfélagsumbreytingar hafa orðið þegar fleiri hafa fengið aðgengi að þessum bókum, fyrst með biblíupýðingum og svo með almennri skólagöngu. Blindir og sjónskertir hafa alla tíð staðið utan þessara þróunar. Ritmálið hefur alltaf verið hulið okkar hóp.

Með tilkomu punktaleturs var hægt að opna lítinn glugga af þessum heimi, en það krefst þess að texti sé settur yfir á annað form með þeim tilkostnaði og þeirri síu sem það veldur.



Þannig er ekki hægt að segja að punktaletur hafi gert alla þekkingu aðgengilega, heldur var með því hægt að gera valinn hluta hennar aðgengilegan. Þannig gátu blindir þjálfað sig innan ákveðinna geira og stundað störf þar, en gátu ekki eins og aðrir stokkið til og tileinkað sér nýja þekkingu án mikillar fyrirhafnar.

Hljóðsnældurnar voru einnig mikil breyting, en aftur liggur þar mikil vinna og það þarf líka að velja og hafna, því ekki er hægt að lesa allt inn. Sumt er líka vandasamt. Hvernig á að lesa orðabækur inn á hljóðsnældur? Hvað með leiðbeiningar í stærðfræði? Þó að upplestur sé mikilvægt aðgengismál fyrir blinda og sjónskerta og stór hluti af sögu okkar hefur hann sína takmörkun þegar kemur að því að fá aðgang að þekkingu heimsins.

Og þá kemur stafræna byltingin og breytir öllu. Í einni svipan er hægt að breyta öllum upplýsingum í stafrænan kóða sem gerir okkur kleift að aðlaga upplýsingarnar að því formi sem hentar notandanum. Það er hægt að nota talgervil, bæði til þess að fara um stafræn viðmót en líka til þess að umbreyta hvaða texta sem er í hljóðskrá. Með sjálfvirknivæðingu og gervigreind er tæknin orðin enn öflugri og á sekúndubroti er hægt að fá ChatGBT til þess að umbreyta hvaða upplýsingum sem er og gera þær aðgengilegar.

Stöldrúm samt aðeins við. Hér erum við að tala um að meginvandi blindra og sjónskertra er leystur. Aðgengi að upplýsingum er tryggt. Okkur er gert kleift að sinna vinnu, fara um og tileinka okkur þekkingu á öllu. Með tölvum höfum við öðlast sýn. Það sem læknisfræðin hefur glímt við frá örófi alda og það sem alla bandaríska jesúhoppara dreymir um hefur

raungerst – blindir sjá. Halelúja!

Og þar með ætti allt að vera í góðu lagi. En svo er því miður ekki. Þótt draumurinn um fjórðu iðnbyltinguna, eins og þessi stafræna bylting er nefnd, hafi verið að hún myndi tryggja jafarsettum hópum rödd og áður óþekkt aðgengi, þá er draumurinn brostinn. Ekki vegna tæknilegra vankanta. Ekki vegna skorts á þörf. Ekki vegna skorts á fjárhagslegum hvötum. Vandinn virðist vera áhugaleysi og kunnáttuleysi.

Það er nefnilega þannig að til að þessi aðgengilegataekni verði aðgengileg þarfaðfylgja nokkrum mjög einföldum reglum. Reglurnar gera okkur, blindum og sjónskertum, kleift að aðlaga stafræn viðmót að okkar þörfum. Það þarf að vera hægt að stækka letrið og nota talgervil. Þetta er ekki tæknilegt vandamál. Enda er það sjálf tæknin sem gerir okkur kleift að brúa bilið milli skerðingar og samfélags. En þar sem þessum reglum er ekki fylgt, þá upplifa blindir og sjónskertir að samfélagið í dag verður óaðgengilegra með hverjum degi. Ímyndum okkur venjulegan dag í lífi venjulegrar nútímamanneskju. Þegar við höfum komið okkur út úr húsi og í vinnuna er málið að ná sér í kaffibolla. Þessi ósköp einfalda aðgerð er óaðgengileg blindum og sjónskertum, á kaffivélinni eru í dag snertiskjáir og þar er ekkert upphleypt að finna. Það væri einfalt mál að setja talgervla í þá en sú virðist ekki vera raunin. Dagurinn hefst því á því að maður þarf að biðja samstarfsfólkið um að útvega sér kaffi, þ.e. ef maður er yfirleitt kominn inn á vinnustaðinn – því ekki má gleyma ýmsum stafrænum öryggiskerfum sem geta einnig krafist þess að notaður sé snertiskjár. Það er svo happa og glappa hvort





tölvukerfin í vinnunni hafi verið hönnuð eftir aðgengisstöðlum. Næstum fjórðungur blindra Norðmanna hefur þurft að hætta störfum eða skipta um vinnu vegna óaðgengilegs tölvukerfis. Ég segi það aftur, þetta er ekki tæknilegt vandamál, heldur getuleysi og andlegur dæði hjá hönnuðum og verkstjórum. Þegar haldið er heim eftir flókinn vinnudag, sem oftast er ekki krefst þess að kalla fólk til aðstoðar til þess að komast í gegnum ýmis stafræn kerfi og ferla, tekur við óaðgengileg sjálfsafgreiðsla, hvort sem er í búðinni eða þegar maður þarf að sækja pakka í pósthólf. Aftur væri ekkert mál að hanna þessar lausnir með aðgengilegu móti, það hefur bara ekki verið gert. Við það bætast svo óaðgengilegar þvottavélar, örbylgjuofnar og eldavélar heima fyrir. Það er orðið þrautinni þyngra fyrir blinda og sjónskerta að kaupa sér heimilistæki sem hægt er að nota. Sumum þeirra er reyndar hægt að stýra með smáforriti sem væri frábær lausn, en enginn hefur hugsað fyrir því að forritið sé aðgengilegt.

Staðreyndin er að stafræni draumurinn er brostinn og byltingin horfin í veg. Við horfum fram á samfélag sem bókstaflega fer aftur á

þá bak hvað varðar réttindi og aðgengi blindra og sjónskertra og það á forsendum tækni sem ætti að vera okkur fullaðgengileg.

Niðurstaðan verður sú að blindir og sjónskertir þurfa meiri liðveislu og hafa minni tækifæri til þess að lifa sjálfstæðu lífi en áður. Blindir krakkar í skóla þurfa aðstoð vegna þess að valin hafa verið tölvukerfi sem henta ekki fötlun þeirra, þó að önnur aðgengileg hafi verið í boði. Blindir og sjónskertir á fullorðinsaldri missa möguleika á því að sinna vinnu og þurfa því að reiða sig á þann hrylling sem nefnist almannatryggingakerfi en felur ekki í sér neina almenna tryggingu. Eldra fólk með sjónskerðingar getur ekki búið eitt og þarf að reiða sig á dvalar- eða hjúkrunarheimili. Og við erum að tala um þróun sem er í gangi. Árið 2024 stefnum við vísvitandi í aukna þjónustubörf og aukinn tilkostnað fyrir ríkið, þvert á öll fyrirheit og samninga. Og þessi þróun er ríkisstyrkt, gegnum nýsköpunarsjóði og innviðastyrki, allt vegna þess að verkkaupar og hönnuðir hafa ekki andrúm til þess að hugsa út fyrir kassann. Þrátt fyrir allt diplómanámið og öll verkefnastjórnunarnámskeiðin klicka þessir aðilar á einfaldri þarfagreiningu.



Vandinn er skýr, í hraðri og háspenntri tækniþróun hafa markmiðin gleymst. Menn hugsa út frá sjálfum sér og hanna lausnir út frá því. Og ekkert er hugsað um þann gífurlega kostnað sem slíkar hugsanavillur hafa í för með sér fyrir alla aðila, jafnt þann vinnustað sem missir verðmætan starfsmann vegna þess að ekki var hugsað fyrir aðgengi, fyrir það samfélag sem missir af öllum þessum frábæru einstaklingum og öllu því sem þau hafa fram að færa og fyrir einstaklinginn sjálfan. En það er beint samhengi á milli virkni í samfélagi og heilsufars. Þannig ógnar þessi stafræna útilokun beinlínis heilsu okkar og lífskjörum. Og þá er ekki talinn sá kostnaður sem aukin þjónusta við þennan hóp mun hafa í för með sér þegar hann er ófær um að sinna athöfnum daglegs lífs, fara út í búð, elda mat – skrá sig inn hjá heilsugæslunni.

