www.blind.is

Ágúst 2024

VÍÐSJÁ

Rit Blindrafélagsins, samtaka blindra og sjónskertra á Íslandi
16. árg. 2. tbl. 2024

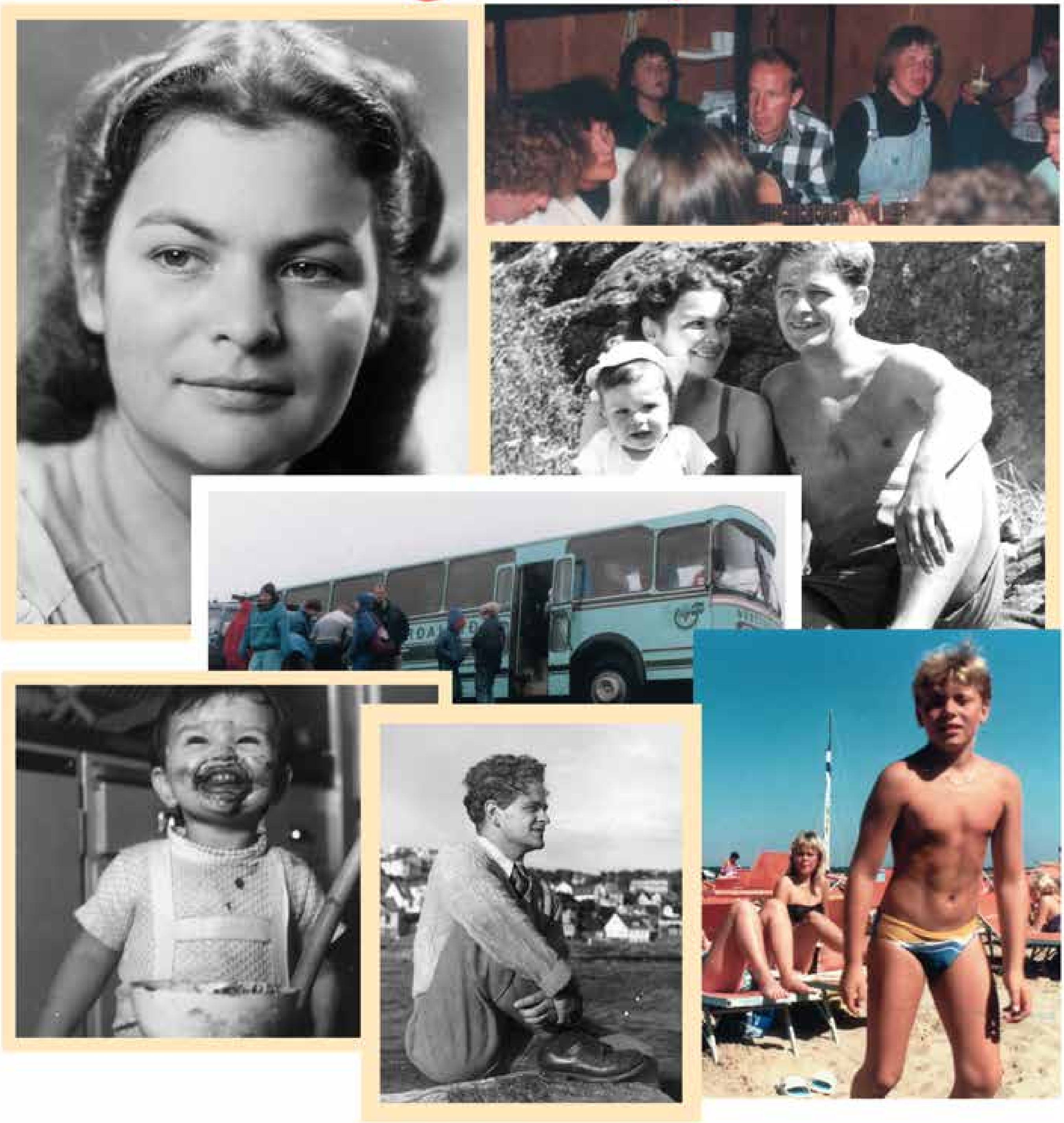
Elín og Arnþór saman á tvímenningshjóli í rúm 30 ár

Samþjálfun með leiðsöguhundi í Noregi

Nýtur lífsins til fulls

Brynja Arthúrsdóttir í viðtali

Minningar í myndum



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

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

Hjá 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

LITIÐ UM ÖXL Á AFMÆLISÁRI

Ávarp formanns - Sigþór U. Hallfreðsson

Þann 19. ágúst árið 1939 komu saman 10 blindir einstaklingar ásamt þremur sjáandi styrktarmeðlimum og stofnuðu Blindrafélagið. Þar var í forystu fólk sem vildi vera í forsvari fyrir réttindabaráttu sinni og ráða sjálft sínum málum. Þremur árum síðar, í október 1941, stofnaði sami hópur Blindravinnustofuna með það að markmiði að veita blindu fólki stöðuga atvinnu og örugga framfærslu. Blindravinnustofan starfar enn í fullu samræmi við það markmið.

Alla tíð hefur megintilgangur og hlutverk félagsins verið að stuðla að því að blindir og sjónskertir einstaklingar geti lifað sjálfstæðu og innihaldsríku lífi og séu ábyrgir og virkir samfélagsþegnar.

Æskilegast væri að mannréttindi væru svo sjálfsögð að engin þörf væri fyrir félög eins og okkar. En við eigum víst enn langt í land með að öllum séu sköpuð sanngjörn skilyrði.

Þegar litið er um öxl getum við verið stolt og þakklát forverunum fyrir allt sem áunnist hefur í tímans rás. En nýjum tímum fylgja nýjar áskoranir og viðfangsefnin eru mörg hver þau sömu sem félagið vinnur að í dag en með breyttum formerkjum.

Nú sem fyrr er baráttan fyrir bættu aðgengi fyrirferðarmikil í okkar starfi, hvort sem litið er til umferlis í hinu manngerða umhverfi og viðeigandi ferðaþjónustu eða til aðgengis að upplýsingum og þjónustu í hinum stafræna heimi nútímans. Að eiga greiðan aðgang að sérhæfðum hjálpartækjum og að framboðið fylgi hinni öru tækniþróun sem við erum að upplifa er ekki síður mikilvægt verkefni. Sama gildir um aðgengi að endurhæfingu, menntun og atvinnu og svona mætti lengi telja.

Þá er ótalinn félagslegi þátturinn og sá jafningjastuðningur og fræðsla sem fram fer innan vébanda félagsins.

Blinda og sjónskerðing getur verið og er mörgum mikil hömlun og skerðing á lífsgæðum. En hún þarf ekki að vera það.

Með viðeigandi þjálfun, endurhæfingu og hjálparbúnaði og bættri hönnun í hinu manngerða umhverfi hverfa þessar hindranir.

Um leið gufar fötlunin upp. Þetta varðar okkur öll sem byggjum þetta land og það á að vera sameiginlegt átak að breyta þessu. Við getum og eigum að gera miklar kröfur til þjóðfélagsins um að gera það. En þegar upp er staðið verður sá sem er blindur eða sjónskertur fyrst og fremst að geta treyst á sjálfan sig. Við þurfum að tileinka okkur þá færni og kunnáttu sem til þarf til að standa á eigin fótum og til að geta staðið jafnfætis öðrum.

Þess vegna er kjörorð Blindrafélagsins „Stuðningur til sjálfstæðis“.

Staða blindra og sjónskertra hefur gjörbreyst til hins betra frá því sem var árið 1939, en samanburðurinn verður ætíð að vera við samtímann og svo sannarlega er ólíku saman að jafna þá og nú í aðstæðum fólks. Margt hefur áunnist í tímans rás en ekki er allt unnið enn, við eigum enn verk að vinna. Blindrafélagið, samtök blindra og sjónskertra á Íslandi, á enn ríkt erindi við samtíð sína, ekki síður en fyrir 85 árum, og við munum eiga jafn brýnt erindi við samfélagið í fyrirsjáanlegri framtíð.

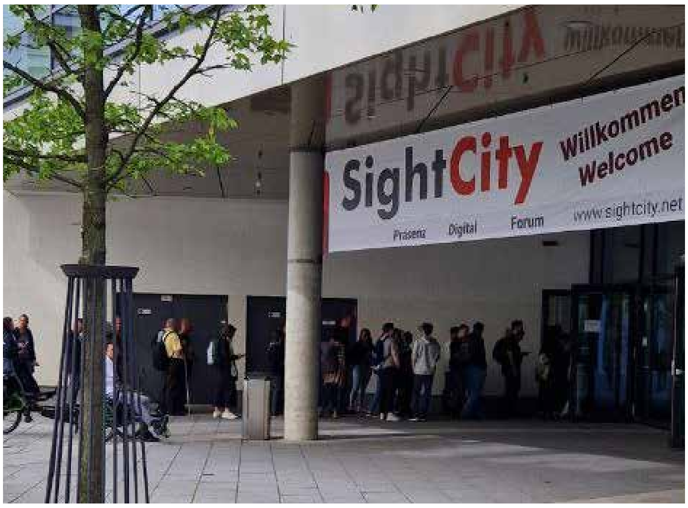
HELENA OG SEMI

Samþjálfun leiðsöguhunds og notanda
bls. 4.