Hvernig eigum við þá að laga þetta? Það er deginum ljósara að þessi þróun er þvert á öll markmið og alla réttindabaráttu og í sjálfu sér hefur enginn hag af henni. Eflaust væri hægt að stinga upp á einhverri hugmyndafræðilegri nálgun, að við ættum öll að takast í hendur og lofa hvert öðru að gera betur. En það er

bara ekki nauðsynlegt. Öll verkfærin og öll þekkingin er til staðar. Fólk þarf bara að vinna vinnuna sína. Þeir sem kaupa stafrænar lausnir þurfa að setja sig inn í hvaða lausnir er verið að kaupa og þeir sem hanna þær þurfa að fylgja reglum. Það á ekki að skipta máli að um sé að ræða jadarsetta eða fámenna hópa, til þess eru einmitt reglur og gæðaferlar. Að hanna smáforrit eða vef er í dag algjörlega sambærilegt við það að smíða stiga í almannarými og því þarf að fylgja stöðlum og beita víðara sjónarhorni en gengur og gerist.

Að vanrækja það er á við að ógna almannaheill. Ef vera skyldi að vel tækist til og að þeir sem sjá um útfærslu á stafrænum lausnum hysjuðu upp um sig væru okkur allir vegir færir og engin leið að vita hvaða tækifæri framtíðin ber með sér. Blindir og sjónskertir ættu með aðstoð stafrænna lausna að geta stigið inn í hvaða starf sem er í hvaða umhverfi sem er, auk þess sem tækifæri til tómstunda og leiks eru óendanleg. Það er því okkar von að við fáum að njóta þessarar byltingar og fara inn í framtíð þar sem fötlun er ekki lengur hindrun, heldur bara stillingaratriði.

RMH





PUNKTALETURSLYKLABORÐIÐ HABLE AUÐVELDAR FARSÍMANOTKUN

Fyrir um tveimur árum bárust fréttir af því að búið væri að finna upp lítið og handhægt punktaleturslyklaborð, sem auðvelt er að tengja m.a. við farsíma. Fullyrt er að þetta lyklaborð henti blindu og sjónskertu fólki mjög vel, t.d. við að skrifa minnispunkta og sitthvað fleira. Helsti kosturinn við punktaleturslyklaborðið frá Hable er sá hvað það er lipurt og létt í hendi og fer vel í vasa.

Blindrafélagið og Sjónstöðin ákváðu að koma stuðningi við íslenskt punktaletur inn í Hable-lyklaborðið og lauk vinnu við það haustið 2023.

Fjöldinn allur af blindu og sjónskertu fólki nýtir sér farsíma. Þeir eru orðnir nokkurs konar smátölvur sem hægt er að nota til margra hluta, svo sem að tala í síma, hlusta á tónlist, spila bíómyndir og svo margt, margt fleira. Með Hable-punktaleturslyklaborðinu aukast möguleikar blindra og sjónskertra til

þess að nýta sér farsímana miklu betur en áður.

Um notkun Hable:

Hable-lyklaborðið er í rauninni venjulegt punktaleturslyklaborð með átta lyklum. Tveir langir punktar eru hvor sínum megin við lyklaborðið og kallast punktur 7 og 8. Þeir eru notaðir til ýmissa hluta, t.d. að búa til orðabil með punkti 8 en punktur 7 eyðir næsta bókstaf fyrir framan. Með punkti 8 og 7 er m.a. hægt að kveikja á farsímum. Ef farsíminn er læstur er hægt að opna hann með því að skrá inn lykilorð.

Með lyklaborðinu er hægt að flakka um skjáborð símans, skoða klukku, símaskrá, spila tónlist og fleira. Hægt er að hengja lyklaborðið á aðra höndina og handleika það til þess að leita að einhverju í símanum, svo sem að fara í póstinn.

Þegar ég var að kynna Hable var ég með nokkrar efasemdir. Það tók mig viku að venjast því að skrifa punktaletur með því. Næsta skref er að læra að leiðrétta texta sem ég skrifa og skjóta orðum inn í texta. Ég er byrjaður að nota mér ýmsa möguleika farsímans, þ. á m. kveikja á honum og finna mér tónlist. Að skrifa mér til minnis og dagbók símans er mér miklu aðgengilegra en áður. Þá notaði ég venjulegt blátannarlyklaborð og það gekk stundum brösuglega.

Viðbrögð nokkurra notenda

Blindrafélagið stóð fyrir námskeiði á Hable sem Baldur Snær Sigurðsson, tækniráðgjafi félagsins, og Helena María Agnarsdóttir hjá Sjónstöðinni stýrðu. Þar var farið yfir ýmsar skipanir sem hægt er að nota á Hable-lyklaborðinu.

Einn notandi og þátttakandi á námskeiðinu segir að Hable-lyklaborðið geri sér kleift að skrifa hratt og örugglega á farsímann sinn. Tækið er nógu lítið til að hægt sé að geyma það með góðu móti í vasa. „Núna vil ég ekki nota annað en Hable-lyklaborð við margs konar vinnu í símanum mínum. Í ræktinni get ég gáð hvað ég er búinn að hlaupa mikið, get spilað tónlist eða hlustað á hljóðbækur.“

Annar þátttakandi á Hable-námskeiðinu heyrði af lyklaborðinu og þótti það sniðug lausn.

Hann langaði að læra ýmsar skipanir til þess að stýra farsímanum og þurfti að læra punktaletur.

Þá kom hið óvænta í ljós. „Ég reiknaði með að læra á fjarstýrimöguleikana og kannski myndi punktaletrið fylgja í kjölfarið seinna meir en þetta varð þveröfugt. Ég fór að læra punktaletrið og skrifaði mér misgáfuleg skilaboð til þess að æfa mig og læra betur.“

Sjónskert kona sem var þátttakandi á námskeiðinu starfar sem kennari. Hún segir: „Þegar ég sá tækið fyrst varð ég spennt. Það

er yndislegt að Hable-lyklaborðið sé í alvöru vasatæki. Það er mjög þýðingarmikið að nú sé til tæki til þess að fólk geti lært punktaletur á auðveldan hátt.“

Greinarhöfundurinn er sannfærður um að Hable sé stórkostlegt tæki á margan hátt. Það gefur manni svo mikið frelsi til þess að gera ýmsa hluti á auðveldan hátt. Helsti gallinn er þó að það heyrir nokkuð hátt í lyklaborðinu, en það hlýtur að verða lagað með aukinni þróun. Hable ætti að vera hvetjandi fyrir fólk til að læra punktaletur og nota það.

Nokkur orð um punktaletur

Það var Frakkinn Louis Braille sem var fæddur 1809 sem fann upp punktaletrið. Sagan segir að hann hafi byggt punktaletrið á merkjakerfi sem Charles Barbier, höfuðsmaður í franska hernum, hafði þróað fyrir hermenn til að geta átt þögul samskipti að næturlagi. Kerfi Brailles var gefið út árið 1829 og byggðist þá á upphleyptum punktum sem hægt var að greina með fingurgómunum.

Punktaletrið, sem er gjarnan nefnt braille á erlendum tungumálum, byggist aðallega upp á sex punktum. Punktarnir mynda tvær raðir, þrjár punktar lóðrétt í hvorri röð. Talað er um punkta 1, 2, 3, 4, 5 og 6. A er punktur 1, B er punktar 1 og 2, C punktar 1 og 3 o.s.frv.

Sagt er að Braille hafi haft líkama mannsins í huga þegar hann þróaði punktaletrið, punktar 1 og 3 voru höfuðið, punktar 2 og 5 líkaminn og punktar 3 og 6 fæturnir.

Punktaletrið var líka notað til þess að búa til tölur og sérstakt merki, talnalykil (punktar 3, 4, 5 og 6 settir framan við viðkomandi bókstaf). A var 1, B 2, C 3 o.s.frv.

Þegar farið var að nota tölvur bættust punktar 7 og 8 við. Þá varð til svokallað computer braille eða tölvupunktaletur. Punktur 7 var settur við bókstafi og táknaði stóra stafi. Punktur 8 myndaði tölustafi.



Gísli Helgason

Þegar ég hóf, ásamt bróður mínum, nám ári of seint vegna fjölskylduaðstæðna í Blindraskólanum, sem var þá í einu herbergi að Bjarkargötu 8 í Reykjavík, var m.a. byrjað á því að kenna mér blindraletur, sem nú er kallað af mörgum notendum punktaletur. Kennarinn sýndi mér fyrst einstaka stafi og þetta var algjör latína fyrir mér.

Svo hófst lestrarkennsla og mér kennt að kveða að og hafðar eðalbókmenntir fyrir mér, bókin Gagn og gaman.