AUGUN

Rannsókn Gauta hlýtur styrk
bls. 10.

SIGHT CITY

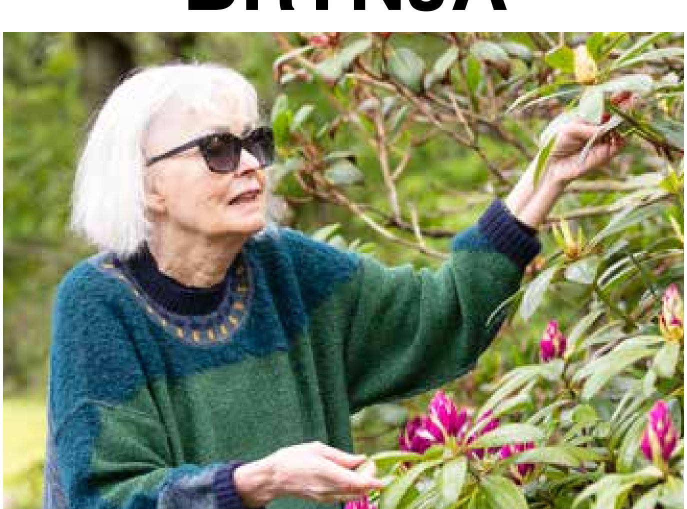


Kíkt á hjálpartækjasýningu
í Frankfurt bls. 14.

HJÓLREIÐAR

Á tvímenningshjóli
bls. 18.

BRYNJA



Viðtal við Brynju Arthúrsdóttur
bls. 20.

KVIKMYNDIR

Með opin augun og
Acting normal with CVI bls. 24.

HJÁLPARTÆKI

Frásagnir notenda
bls. 26.

SJÓN

Söguleg frekja, heimspekilegar
hugleiðingar bls. 29.

MIÐLUN

Sagt er frá miðlun upplýsinga
til blindra bls. 31.

DÚKKUVÖGGUR

Dúkkuvöggurnar vinsælu fást hjá
Blindrafélaginu og á blind.is

Víðsjá. Rit Blindrafélagsins, samtaka blindra og sjónskertra á Íslandi. 16. árg. 2. tbl. 2024.
Útgefandi: Blindrafélagið, samtök blindra og sjónskertra á Íslandi, kt.: 470169-2149, Hamrahlíð 17, 105 Reykjavík.
Ábyrgðarmaður: Sigþór U. Hallfreðsson.
Ritstjórn: Marjakaisa Matthíasson og Mónika Elísabet Kjartansdóttir.
Greinahöfundar: Baldur Snær Sigurðsson, Elín Árnadóttir, Gísli Helgason, Helena B. Redding, Karen Kjartansdóttir, Lára Kristín Lárusdóttir, Marjakaisa Matthíasson, Rósa María Hjörvar og Sigþór U. Hallfreðsson.
Ljósmyndir: Ólöf Gyða Risten, Elín Árnadóttir, Helena B. Redding, Linda Østerdahl o.fl.
Prentun: Ísafoldarprentsmiðja

Iceland Hotel Collection BY BERJAYA

Deloitte.

Á FERÐ MEÐ HELENU OG SEMI

Í þessum dagbókarfærslum fáum við innsýn í samþjálfun leiðsöguhunda og notenda í Noregi. Helena Björnsdóttir Redding skráði niður ferlið á fésbókarsíðu sinni Team-Redding. Viðsjá setti saman stutta sögu úr textum hennar.

22. apríl 2024. Team-Redding verður að veruleika.

Í dag var loksins komið að því. Eftir þriggja ára bið hóf ég samþjálfun með nýútskrifuðum leiðsöguhundi, svartri kóngapúðlatík. Biðin hefur verið löng og eftirvæntingin mikil. Það var því mjög glöð, en spennt kona sem var keyrð til Fredrikstad í morgun. Ég hef áður haft þrjá leiðsöguhunda af labradorkyni, en nú verður allt svolítið nýtt. Nýr hundur, ný hundategund, nýtt svæði og fyrir mér er bæði skólinn og þjálfararnir ókunnir.

Samþjálfunin er tvíþætt. Fyrst mun ég búa á hóteli hér í Fredrikstad í 19 daga, kynnast og tengjast nýja ferðafélaganum, við munum æfa okkur í að ganga um svæði þar sem umferð er mikil, ýmsar hindranir og margt fólk. En einnig þar sem engar eru gangstéttar og við þurfum að „sleikja“ vinstri kant. Við munum æfa og ég læra hring sem við verðum prófuð í, í lok þessara vikna og þegar við höfum náð prófi, flytjum við heim til mín þar sem við munum fá fimm daga þjálfun á heimaslóðum.
En það er í rauninni fyrst þá sem hin eiginlega vinna hefst.

Hápunktur dagsins var þegar daman kom í heimsókn til mín á herbergið, með rúmið sitt og teppi. Við áttum ljúfa stund saman tvær. Hún virðist vera félagslynd og þykir ekki leiðinlegt að fá klapp og klór. Eftir tvo tíma fór hún aftur heim í skólann en í fyrramálið flytur hún inn til mín og við verðum saman eftir það.

Leiðsöguhundar þurfa að þola ýmislegt, og þessir flutningar eru mikið álag. Eftir fyrstu vikur ævinnar flytja þeir til fóðurfjölskyldu sem hugsar um þá í ár. Þá flytja þeir til þjálfara sem vinna með þeim næstu mánuði, svo eru nokkrar vikur í samþjálfun á nýjum stað áður en þeir flytja með notandanum inn á hans heimili.

23. apríl 2024.

Nýr og spennandi dagur í dag. Eftir morgunmat fórum við og hlýddum á fræðslu um þjálfun leiðsöguhunda og helstu skipanir í og án beislis. Flestar skipanir eru eins og ég hef lært i fyrri skóla, en tvær eða þrjár voru þó ólíkar. Mikilvægt fyrir mig að muna svona í upphafi til að rugla ekki Semi.

Það var einnig mikið talað um að við notendurnir þyrftum alltaf að vera með „ljósin kveikt", að vera vakandi yfir því hvar við gengjum. Ekki láta hundinn bara fara ferða sinna af gömlum vana, heldur halda foringjahlutverkinu gangandi og gefa skipanir.

Eftir fræðsluna var farið yfir þann búnað sem við fáum með hundinum eins og endurskinsvesti, flautu, bjöllu (svo við heyrum hvar þeir eru þegar þeir eru lausir), matarskálar, bursta, hundanammi, mat, beisli og taum. Rúmið og teppið fengum við afhent í gær.

Þá var komið að hlýðniæfingum, um var að ræða algjöra grundvallarhlýðni eins og að setjast, liggja, setjast upp, vera kyrr og fleira í þeim dúr. Þetta eru jú fyrstu skrefin í að yfirfæra leiðtogahlutverkið frá þjálfaranum á okkur notendurna.

Eftir æfingu fórum við með hundana upp á grænt svæði fyrir ofan hótelið, þar sem hundarnir geta gert þarfir sínar. Leiðin þangað er ekki löng, en frá hótelinu höldum við til hægri og þar finnur Semi fyrir mig tröppur. Þær eru kannski ekki jafn langar og við Akureyrarkirkju, en alla vegana míníútgáfa af þeim. Semi leiddi mig örugglega upp öll þrepin áður en ég gaf henni skipun um að halda til vinstri og finna þar stólpa. Hún sýndi mér hann (hrós, klapp og mikil gleði). Þar tók ég af henni beislið og leyfði henni að gera þarfir sínar í löngum taum. Síðar meir mun hún fá að hlaupa þar um laus, en það er einstaklega gott fyrir þessa vinnuhunda að geta aðeins hrist af sér vinnurykið.

24. apríl 2024.

Við skelltum okkur í örlitla fræðslu um hvernig maður hvetur, styður, leiðréttir og leiðbeinir hundinum. Það er bara svo einfalt og já, eðli málsins samkvæmt, að blindir einstaklingar ná ekki alltaf að bregðast við á réttu augnabliki, þegar eitthvað gerist – sama hvort er jákvætt eða neikvætt.

Við gengum svo prófhringinn tvisvar í dag. Hann er rúmlega 2 km langur, er í hálfgerðan þríhyrning um miðbæinn og inniheldur tröppurnar frægu, sleppa hundi lausum og kalla inn, göngu á göngustígum, og við og yfir umferðargötur. Við þurfum yfir tíu gangbrautir á próf-„þríhyrningnum" fram hjá ýmsum hindrunum og á milli fjölda fólks og rafhlaupahjóla sem er að finna á ólíklegustu stöðum og gjarnan á miðjum gangstéttum.