Það var Blindravinafélag Íslands sem starfrækti Blindraskólann. Rúmum 60 árum síðar var tíðarandinn orðinn þannig að börnum sem voru í Blindraskólanum, sem

síðar varð sérstök blindradeild í skólakerfinu, var kennt punktaletur og æ minni tími fór í kennslu fullorðinna á punktalettri. Margir töldu blindraletur óþarft, það væri nóg að hlusta í stað þess að lesa. En staðreyndin er sú að bóklestur er allt annars eðlis en hlustun.

Fólk sem missti sjón annað hvort að öllu leyti eða varð löglint var hvatt til þess að læra punktaletur en ekki margir sýndu áhuga á því. Vonandi verða tæki eins og Hable-punktaleturslyklaborð til þess að auka veg og vanda punktaletursins.

GH



www.svefn.is





ELDAÐ MEÐ RÓSU

Rósa Ragnarsdóttir sem hefur lengi unnið við matreiðslu tók á mótí hópi ungmenna frá Blindrafélaginu og leiðbeindi þeim í matreiðslu. Undanfarin ár hefur Rósa einnig séð um eldamennsku í vetrar- og sumarþúðum félagsins.

„Kvöldstundin með Ungblind í eldhúsinu gekk alveg eins og í sögu. Hún var afskaplega ánægjuleg og þátttakendur svo áhugasamir og flinkir. Þau öll tóku þátt í og unnu vel saman,“ segir Rósa.

„Við hittumst í eldhúsi Fjölmenntar í Grafarholti og ákváðum að elda Nasi Goreng, indónesíska hrísgrjónarétt með kjúklingi,“

segir Rósa sem í gegnum árin hefur þróað með sér aðferðir sem hún telur gagnlegar fyrir sjónskerta. Hún nefnir að það sé gott að hefjast handa með því að taka til allt hráefni og áhöld strax í upphafi og halda til haga svo maður þurfi ekki að leita að neinu á meðan eldað er.

Allt krydd er einfaldast að mæla með því að hella því í lófann. Ef maður þekkir ekki krydd má gjarnan bragða á því og finna ilminn. Þegar mæla á vökva er best að hella t.d. í desílítramál og halda því yfir vaskinum. Grjón, hveiti og annað þurrt er ágætt að setja í ílát og strjúka yfir með hendinni. Þá veit maður hve mikið er í því. Gott er að nota ílát sem er þekkt stærð, t.d. einn lítra, þá er hægt að sirka út ½



l, fjórðung o.s.frv.

„Þegar við skerum kringlótt grænmeti er best að byrja á að skera eina sneið af því, þá er hægt að leggja kúluna á flatan enda. Þannig er það stöðugt og auðveldara fyrir okkur að skera það niður. Best er að nota mjúk plastskurðarbretti sem hægt er að beygja og beygla því það er einfaldara að hella af þeim.“ Það auðveldar líka vinnuna að hafa ílát nálægt sér til þess að setja í jafnóðum allt tilfallandi rusl, svo sem hýði og eggjaskurn.

Þegar skera á kjöt er gott að hafa smáfröst í því til að það haldist betur saman og auðveldara er að meðhöndla það. Þegar þarf að marinera kjöt er gott að nota plastpoka og setja marinerunguna (krydd, sósur og olíur) ofan í pokann ásamt kjötinu og velta því til og frá. Þetta á einnig við þegar panera á fisk og kjöt.

Eitt af því erfiðasta getur verið að áætla hvenær kjötið er t.d. tilbúið á pönnunni. Rósa segir að það sé góð regla þegar við eldum eða steikjum að hafa engan hávaða í eldhúsinu því við hlustum á eldamenskuna. Þegar hrært er í finnum við þegar maturinn er farinn að eldast. Það kemur ákveðin lykt, hljóð og áferð þegar við hrærum og það er hægt að meta

stífleika eða liðleika matarins.

Alls konar tæki geta einnig komið að góðum notum. KitchenAid er með litla eldhúsvél sem hentar sjónskertum sérstaklega vel. Hún er eins konar smámatvinnsluvél og er tilvalin að nota til að blanda saman kryddum og öðru og hakka allt mögulegt, eins og lauk, chili eða gulrætur. Vélin er ekki hættuleg því það er ekki hægt að nota hana nema hún sé fulllokuð og því eru fingur hvergi nærri hnífum sem snúast.

Á undanförunum árum hafa verið gerðar kannanir um færni og hagi blindra og sjónskertra og hefur þá komið í ljós að eldamennska er blindum erfið. „Það er auðvitað áskorun að elda mat frá grunni með öllu því stússi sem því fylgir. Margt fólk sem missir sjón á lífsleiðinni veigrar sér við að halda í færnina við að matbúa, en það má styðjast við þessar ráðleggingar,“ segir Rósa.

Eftir matreiðslunámskeiðið fór unga fólkið heim satt og ánægt án tára frá chili og lauk og skipti afganginum á milli sín. Þegar er búið að ákveða að hittast aftur og læra meira í eldhúsinu hjá Rósu.

RR & MM

SÖNN FYRIRMYND: RÓSA GUÐMUNDSDÓTTIR

Rósa Guðmundsdóttir var ötul baráttumanneskja á sínum tíma og önnur tveggja kvenna sem gegnt hafa embætti formanns Blindrafélagsins. Saga hennar er í raun samofin sögu Blindrafélagsins.

Rósa var fædd í Austurhlíð í Laugardalnum 8. október 1923. Foreldrar hennar voru Guðmundur Ólafsson, bústjóri, fæddur 1885 og Herdís Helga Guðlaugsdóttir, fædd árið 1894. Rósa átti stóra og margbrotna fjölskyldu og naut góðs af því. Þegar Rósa missti sjón á barnsaldri lagði augnlæknir sem meðhöndlaði hana mikla áherslu á að foreldrar hennar og aðrir aðstandendur skyldu ekki ofvernda hana, hún þyrfti að fá að reka sig á, prófa sig áfram, leika við önnur börn, vera með í öllu og nota hendurnar til að þreifa og skynja. Mikil samstaða var meðal aðstandenda Rósu um að fara eftir þessum fyrirmælum og vildi Rósa meina að hún hefði notið góðs af því alla tíð.

Gott dæmi um slíkt er þegar kýr var að bera og krakkarnir hópuðust að til að fylgjast með og Rósa sagðist þá vilja fá að sjá líka. Faðir hennar hafi þá boðið henni að koma og þreifa fyrir sér. Þannig áttaði hún sig á því hvernig kálfurinn kom út og hvernig þetta gekk allt saman fyrir sig. Hún tók einnig virkan þátt í ýmsum bústörfum og fékk þá hlutverk við hæfi, eins og að taka við þurrkuðu heyi þegar komið var með það af túnunum inn í hlöðu og að hlusta á vedurfréttir og þurfti þá að taka vel eftir því sem þar kom fram, annars gæti heyskapurinn farið illa ef hún gerði það ekki. Hún fékk þannig mikilvæg hlutverk og var virkur þátttakandi í heimilishaldinu

og búskapnum. Hún talaði gjarnan um þessa reynslu sína sem gott veganesti til framtíðar.

Foreldrar Rósu byggðu sér hús í Vogunum árið 1943 sem þau nefndu Vogatungu og bjó Rósa þar með þeim ásamt tveimur systkina sinna. Vogatunga var sveitabýli allt þar til Guðmundur, faðir Rósu, lést árið 1947. Eftir að Helga, móðir hennar, lést fóru Rósa og systkini hennar hvert í sína áttina. Rósa fluttist þá í Hamrahlíð 17.

Rósa vann lengst af við bókaútgáfu á punktalettri. Einnig var hún formaður Blindrafélagsins og ferðaðist gjarnan á vegum félagsins erlendis, oft ein á ferð. Rósa giftist Einari Halldórssyni blindrakennara og eignuðust þau dótturina Helgu árið 1965. Einar lést skyndilega árið 1968 þegar Helga var aðeins þriggja ára gömul. Rósa tókst á við það stóra verkefni að vera blind einstæð móðir af stakri þrýði með hjálp margra, ekki síst Pálínu, móðursystur sinnar. Lífið hélt þó áfram og allt gekk mjög vel fyrir sig þar til Rósa greindist með ólæknandi krabbamein árið 1983 og lést stuttu síðar, þann 10. september 1984, þegar hún stóð á sextugu. Hún var sæmd gulllampa Blindrafélagsins sama ár.

Rósa var áhrifamikil innan veggja heimilisins í Vogatungu. Hún lét sjónmissi ekki hindra sig í að gera það sem hún ætlaði sér. Ýmis verkefni tengd Blindrafélaginu voru unnin við eldhúsbordið þar á bæ, svo sem undirbúningur fyrir árlega merkjasölu Blindrafélagsins, að stinga tituprjónum í gegnum merki og festa á þau litla fána. Rósa ferðaðist mikið innanlands sem og erlendis og hafði alla tíð unun



af ferðalögum.

Skömmu eftir að hún missti sjón lærði hún punktaletur, þá átta ára gömul. Blindraskólinn var stofnaður þegar hún var 10 ára og lærði Rósa við hann. Þessi skóli var sá fyrsti sinnar tegundar hérlendis sem ætlaður var blindum og stunduðu fjórir nemendur nám við hann í upphafi. Rósa var yngsti nemandinn við skólann, en sá elsti var 16 ára. Ekkert námsefni var til á punktalettri á þeim tíma svo námsefnið var skrifað nánast jafnóðum.

Rósa var ein af stofnendum Blindrafélagsins en þá var hún aðeins 16 ára gömul. Blindrafélagið var stofnað laugardaginn 19. ágúst 1939 í húsi Blindravinafélags Íslands, sem hafði þá verið starfandi í sjö ár. Mörgum þótti á þeim tíma óþarfi að stofna annað félag í sama málaflokki. Blindravinnustofan var síðan stofnuð árið 1941 og leigði kjallarahúsnæði á Laugavegi 97. Blindrafélagið keypti síðar hús að Grundarstíg í Reykjavík, en mikill stórhugur var í fólki á þessum tíma og ákveðið var að ráðast í byggingu nýs húsnæðis undir reksturinn og var Hamrahlíð 17 tekin í notkun 1961, þ.e. eldri hlutinn. Nýja álman, þessi bláa sem snýr í átt að Stakkahlíð, var síðan tekin í notkun 12 árum síðar, eða 1973.

Starfsemi Blindravinnustofunnar hélt áfram í nýju húsnæði og var mikil bót á þeirri aðstöðu samanborið við þá sem var á Grundarstíg. Rósa tók virkan þátt í þessari starfsemi, sem og í starfi Blindrafélagsins. Ýmsir fastir liðir í félagsstarfi Blindrafélagsins í dag eru sprotnir frá Rósu og samtímafólki hennar. Rósu verður seint fullþakkað allt það sem hún hefur gert í þágu Blindrafélagsins og ötul barátta hennar fyrir auknum réttindum, sjálfstæði og lífsgæðum blindra og sjónskertra



Rósa Guðmundsdóttir

á Íslandi er nokkuð sem við njótum góðs af enn þann dag í dag.

Rósa var lagin við að yrkja og má ef til vill ætla að það hafi í raun verið henni í blóð borið. Langalangamma Rósu var nefnilega Skáld-Rósa, einnig þekkt sem Vatnsenda-Rósa. Var hún einmitt skírð í höfuðið á henni og voru þær því alnöfnur.

Blindrafélagið minntist Rósu Guðmundsdóttur í Opnu húsi þriðjudaginn 5. desember 2023, en Rósa hefði orðið 100 ára það ár. Stjórnendur voru þau Gísli Helgason og Helga Magnúsdóttir, systurdóttir Rósu. Heimildir, ártöl og fleira eru fengin frá þeim og eiga þau þakkir skildar.

HÞA



Vesturbyggð





Á JAKOBSVEGINUM

„¡Buen Camino!“ hljómaði á sveitavegum Spánar þegar fótafimari göngugarpar örkuðu fram hjá okkur eða við stoppuðum við hvíldarstaði og hittum aðra sem voru okkur samferða. Kveðjan varð fastur liður í gönguferðinni sem við hjónin fórum í síðastliðið haust.

Fyrir nokkru fékk ég þá flugu í höfuðið að langa ofbóðslega mikið að ganga pílgrímsgönguna frægu, Jakobsveginn. Ekki alla og ekki heldur erfiðustu leiðina, heldur einhvern þægilegan kafla. Það væri sólskin og umhverfið fallett, við mundum ganga áhyggjulaus um sveitavegi, í gegnum þorp og skóga og njóta þess að vera á hreyfingu.

Mér tókst að sannfæra Halla, manninn minn, um að fara að skipuleggja ferð til Spánar. Eftir að hafa kynnt okkur málið í þaula varð portúgalska leiðin fyrir valinu. Ákveðið var að fara um miðjan september, byrja gönguna í Valença á landamærum Portúgals og Spánar, labba yfir brúna yfir ána Miño í spænska bæinn Tui, og þannig áttum við 120 km göngu fyrir framan okkur til Santiago de Compostela. Við vorum níu daga á leiðinni en auk þess tókum við hvíldardag í bænum Pontevedra.

Strax í byrjun göngunnar var ljóst að við værum ekki að keppa um ódýrustu svefnplássin á farfuglaheimilum sem ekki var hægt að bóka á undan heldur að ganga á okkar hraða og gista í gistihúsum og á hótelum. Okkur langaði ekki að byrja gönguna í niðamyrkri fyrir sólarupprás, þá væri bara meiri hættu á að tapa áttum.

Jakobsvegurinn er mjög vel merktur með skeljum og gulum örvum, ýmist á götunni eða á veggjum og staurum. Á mörgum stöðum standa steinstyttur í vegkantinum og sýna vegalengdina til Santiago de Compostela. Á þann hátt töldum við niður kílómetrana og fylgdumst með hve langt við höfðum gengið þann daginn. Við höfðum óþarfar áhyggjur af því að rata ekki. Það reyndist ekki mikið mál að fylgja leiðarmerkingum. Ég tók eftir merkingum nálægt mér, máluðum á götuna



og veggjunum í þröngum sundum, en Halli sá merkingar sem voru lengra í burtu því þær féllu inn í sjónsviðið hans. Saman gekk þetta bara ágætlega.

Auk þess eru til nokkur smáforrit með margs konar gagnlegum upplýsingum um leiðina: tillögum að gististöðum, viðvörðunum um hættuleg gatnamót, listum yfir það helsta sem hægt er að skoða, jafnvel upplýsingum um hve mikil hækkun er á leiðinni. Í öppunum er kort sem sýnir hvar göngumaðurinn er staddur hverju sinni. Kortið kemur að góðum notum, sérstaklega ef maður villist af leið eða þegar þarf að ákveða hvenær er best að beygja af veginum til þess að finna gististaðinn.

Og auðvitað villtumst við nokkrum sinnum af leið en það gerðu líka flestir aðrir sem við ræddum við. Erfiðast reyndist að fylgja leiðinni á stórum opnum svæðum í borgarumhverfinu, á torgum og völlum, sérstaklega ef við vorum ekki búin að taka eftir ör sem benti í aðra átt

en við áttum von á. Í borgum var almennt erfiðara að fylgja örvum og skeljum því þar var fleira fólk og miklu meira af skiltum og öðrum sjónrænum upplýsingum.

Á leiðinni hittum við fullt af hjálplegu fólki sem leiðbeindi okkur óumbeðið. Einu sinni vorum við að arka upp langa og bratta brekku í glaða sólskini og vorum að stoppa til að draga andann og fá okkur vatnssopa. Þá stöðvaðist bíll við hliðina á okkur og bílstjórinn sýndi með handabendingum að við ættum að snúa við. Þegar niður var komið leiddi örin okkur á mjóan stíg upp brekkuna.

Það að ferðast sjónskertur krefst ekki sérstaks dagnaðar eða þors. Það krefst fyrst og fremst skipulagningar og nennu að standa í einhverju óvæntu. Í byrjun göngunnar löbbuðum við bara af stað og fórum svo inn á gististaði og athuguðum hvort þar væri pláss. Þannig ferðuðust píligrímar til forna. Eftir að hafa lent í gluggalausum herbergi á háalofti á litlu en notalegu hóteli með besta mat sem við fengum í ferðinni ákváðum við að bóka gistingu fram í tímann. Ég sá um bókanir og reyndi að hafa gistinguna eins nálægt leiðinni og hægt var. Það reyndist stundum flókið að finna gististaðinn. Þegar við nálgumst bæinn kom google maps oft til bjargar. Í stærri borgum gat verið erfitt að finna réttu bygginguna og númerið. Gististaðirnir voru ekki alltaf með móttöku þannig að við þurftum að leita að réttu hurðinni til að komast inn með kóðanum eða réttu lykklakössunum til að fá lykilinn að hurðinni.