Í fyrri umferð byrjuðum við frekar illa, við mættum ágengum boxer með tvær eldri persónur í eftirdragi. Semi reyndi að koma okkur langt út á kant i tröppunum en hundurinn kom æðandi áfram með fólkið á hælunum. Ég áttaði mig ekki hvers kyns var nema að Semi var öll í spennu í beislinu. Ég reyndi að hvetja hana

SÓLAR
VHE VERKVIT · HUGVIT · EINING
advania

áfram upp tröppurnar en hún er auðvitað ekki farin að fatta að hún þurfi ekki að bera ábyrgð á öllu og passa allt – ég er hér til að styðja hana með ráðum og dáð. Semi gelti einu bofsi á boxerinn og okkur tókst að smeygja okkur fram hjá. Sumir hundar ættu ef til vill að velja sér betri eigendur! Það sem eftir var hrings gekk svo eins og rennandi rjómi.

Ég er að falla fyrir þessum litla krullhaus sem er bæði mild og þægileg, en full persónuleika.

25. apríl 2024. Dúfurnar gefa sig ekki ...

En vonandi er Semi að verða mér sammála um að vera ekki að láta þetta kurrandi fiðurfé trufla okkur. Við erum farnar að komast upp i þokkalegan vinnuhraða þegar gargandi mávar eða vaggandi dúfur eru ekki að þvælast fyrir okkur. Semi er farin að vera ákveðnari í leiðarvali og gefa mér skýrari skilaboð – eða líklega bara að ég sé farin að skilja þau betur. Þegar við erum í gírnum spígsporum við eins og monthanar með höfuðið reist og brjóstkassann fram. Svo, bara til þess að lækka í okkur rostann, koma þessir feitu fjaðurboltar rúllandi á móti okkur með sjálfstraust á stærð við Ameríku og rugla svo í krulluhausnum að hún heldur hún sé komin í fuglaveiðibusinessinn. En í dag var sú gamla fljótari að fatta hvað var í uppsiglingu og gat kippt Semi niður á jörðina og í gleðigírinn á ný.

26. apríl 2024.

Á dagskránni var að ganga um hindrunarbraut. Brautin er um 200 metra löng, og þar var búið að setja upp ýmsar hindranir sem hundarnir þurftu að leiða okkur á milli, og nokkrar sem voru þversum yfir stíginn svo hundarnir þurftu

HÁSKÓLINN Í REYKJAVÍK REYKJAVIK UNIVERSITY
AFLTAK
Alcoa

að stoppa og merkja hindrun. Þar var það okkar að kanna hvað væri og stíga svo varlega yfir. Sumar hindranirnar voru í höfuðhæð, svo þar þurfti Semi að finna leið sem okkur væri óhætt að ganga.

Við gengum brautina 6–7 sinnum, og var ótrúlega gaman að finna hvað Semi gaf sterk og góð skilaboð. Hún virðist vinna öðruvísi en labradorarnir mínir gerðu. Þeir tóku fyrir hverja hindrun eins og hún kom, á meðan Semi virðist horfa lengra framávið og skipuleggja hvernig hún ætli að ganga fram hjá hindrunum. Þannig verður gangan mýkri fyrir mig.

4. maí 2024.

Eftir göngu á sveitastígum og gangstéttarlausum götum, héldum við inn í hundahúsið. Þar skyldi snurfusa hundana, sem nýjum púðlunotanda er margt nýtt fyrir mig að læra um pels og meðferð krullunnar minnar. Fyrst þurfti ég að bursta hana alla og lyfta upp hárunum. Fara svo yfir með stálgreiðu til þess að fullvissa mig um að engir væru flókarnir, annars þæfast þeir í „þvotti“. Þá var hún snyrt í kringum andlit, háls, eyru og fætur. Klær voru klipptar. Semi var viktuð og var gleðilegt að sjá að hún hefur þyngst um 800 grömm síðustu tvær vikur og er orðin 15 kg, en hún á helst að vera um 16 kg.

6. maí 2024. Þegar heimurinn er fyrir – og stressið er virkilega áþreifanlegt.

Þegar umhverfið setur upp allskyns vegartálma og stressið í mér blandast allskyns ótengdum áhyggjum – já, þá verður starf Semi miklu erfiðara en það þyrfti að vera.

Við hófum daginn á að ganga prófhringinn. Ég kann hann orðið nokkuð vel og get því einbeitt mér að því að lesa skilaboðin sem Semi gefur mér í gegnum beislið. Það var greinilega mikið um vöruafhendingar í verslunum í dag, við gengum fram á fleiri flutningabíla sem lagt var uppi á gangstéttum þar sem við gengum. Einn kom svo hreinlega keyrandi á móti okkur, eftir gangstéttinni. Ótrúlega óþægileg upplifun, svo vægt sé til orða tekið! Ég fann hvernig Semi hægði för og fór að líta í kringum sig, fyrst hélt ég að væru einhverjar dúfur á ferð, en áttaði mig svo á að við nálguðumst eitthvað stórt sem kæfði öll umhverfishljóð fram undan. Ég gaf Semi skipun um að finna leið, og tókst henni af mikilli fimi, að smeygja okkur fram hjá bílunum.

8. maí 2024. Stóri prófdagurinn!

Lítill svefn, mikið stress og hugsanir sem þeytast um. Þannig hófst dagurinn. Það var greinilegt að prinsessan varð vör við að dagurinn í dag var allt annað en venjulegur. Hún hreinlega nennti ekki á fætur og leit ekki við morgunmatnum.

Við vorum svo heppnar að fá að ganga prófhringinn fyrstar. Í huganum veit ég að þessir prófdómarar eru þarna til þess að gæta að því að við séum örugg í umferðinni, getum komist frá A til B og leyst þau vandamál sem upp koma. Að prófið er fyrir okkar öryggi, ekkert annað. En í hjartanu finnst manni maður vera undir smásjá.

Við gengum rakleitt að tröppunum. Upp þær og til vinstri að ljósastaur þar sem við sleppum hundunum lausum og köllum inn. Þjálfararnir og dómarar ganga nokkurn spöl fyrir aftan og fylgjast með. Síðast þegar ég fékk hund gleymdi ég að setja á hann bjölluna þegar ég sleppti, svo í dag var ég mjög upptekin af bjöllunni – enda

Akureyrarbær
algalíf
Lögmannsstofa

hleypur prinsessan bæði hratt og langt! Ég leyfði henni að hlaupa svolítið þar til að ég heyrði að hún hægði ögn á sér. Þá kallaði ég hana inn, og bað litla bæn í huganum. Prinsessan kom á harða stökki til mín, kát og glöð – og fékk að launum nammi.

Frábært, hugsaði ég. Þá getur þetta gengið. Ég ætlaði að taka af henni bjölluna, en komst þá að því, mér til mikillar skelfingar, að teygjan sem bjallan er fest á var flækt í keðjunni á hálsólinni. Ég reyndi að losa hana, dró teygjuna aftur yfir höfuðið, en því meira sem ég reyndi að losa teygjuna því verri varð flækjan. Ég var við það að gefast upp, setja á hana beislið og ganga svo prófhringinn eins og jólasveinninn með hann Rúdolf blessaðan … Við yrðum vart felld fyrir það … en dró svo djúpt andann og ákvað að gera síðustu tilraun til þess að leysa flækjuna og þá gekk það loks.

Þá var að leggja af stað hringinn. Hringurinn gekk mjög vel, hún stoppaði ákveðið á öllum köntum og við gangbrautir. Ég náði meira að segja að fá hana til að einbeita sér að mér þegar fuglar voru að þvælast fyrir okkur. Dómararnir komu svo til okkar þegar inn var komið og óskuðu okkur til hamingju og góðs gengis í framtíðinni.

25. maí 2024.

Kveðjustund. Þá erum við Semi búnar að vinna saman í u.þ.b. 5 vikur. Okkur hefur tekist að finna tóninn – og traustið til hvorrar annarrar, sem allt okkar samstarf þarf að byggja á. Við verðum nánari með hverjum deginum sem líður.

Leiðsöguhundur er ekki eins og hvíti stafurinn, sem þú getur hengt upp á krók þegar heim er komið. Þetta er lifandi vera sem þarf umhyggju, kærleika og reglulegar gönguferðir. Leiðsöguhundar passa ekki öllum, þetta er og verður viss lífsstíll og sem betur fer eru leiðsöguhundateymi rétthá á Íslandi og í Noregi – hundarnir mega fara með okkur um allt, séu þeir í vinnunni.

Semi hefur nú þegar gefið mér meira sjálfstæði og frjálsræði en ég hef haft í mörg ár. Eftir vel heppnaða göngutúra fyllist ég stolti og gleði yfir þessari krulluhærðu ballerínu sem auðgar svo líf mitt og það er ekki sjaldan sem ég fæ ryk í augun af þakklæti til þessarar fjórfættu dísar – og allra þeirra sem hafa komið að hennar uppeldi og þjálfun.