Merkilegasti gististaðurinn var lítið farfuglaheimili að nafni Albergue da Portela í sveitinni þar sem hægt var að bóka gistingu með Whatsapp-skilaboðum. Þar sváfum við með 16 manns í sal í kojum, en þau sem mættu síðust þurftu að láta sér nægja dýnur á gólfinu í öðru rými. Það var boðið upp á þunna súpu í kvöldmat – þau heppnustu fundu

jafnvel kartöflubita í súpunni – ásamt brauði og ódýru víni og hver og einn borgaði fyrir matinn eftir efnum. Setið var úti við langt borð í kvöldkyrrðinni og skipst á reynslusögum. Við kynntumst bandarískum hjónum frá Atlanta sem höfðu gengið jafnhægt og við og hressum hjúkrunarkonum, Tönju og Azer frá Rússlandi og Azerbajjan sem bjuggu í Þýskalandi og Svíþjóð, sem spjölluðu við okkur á þýsku og sænsku. Það voru miklir fagnaðarfundir þegar við hittum þau öll aftur í Santiago de Compostela.

Það skemmtilegasta við þennan ferðamáta voru göngurnar í gegnum sveitirnar. Algengasta hljóðið í þorpum var hanagal á öllum tímum dags. Stígarnir lágu fram hjá vénekrum, maísökrum og engjum og sums staðar sáum við fólk vera að tína uppskeruna. Við völdum alltaf skógarleið þegar völ var á, jafnvel þó að hún lengdi ferðina. Þessir vegakaflar voru almennt ekki langir og oftast var hægt að

greina umferðarniðinn í fjarska. Skógarnir ilmuðu af furu og við tókum eftir furðulegum stingandi kúlum, sumar enn grænar í trjám, aðrar brúnar á jörðinni. Þær reyndust vera aldin kastaníutrjanna. Einu sinni rákumst við á naut sem birtist skyndilega bak við okkur þegar Halli var að taka skálmarnar af buxunum. Bolinn starði á okkur rólegur, dinglaði halanum og fylgdist með athöfninni. Okkur langaði ekki að halda áfram göngu með þessum nýja félaganum heldur snerum við frekar við og áttuðum okkur á því að það var rétta áttin.

Við náðum til Santiago de Compostela á háskýjuðum degi og stóðum á torginu fyrir framan dómkirkjuna meðal fólks sem var að gleðjast yfir að hafa náð markmiðinu. Gangan var á enda – það vakti með mér bæði trega og gleði. Við vorum búin að upplifa El Camino, allt hafði gengið að óskum og nú var kominn tími til að hvíla sig.

MM

DÚKKUVÖGGURNAR VINSÆLU

FÁST HJÁ BLINDRAFÉLAGINU OG Í VEFVERSLUN FÉLAGSINS BLIND.IS



BLINDRAFÉLAGIÐ ÞAKKAR STUÐNINGINN

Reykjavík

7 generations ehf, Bríetartúni 14
A. Margeirsson ehf, Flúðaseli 48
A. Wendel ehf, Tangarhöfða 1
ABC Skólavörur ehf, Sundaborg 1
Aðalvík ehf, Síðumúla 13
Almenna bílaverkstæðið ehf, Skeifunni 5
ARGOS ehf-Arkitektastofa Grétars og Stefáns, Eyjarslóð 9
ASK Arkitektar ehf, Geirsgötu 9
Álnabær ehf, verslun, Síðumúla, Keflavík og Akureyri
Ásar, Ellen Ingvadóttir löggiltur dómtúlkur og skjalapýðandi
B.B.bílaréttingar ehf, Viðarhöfða 6
Bakameistarinn ehf, Stigahlíð 45-47
Bandalag kvenna í Reykjavík, Hallveigarstöðum Túngötu 14
Ber ehf, Gerðhömrum 30
Berserkir ehf, Heiðargerði 16
Bifreiðaverkstæði Reykjavík ehf, Bæjarflöt 13
Birtingur ehf, Laugavegi 39
Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar, Hyrjarhöfða 4
Bílasalan Heimsbílar ehf, Kletthálsi 2
Bílasmiðurinn hf, Bildshöfða 16
Blómabúðin Hlíðablóm, Háaleitisbraut 68
Blómagallerí ehf, Hagamel 67
Blómasmiðjan ehf, Efstalandi 26
Bonafide lögmenn ráðgjöf sf, Pósthússtræti 3
Bor ehf, Eldshöfða 23
Boreal travel ehf, Klapparstíg 25
Bókabúðin Sjónarlind, Bergstaðastræti 7
Bókhaldsstofa Arnar Ingólfssonar ehf, Nethyl 2a
Bón Fús, Súðarvogi 32
Bótamál ehf, Lágmúla 7
Brúnás innréttingar, Ármúla 17a
Dagný Land Design ehf, Brekknaási 3
Danska kráin, Ingólfsstræti 3
Dental-I ehf, Mörkinni 6
Drífa efnalaug og þvottahús, Hringbraut 119
Dubliners.is
Eðalbílar ehf, Fosshálsi 9
Eignamsjón hf, Suðurlandsbraut 30
Ernir ehf, Bygging 311 Reykjavíkurflygvell
Fasteignamál Lögmannsstofa slf, Suðurlandsbraut 6
Fasteignasalan Miklaborg, Lágmúla 4
Ferðakompaníið ehf, Fiskislóð 20
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga, Suðurlandsbraut 22
Fínka ehf, málningarverktakar, Norðurási 6
Fjárfestingamiðlun Íslands ehf, Síðumúla 35
Flötur ehf, Hverafold 14
Frami, félag leigubifreiðastjóra, Fellsmúla 26
Fríkirkjan í Reykjavík, Laufásvegi 13
Frívöruverslunin Saxa
Fylkir ehf, Bildshöfða 16
Gallerí List listmunaverslun, Skippholti 50a
Garðsauki ehf, Neshömrum 5
Gatnaþjónustan ehf, Útkoti
Gátun ehf, bókhaldsþjónusta, Nóatún 17
GB Tjónaviðgerðir ehf, Draghálsi 6-8

GLÁMA-KÍM arkitektar, Laugavegi 164
Gleipnir verktakar ehf, Vagnhöfða 20
Gnýr ehf, Stallaseli 3
Golfskálinn, golfverslun, Bildshöfða 16
Grettir, vatnskassar ehf, Vagnhöfða 6
Gróðrarstöðin Mörk, Stjörnugróf 18
Gull- og silfursmiðjan Erna ehf, Skippholti 3
Gullsmiðurinn í Mjódd, Álfabakka 14b
H.Jónsson ehf, réttning og sprautun, Smiðshöfða 14
Hagi ehf-Hilti, Stórhöfða 37
Hagkaup
Hagvangur ehf, Skógarhlíð 12
Hallgrímskirkja, Hallgrímstorgi 1
Happdrætti Háskóla Íslands, Dvergshöfða 2
Hár Class hársnyrtistofa, Skeifunni 7
Hársnyrtistofan Aida, Blönduhlíð 35
HEI-Medical Travel-www.hei.is
Heildverslunin Glit ehf, Krókhálsi 5
Hið íslenska bókmenntafélag, Hagatorgi
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
Hornsteinar arkitektar ehf, Ingólfsstræti 5
Hugsjá ehf, Ármúla 36
Hvítasunnukirkjan Fíladelfía, Hátúni 2
Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11
Iðnaðarlausnir ehf, Suðurlandsbraut 22
Innigarðar ehf, Hraunbær 117
Íbúðagisting.is, Síðumúla 14
Ísfix ehf, Hamarshöfða 10
ÍslandsApótek ehf, Laugavegi 53b
Íslenski barinn ehf, Ingólfsstræti 1a
Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík, Hátúni 14
Íþróttafélagið Fylkir, Fylkisvegi 6
Íþróttasamband fatlaðra, Engjavegi 6
Járn og gler hf, Skútuvogi 1h
Jeppaþjónustan Breytir ehf, Stórhöfða 35
JHM-Sport / rafmagnshjól, Stórhöfða 35
Jómfrúin veitingahús ehf, Lækjargötu 4
JYSK, Höfðabakka 9
K. H. G. Þjónustan ehf, Eirhöfða 14
K16 ehf, byggingaverktaki, Stórhöfða 23
KH veitingar ehf, Austurbakka 2
Kjöthöllin ehf, Skippholti 70
Klöpp Arkitektar-Verkfræðingar ehf, Nethyl 2e
Krumma ehf, Gylfaflöt 7
Landslag ehf, Skólavörðustíg 11
Líf og sál sálfræðistofa ehf, Suðurlandsbraut 24
Lífland og Kornax, Brúarvogi 1-3
Logo auglýsingavörur-www.logo.is, Hringbraut 119
LOGOS lögmansþjónusta, Efstaleiti 5
Lýsing og hönnun, Skippholti 35
Matborðið ehf, Bildshöfða 18
Málningarvörur ehf, Lágmúla 9
Memaxi hugbúnaður-www.memaxi.is
Misty verslun, Laugavegi 178