HR

SMYRIL LINE
olis
Timberland
KS

Krílin hennar Línu Rutar fást í verslun Blindrafélagsins, Hamrahlíð 17

AUGUN - GLUGGI INN Í LÍKAMANN

Gauti Jóhannesson, yfirlæknir og framkvæmdastjóri augndeildarinnar á Umeå-háskólasjúkrahúsinu í Svíþjóð, fékk nýlega veglegan rannsóknarstyrk til að rannsaka nýjar leiðir til að vinna gegn gláku. Fyrstu niðurstöður eru væntanlegar eftir fjögur ár.

„Augun eru eins og gluggar inn í líkamann,“ segir Gauti Jóhannesson, yfirlæknir og framkvæmdastjóri augndeildarinnar á Umeå-háskólasjúkrahúsinu í Svíþjóð, þar sem hann starfar sem dósent sem og í Háskóla Íslands. Gauti hlaut nýlega veglegan rannsóknarstyrk frá sænsku vísindastofnuninni Vetenskapsrådet til að kanna nýja meðferð við gláku. Styrkurinn er til fjögurra ára og nemur tæpum 270 milljónum íslenskra króna. Styrkir voru veittir til 30 verkefna að þessu sinni og var styrkur Gauta sá hæsti í Svíþjóð.

Styrkurinn: Kærkominn stuðningur til rannsókna

Gauti segir að styrkurinn hafi verið ákaflega kærkominn og muni nýtast vel í komandi rannsóknum sem miða að því að hægja á framgangi gláku á nýjan hátt. „Gláka er sjúkdómur sem leggst á sjóntaugina og veldur því að sjóntaugafrumur deyja með tímanum. Það er mikil áskorun að greina og meðhöndla

emmessis
SJÚKRALIÐAFÉLAG ÍSLANDS
EFLING STÉTTARFÉLAG

sjúkdóminn þar sem fólk tekur oft ekki eftir því að það er með gláku fyrr en sjónsviðsskerðingin er orðin veruleg. Margir tengja gláku við blindu og fá mikið sjokk þegar þau fá greininguna. En gláka er regnhlífarhugtak yfir margar tegundir sjúkdóma og þó að margir fái sjónskerðingu er hægt að hægja á framgangi sjúkdómsins og í sumum tilfellum stöðva hann," útskýrir Gauti.

Ný rannsókn á B3 nikotínamíð-meðferð

Rannsókn hans snýst um að nota B3 nikotínamíð-meðferð til að vernda taugafrumur gegn gláku. Hún byggir á dýrarannsóknum sem sýndu að sjóntaugafrumur þoldu aukinn augnþrýsting betur þegar dýrin fengu háan skammt af B3-vítamíni. „Nú er verið að sannreyna þessar niðurstöður hjá mannfólkinu með tveggja ára rannsókn sem felur í sér að slembiraða þátttakendum í hópa sem fá annað hvort lyfleysu eða virka efnið. Þetta er mjög spennandi verkefni og hefur vakið mikla athygli," segir Gauti og ástríða hans fyrir starfi sínu og rannsóknum leynir sér ekki í málrómi hans og birtist ekki síst þegar talið berst að því hvernig áhugi hans á augnlækningum kviknaði.

Fjölbreytileiki augnlækninga

„Í gegnum augun getum við greint fjölda af sjúkdómum annars staðar í líkamanum. Starfsvettvangur augnlækna er líka mjög fjölbreyttur og ég hef gaman af því að hitta mikið af fólki. Ég held að engin önnur sérgrein læknisfræðinnar bjóði upp á að hitta jafn marga sjúklinga á hverjum degi."

Stór slembiröðuð rannsókn í Svíþjóð

Rannsóknin „Swedish Glaucoma Nicotinamide Trial" sem Gauti stýrir er stór slembiröðuð klínísk rannsókn sem framkvæmd er á fjölda augndeilda í Svíþjóð. Í rannsókninni verður nýgreindum og áður meðferðarlausum glákusjúklingum slembiraðað í meðferð með nikotínamíði, sem er tegund B3-vítamíns, í háum skömmtum eða lyfleysu. Sjúklingunum verður svo fylgt eftir í tvö ár og hraði sjónsviðsskerðingar á milli hópanna rannsakaður. Fyrstu niðurstöður eru væntanlegar árið 2028. „Og eins og við vitum, þá eru árin fljót að líða," segir Gauti.