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
Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins, Kringlunni 7
Oddgeir Gylfason, tannlæknir, Vínlandsleið 16
Old Iceland restaurant, Laugavegi 72
Olíudreifing ehf, Hólmaslóð 8
Orka ehf, Stórhöfða 37
Ortis tannréttingar slf, Faxafeni 11
Ó. Johnson & Kaaber-ÍSAM ehf, Blikastaðavegi 2-8
Ólafur Garðarsson hrl
Ólafur Þorsteinsson ehf, Vatnagörðum 4
Ósal ehf, Tangarhöfða 4
Óskaskrín ehf, Suðurlandsbraut 30
Parlogis hf, Krókhálsi 14
Pfaff hf, Grensásvegi 13
Pixel ehf, Ármúla 1
Pylsumeistarinn ehf, Laugalæk 6
Rafbogi ehf, Langholtsvegi 109
Rafha ehf, Suðurlandsbraut 16
Rafiðnaðarsamband Íslands, Stórhöfða 31
Raflax ehf, Lambhagavegi 9
RAFMENT - fræðslusetur rafiðnaðarins, Stórhöfða 27
Rafstjórn ehf, Stangarhyl 1a
Rafögn, Jónsgeisla 31
Reiðhjólaverzlunin Berlín, Háaleitisbraut 58-60
Reykjagarður hf, Fosshálsi 1
Reykjavík Residence Hotel, Hverfisgötu 45
Reykjavík Letterpress ehf, Vatnagörðum 14
Reykjavíkurborg, Ráðhúsinu
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, Álfrheimum 72
S.Ó.S. Lagnir ehf, Bíldshöfða 18
Saumsprettan ehf, Katrínartúni 2
Sálfræðipjónusta Wilhelm Norðfjörð ehf, Klapparstíg 25-27
Sendibílar Reykjavíkur ehf, Bæjarflöt 8g
Shalimar, Pakistanska veitingahúsið, Austurstræti 4
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
Skrifstofuvörur ehf, Skútuvogi 11
Skýrslur og skil, Suðurlandsbraut 46
Spektra ehf, Laugavegi 178
Sprinkler pípulagnir ehf, Bíldshöfða 18
Stansverk ehf, Hamarshöfða 7
Stólpi Gámar ehf, Klettagörðum 5
Stratus ehf
Styrja ehf, Depluhólum 5
Systrasamlagið ehf, Óðinsgötu 1
Tannlæknafélag Íslands, Síðumúla 35
Tannlæknastofa Gunnars Róssarssonar, Vegmúla 2

Tannlæknastofa Tómasar Einarssonar, Pangbakka 8
Tannréttingar sf, Snorrabraut 29
Tannsmiðjan Króna sf, Mörkinni 6
Tannval Kristínar Gígju, Grensásvegi 13
Teiknistofan Tröð ehf, Laugavegi 26
Tensio ehf, Vesturási 54
Tékkland bifreiðaskoðun ehf, Hátúni 2a
Tónastöðin ehf, Skipholti 50d
Trackwell hf, Laugavegi 178
TREX-Hóperðamiðstöðin, Hesthálsi 10
Túnþökupjónustan ehf, Fjarðarási 8
Tösku- og hanskabúðin ehf, Laugavegi 103
Umslag ehf, Lágmúla 5
Útfarapjónusta Rúnars Geirmundssonar, Þverholti 30
Vatnaskil ehf, Síðumúla 28
VDO ehf, Tunguhálsi 19
Verkfræðistofa Práinn og Benedikt ehf, Laugavegi 178
Verkfræðistofan Víðsjá ehf, Tryggvagötu 11
Verslunin Álfrheimar, Álfrheimum 2
Vélsmiðjan Altak ehf, Silfursléttu 5
Vélvík ehf, Höfðabakka 1
Við og Við sf, Gyflaföt 3
Vilhjálmsson sf, heildverslun, Sundaborg 1
Víkuros ehf, bílamálun og réttingar, Bæjarflöt 6
VK verkfræðistofa ehf, Suðurlandsbraut 46
VMB verkfræðipjónusta
Vörn, öryggisfyrirtæki, Vagnhöfða 17
Vörukaup ehf, heildverslun, Lambhagavegi 5
Würth á Íslandi ehf, Norðlingabraut 8
XCO ehf, Akraseli 9
Yndisauki ehf, Efstaleiti 25b
Þórarinn G. Valgeirsson, Sigtúni 23
Þrif og þvottur ehf, Reykjavíkurvegi 48
Ölstofa Kormáks og Skjaldar ehf, Vegamótastíg 4

Seltjarnarnes

Horn í horn ehf, parketlagir, Unnarbraut 24
Seltjarnarnesbær, Austurströnd 2

Kópavogur

ALVAR Mist ehf, Urðarharfi 14
Arkís arkitektar ehf, Vesturvör 7
Ásborg ehf, Smiðjuvegi 11
Bak Höfn ehf, Jöklalind 8
Bjartur rafverktaki ehf, Skólagerði 18
Blikksmiðjan Vík ehf, Skemmuvegi 42
Brunabótafélag Íslands, Hlíðasmára 8
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, Ögurharfi 8
Hafið Hlíðasmára ehf, Hlíðasmára 8

HÁ hreinu ehf, Dalvegi 16c
Hefilverk ehf, Jörfalind 20
Heildverslun B.B. ehf, Smiðjuvegi 12, græn gata
Hljóðbókasafn Íslands
Hvammshólar ehf, Hlíðarhvammi 2
Íshúsið ehf, Smiðjuvegi 4a
Ísnes ehf, heildverslun, Hamraborg 5
Kalli K ehf -Karl K Karlsson, Víkurhvarfi 1
Karína ehf, Breiðahvarfi 5
Lakkskemman ehf, Skemmuvegi 30
Lindakirkja, Uppsölum 3
Litlaprent ehf, Skemmuvegi 4
Lín design, Smáratorgi
Loft og raftæki ehf, Hjallabrekku 1
LS Retail ehf, Hagasmára 3
N1 hf, Dalvegi 10-14
Ólafssynir ehf, Fagrahjalla 84
Rafbraut, Dalvegi 16b
Rafgeisli ehf, Hamraborg 1
Rennsli ehf, pípulagnir, Akralind 1
Slot ehf, Dimmuhvarfi 21
Svanur Ingimundarson málari, Naustavör 8
Tambi ehf, Ásbraut 9
Tannlæknastofan, Núpallind 1
Teitur ferðapjónusta, Dalvegi 22
Tengi ehf, Smiðjuvegi 76
Tern Systems ehf, Hlíðasmára 15
Tónlistarskóli Kópavogs, Hamraborg 6
Ungmennafélagið Breiðablik, Dalsmára 5
Útfararstofa Íslands ehf, Auðbrekku 1
Útilíf, Skeifunni 11
Víkingsbátar ehf
Zenus - sófar & gluggatjöld, Víkurhvarfi 2
Öreind ehf, Auðbrekku 3

Garðabær

Áræði ehf, Lyngási 14
Efnalaug og fatahreinsun Garðabæ, Garðatorgi 3
Fagval ehf, Smiðsbúð 4
Feel Iceland, Suðurhrauni 10
Fimir ehf, Skróðási 14
Geislatækni ehf - Laser þjónustan, Suðurhrauni 12c
Gæludýrabúðin Fisko ehf, Kaupúni 3
Hafnasandur hf, Birkiási 36
Heildverslunin Aggva ehf, Urðarhæð 8
Icewear, Suðurhrauni 10
Innbak hf, Miðhrauni 16
Ísafoldarprentsmiðja ehf, Suðurhrauni 1
Kerfóðrun ehf, Hraungötu 3
Loftorka Reykjavík ehf, Miðhrauni 10
Miklartorg hf - IKEA, Kaupúni 4
Nýbrif - ræstingaverktaki ehf, Garðatorgi 2b
Pípulagnaverktakar ehf, Miðhrauni 18
Samhentir-Kassagerð hf, Suðurhrauni 4
Scanmar á Íslandi ehf, Miðhrauni 13
Stíflupjónustan ehf, Furulundi 1
Úranus ehf, Hegrnesi 21

Hafnarfjörður

Altis ehf, Bæjarhrauni 8
Annriki, Þjóðbúningar og skart-www.annriki.is,

Suðurgötu 73
Bergplast ehf, Breiðhelli 2
Bílaverk ehf bílamálun og réttingar, Kaplahrauni 10
Bjarnar ehf, Einhella 5
Dverghamrar ehf, Lækjarbergi 46
Elmax ehf, Fléttuvöllum 15
Essei ehf, Hólshrauni 5
Fjarðarkaup ehf, Hólshrauni 1
Fjarðarmót ehf, Melabraut 29
Gaflarar ehf, rafverktakar, Lónsbraut 2
Gallerí Útlit ehf, Bæjarhrauni 6
Geymsla Eitt ehf, Steinhelli 15
GT Verktakar ehf, Rauðhelli 1
Hafnarfjarðarbær
Hafnarfjarðarhöfn, Óseyrarbraut 4
Hagstál ehf, Brekkutröð 1
Hagtak hf, Melabraut 13-15
H-Berg ehf, Grandatröð 12
Heggur ehf, Steinhelli 17a
Holtanesti, Melabraut 11
Jarðboranir hf, verktaki, Dalshrauni 1b
Ljósvirki ehf, Álfhelli 6
Lögmenn Thorsplani sf, Fjarðargötu 11
Markus Lifenet, björgunarbúnaður, Hvaleyraurbraut 27
Micro-ryðfrí smíði ehf, Einhelli 9
Netorka hf, Dalshrauni 1
Nonni Gull, Strandgötu 37
RB rúm, Dalshrauni 8, Hafnarfirði
S.G múrverk ehf, Hvassabergi 4
SIGN ehf, skartgripaverkstæði, Fornubúðum 12
Síló ehf, steypusala, Rauðhelli 1
Sjúkraþjálfarinn ehf, Strandgötu 75
Skerpa renniverkstæði, Skútahrauni 9a
Snyrtistofan Pema snyrti- og fótaðgerðastofa, Dalshrauni 11
Stál og suða ehf, Stapahrauni 8
Svalþúfa ehf, Óseyrarbraut 9
Viking Björgunarbúnaður, Íshellu 7
VSB verkfræðistofa ehf, Bæjarhrauni 20
Paktak ehf, Grandatröð 3

Reykjanesbær

algalif.com
Benni pípari ehf, Bolafæti 9
Bergnet ehf, Hafnargötu 36
Bílar og Hjól ehf, Njarðarbraut 11a
Bílasprautun Magga Jóns ehf, lðavöllum 11
Brunavarnir Suðurnesja, Flugvöllum 33
Ellert Skúlason ehf, Selvík 3
Ferðapjónusta Reykjaness ehf
Georg V. Hannah sf, Hafnargötu 49
Happy Campers ehf, Stapabraut 21
Kalka sorpeyðingarstöð sf, Berghólbraut 7
Kast.is, Hafnargötu 25
Ný-sprautun ehf, Njarðarbraut 15
OSN lagnir ehf, lðavöllum 7b
PA hreinsun ehf, hreingerningarpjónusta, Norðurvöllum 56
Rafiðn ehf, Víkurbraut 1
S.Á. verkstæði ehf, Fitjabraut 2

Sigurjónsbakarí, Hólmgarði 2
Skólar ehf, Flugvallarbraut 752
Slæging ehf, Básvegi 1
TM Bygg ehf, Steinási 31
TSA ehf, Brekkustíg 38
Víkurféttir ehf, Krossmóa 4a
Vísir, félag skipstjórnarmanna á Suðurnesjum, Hafnargötu 90

Grindavík

Einhamar Seafood ehf, Verbraut 3a

Suðurnesjabær

SI raflagnir ehf, Iðngörðum 21
Vélsmiðja Sandgerðis ehf, Vitatorgi 5

Mosfellsbær

Aftak ehf, Völuteigi 1
Ágluggar JG ehf, Flugumýri 34
Borgarplast hf, Völuteigi 31-31a
Dalsgarður ehf, gróðrarstöð, Dalsgarði 1
Dynkur ehf, Tröllateigi 18
Esja eignir ehf, Hrafnshöfða 25
Glertækni ehf, Völuteigi 21
Hugmót ehf
Ístex hf, Völuteigi 6
Lionsklúbburinn Úa Mosfellsbæ
Malbikstöðin ehf, Flugumýri 26
MIG Verk ehf, Dvergholti 13
Mosfellsbakarí, Háholti 13-15
Mosfellsbær, Þverholti 2
Vatnsborun ehf, Seljabrekku
VGH-Mosfellsbæ ehf, Flugumýri 36
Virkjun ehf, Bugðufljóti 17A
Ævintýri ehf, hópferðabílar, Völuteigi 6

Akranes

Akraberg ehf, Hlynskógum 9
Akraneskaupstaður, Dalbraut 4
Apótek Vesturlands ehf, Smiðjuvöllum 32
Fasteignasalan Hákot, Kirkjubraut 12
GrasTec ehf, Einigrund 9
Hvalfjarðarsveit
Meitill-GT Tækni ehf, Grundartanga
Skessuhorn ehf-Fréttaveita Vesturlands,
Garðarsbraut 2a
Skipaskagi ehf, Litlu-Fellsöxl
Verslunin Bjarg ehf, Stillskoti 14
Verslunin Einar Ólafsson ehf, Skagabraut 9-11

Borgarnes

Límtré Vírnet ehf, Borgarbraut 74
Samtök sveitarfélaga á Vesturlandi, Bjarnarbraut 8
Sprautu- og bifreiðaverkstæðið Borgarness sf,
Sólbakka 5

Reykholt

Bifreiðaverkstæði Borgarfjarðar

Stykkishólmur

Málflutningsstofa Snæfellsness, Borgarbraut 2

Skipavík ehf, Nesvegi 20
Stykkishólmsbær, Hafnargötu 3

Grundarfjörður

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

Ólafsvík

Fiskmarkaður Snæfellsbæjar ehf, Bankastræti 1
HSH héraðssamband
Útgerðarfélagið Dvergur hf, Skipholti 10

Hellissandur

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

Búðardalur

Dalakot, gistiheimili og veitingastaður, Dalbraut 2
Rafsel Búðardal ehf, Vesturbraut 20c
Rjómabúið Erpsstaðir ehf

Reykhólahreppur

Þörungaverksmiðjan hf

Ísafjörður

Akstur og löndun ehf, Pólgötu 10
Byggðasafn Vestfjarða, Neðstikaupstað
Ferðaþjónustan í Heydal, Mjóafirði
GG málningarþjónusta ehf, Aðalstræti 26
Hamraborg ehf, Hafnarstræti 7
Harðfiskverkun Finnboga, s: 456 3250, Skeiði 3
Jón og Gunna ehf, Austurvegi 2
Massi þrif ehf, Seljalandsvegi 70
Samgöngufélagið-www.samgongur.is, Engjavegi 29
Vélsmiðja PM, Hnífsdalsvegi 27

Hnífsdalur

Hraðfrystihúsið - Gunnvör hf, Hnífsdalsbryggju

Bolungarvík

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

Súðavík

Súðavíkurhreppur, Grundarstræti 1

Suðureyri

Fisherman, Aðalgötu 14-16
Klofningur ehf, Aðalgötu 59

Tálknafjörður

Garraútgerðin ehf, Eyrarhúsum
Kvenfélagið Harpa
Þórsberg hf, Strandgötu 39

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

Vélaverkstæði Hjartar Eiríkssonar sf, Búlandi 1

Blönduós

Ísgel ehf, Efstubraut 2

Stéttarfélagið Samstaða, Þverbraut 1

Ungmennasamband Austur-Húnvetninga USAH

Skagaströnd

Marska ehf, Höfða

Vík ehf, Hólabraut 5

Sauðárkrókur

Aldan - stéttarfélag, Borgarmýri 1

Bókhaldsþjónusta KOM ehf, Víðihlíð 10

Eftirlæti ehf, www.eftirlaeti.com, Aðalgötu 4

FISK-Seafood ehf, Háeyri 1

Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra, Bóknámshúsinu

K-Tak ehf, Borgarflöt 3

Steinull hf, Skarðseyri 5

Trésmiðjan Ýr ehf, Aðalgötu 24a

Varmahlíð

Langamýri Fræðslusetur kirkjunnar, Skagafirði

Siglufjörður

Snerpa, ípróttafélag fatlaðra, Lindargötu 2

Akureyri

Akureyrarapótek ehf, Mýrarvegi

Akureyri Backpackers ehf, Hafnarstræti 98

ÁK smíði ehf, Lónsbakka

Baldur Halldórsson ehf, Hlíðarenda

Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði, Frostagötu 1b

Dexta orkutæknilausnir ehf

Dýralæknaþjónusta Eyjafjarðar ehf, Perlugötu 11

Enor ehf, Hafnarstræti 53

Fasteignasalan Byggð, Skipagötu 16

Finnur ehf, Óseyri 2

Geimstofan ehf, auglýsingastofa, Viðjulundi 2b

Gróðrarstöðin Réttarhóll ehf-www.rettarholl.is,

Smáratúni 16b

Grófargil ehf, Glerárgötu 36

Hagvís ehf, Hvammi 1

Húsheild Hyrna ehf, Sjafnargata 3

Hvítasunnukirkjan Akureyri

Kjarnafæði Norðlenska hf, Sjávargötu 1

Miðstöð ehf, Lónsbakka 1-3

Norðurorka hf, Rangárvöllum

Pípulagningaþjónusta Bjarna F Jónssonar ehf,

Melateigi 31

S.Guðmundsson ehf, múrverktaki, Klettaborg 19

Samvirkni ehf, Hafnarstræti 97

Slippurinn Akureyri ehf, Naustatanga 2

Steypusögun Norðurlands ehf, Laugartúni 11

Verkval ehf, Miðhúsavegi 4

Grenivík

Grýtubakkahreppur

Dalvík

Bruggsmiðjan Kaldi ehf, Öldugötu 22

Sæplast Iceland ehf, Gunnarsbraut 12

Vélvirki ehf, verkstæði, Hafnarbraut 7

Whales Hauganes ehf, Hafnargötu 2

Ólafsfjörður

Árni Helgason ehf, vélaverkstæði, Hlíðarvegi 54

Sjómannafélag Ólafsfjarðar, Brekkugötu 9

Húsavík

Fjallasýn Rúnars Óskarssonar ehf-www.fjallasyn.is,
Smíðjuteigi 7

Heilbrigðisstofnun Norðurlands, Auðbrekku 4

Tjörneshreppur, Ketilsstöðum

Trésmiðjan Rein ehf, Víðimóum 14

Laugar

Kvenfélag Reykdæla, Laugum

Mývatn

Ásta P Lárusdóttir, Skútustöðum II

Dimmuborgir guesthouse, Geiteyjarströnd 1

Hestaleigan Safarí hestar, Álftagerði 3

Jarðböðin við Mývatn, Jarðbaðshólum

Kaffihúsið við Dimmuborgir

Reykjahlíðarsókn

Kópasker

Vökvaþjónusta Kópaskers ehf, Bakkagötu 6

Þórshöfn

Geir ehf, Sunnuvegi 3

Langanesprestakall

Stefán Eggertsson, Laxárdal

Bakkafjörður

K Valberg slf, Kötlunesvegi 19

Vopnafjörður

Bílar og vélar ehf, Hafnarbyggð 14a

Pétur Valdimar Jónsson, Teigi

Egilsstaðir

Ársverk ehf, lðjuseli 5

Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf, Miðvangi 2-4

Gistihúsið Lake - Hotel Egilsstaðir, Egilsstöðum 1-2

Héraðsprent ehf, Miðvangi 1

Jónval ehf, Lagarfelli 21

Klassík ehf, Selási 1

Klausturkaffi ehf, Skriðuklaustri

Menntaskólinn á Egilsstöðum, Tjarnarbraut 25

MSV, Stál og Vélar ehf, Miðási 26

Borgarfjörður

Borgarhöfn ehf, Hlíðartúni
Fiskverkun Kalla Sveins og Álfacafé, Vörðubrún,
Borgarfjörður eystri

Reyðarfjörður

Félag opinberra starfsmanna á Austurlandi,
Stekkjarbrekku 8

Eskifjörður

Egersund Ísland ehf, Hafnargötu 2
Fjarðarþrif ehf, Strandgötu 46c
R.H.gröfur ehf, Helgafelli 9
Tanni ferðapjónusta ehf, Strandgötu 14

Neskaupstaður

Hildibrand Hótel – Kaupfélagsbarinn, s: 477 1950,
Hafnarbraut 2
Samvinnufélag útgerðamanna
Tannlæknastofan, Hafnarbraut 1
Verkmenntaskóli Austurlands, Mýrargötu 10

Fáskrúðsfjörður

Loðnuvinnslan hf, Skólavegi 59

Höfn í Hornafirði

Ferðapjónustan Árnanes, Árnanesi 5
Funi ehf, sorphreinsun, Ártúni
Málningarþjónusta Horna ehf, Álaugarvegi 1
Rósaberg ehf, Háhóli
Sveitafélagið Hornafjörður, Hafnarbraut 27
Pingvað ehf, byggingaverktakar, Tjarnarbrú 3
Prastarhóll ehf, Kirkjubraut 10

Selfoss

Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf, Hrísmýri 3
Bíltak ehf, Hellismýri 1
Búnaðarsamband Suðurlands, Austurvegi 1
Byggingafélagið Laski ehf, Gagnheiði 9
Café Mika Reykholti, Skólabraut 4
Fasteignasalan Árborgir ehf, Austurvegi 6
Ferðapjónustan Úthlíð-www.uthlid.is, s: 699 5500,
Úthlíð II
Flóahreppur, Pingborg
Gesthús Selfossi, gistihús og tjaldsvæði, Engjavegi
56
Gheim ehf, Baugstjörn 13
Grímsnes og Grafningshreppur, Stjórnsýsluhúsinu
Borg
Gullfosskaffi við Gullfoss
Hjá Maddý ehf, Eyravegi 27
Hótel Gullfoss, Brattholti
Jáverk ehf, Gagnheiði 28
Jóhann Helgi og Co, heildarlausnir á leiksvæðum,
Vatnsholti 2
Lagnadeildin ehf, Öndverðarnesi
Pípulagnir Suðurlands ehf, Háheiði 10
Rafteikn, Eyravegi 32
Reykhóll ehf, Reykhóli
Stálkrókur ehf, Gagnheiði 45
Suðurtak ehf Brjánsstöðum 2

Súperbygg ehf

Tré og Straumur ehf, Björnskoti
Ullarverslunin Pingborg ehf, Gamla Pingborg
Vélabjónusta Ingvars, Gagnheiði 45
Vélsmiðja Suðurlands ehf, Gagnheiði 5

Hveragerði

Ficus ehf, Bröttuhlíð 2
Hótel Örk, Breiðumörk 1c
Norbygg ehf

Porlákshöfn

Bergverk ehf, Heinabergi 21
Sveitarfélagið Ölfus, Hafnarbergi 1

Ölfus

Eldhestar ehf, Völlum
Gluggaiðjan Ölfusi ehf, Ferjukoti
Gróðrarstöðin Kjarr, Ölfusi
Trésmiðja Sæmundar ehf, Þóroddsstöðum 2

Flúðir

Flúðasveppir ehf, Undirheimum

Hella

Hótel Leirubakki
Kanslarinn veitingahús, Dynskálum 10

Hvolsvöllur

Gamla fjósið ehf, Hvassafelli
Hótel Hvolsvöllur
Kvenfélagið Hallgerður
Torf ehf, Borgareyrum

Vík

Hótel Dyrhólaey Ás
RafSuð ehf, Sunnubraut 17

Kirkjubæjarklaustur

Hótel Klaustur - Bær ehf
Skaftárhreppur, Klausturvegur 4

Vestmannaeyjar

Bílaverkstæði Sigurjóns, Flötum 20
Bókasafn Vestmannaeyja, Safnahúsi
Hárstofa Viktors, Vestmannabraut 35
Hótel Vestmannaeyjar, Vestmannabraut 28
Skipalyftan ehf, Eiðinu
Teiknistofa Páls Zóphóníassonar ehf, Kirkjuvegi 23
Tvisturinn ehf, Faxastíg 36
Viska - Fræðslu- og símenntunarmiðstöð, Ægisgötu
2

Verzlun Blindrafélaglsins

Í hjálpártækjaverslun

Blindrafélaglsins er hægt að finna ýmis smáhjálpártæki svo sem úr með stórri skífu, talandi úr, talandi klukkur, stækkunarspegla og ýmislegt fleira sem gagnast blindum og sjónskertum.

Hjálpártækjaverslunin er á skrifstofu félaglsins, 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