„Rannsóknin er í fullum gangi og við höfum nú þegar fengið til liðs við okkur um 50 nýgreinda glákusjúklinga hér í Svíþjóð. Þetta hefur skapað mikinn áhuga hjá sjúklingahópum og sjúklingafélögum. Ef niðurstöður rannsóknarinnar verða jákvæðar gæti það þýtt að hægt verði að nota B3-vítamín til að meðhöndla gláku, samhliða öðrum meðferðum."

Mikilvægi jafnvægis í lífinu

Gauti flutti til Svíþjóðar frá Akranesi árið 2000 eftir nám í framhaldsskóla og hefur búið þar að mestu síðan, í háskólabænum Umeå í Norður-Svíþjóð. Hann hefur þó ávallt viðhaldið góðum tengslum við augnlæknadeildina á Íslandi og flutt til heimalandsins með hléum og tók meðal annars kandidatsárið sitt á Landspítalanum.

Í Umeå snjóar fjóra til fimm mánuði ársins og frosthörkur miklu meiri en alla jafna þekkist á Íslandi. Þegar nafnið Umeå kemst til tals er

BRIM

BR FLUTNINGAR
S: 662-1122
DAGLEGAR FERÐIR
SELFOSS-REYKJAVÍK-SUÐURLAND

epal

algengt að læknisrannsóknir og glæpasögur komi upp í hug hlustanda og svo er einnig í þessu samtali við Gauta. „Já, sögurnar um Morden i Västerbotten eru oft nefndar," segir hann og hlær þegar þetta er nefnt en um er að ræða sænskar glæpasögur. „Og gaman að segja frá því að höfundur þessara bóka, Mikael Andersson, er einmitt skurðlæknir á deildinni minni," bætir Gauti við. Spurður hvort hann hafi sjálfur íhugað að skrifa glæpasögur svarar hann ekki neitandi og virðist óneitanlega frekar spenntur fyrir þeirri hugmynd en segist ekki hafa fundið tíma fyrir þá iðju enn.

„Það er mikilvægt að skipuleggja sig vel og gefa sér tíma fyrir áhugamál og fjölskylduna. Ég reyni að hafa jafnvægi í lífinu og stunda íþróttir, sem og að verja tíma með konunni minni og börnunum. Þrátt fyrir mikla vinnu er mikilvægt að stunda hluti sem gefa manni gleði og orku," segir hann. Þá útskýrir Gauti að þótt hann hafi lítið búið á Íslandi hin síðari ár gæti hann mjög að tengslum sínum og fjölskyldu sinnar við ættlandið. „Römm er sú taug og allt það," segir hann og bætir við að börnin hans þrjú heiti öll íslenskum nöfnum og tali íslensku rétt eins og sænsk eiginkona hans.

Framtíðaráform, markmið og framtíðarsýn

Sérðu fyrir þér að flytja heim til Íslands í framtíðinni? „Það hefur alltaf verið á stefnuskránni, en tímasetningin hefur margoft færst fram. Ég gæti vel hugsað mér að flytja aftur heim ef tækifærið gefst. Að svo stöddu heldur rannsóknarstarfið mér hér í Svíþjóð

en ég kem reglulega til Íslands vegna vinnu." Og fyrir rannsóknarstarf á nýjum leiðum til að vinna gegn gláku er starf Gauta í Svíþjóð sannarlega mikilvægt.

„Ég vil auka skilning okkar á gláku og þróa meðferðir sem geta hjálpað sjúklingum að viðhalda sjón sinni. Það er mikilvægt að halda áfram að rannsaka og finna nýjar leiðir til að meðhöndla þennan sjúkdóm."

Múlaþing

ÖLGERÐIN
EGILL SKALLAGRÍMSSON

Endurskoðun
& ráðgjöf ehf.

Verifone

Nokkrar þekktustu tegundir gláku:

- Gleiðhornsgláka (algengasta tegundin, þróast hægt og er yfirleitt einkennalaus í upphafi): Það hægist smám saman á flæði augnvökvans sem veldur hærri augnþrýstingi.
- Þrönghornsgláka (bráðagláka): Fráflæði augnvökvans stöðvast alveg og augnþrýstingur hækkar skyndilega.
- Fylgigláka: Augnþrýstingur hækkar af völdum annars sjúkdóms. Algengasta glákan af þessum toga er flögnunargláka þar sem trefjaagnir safnast upp og stífla frárennsliskerfi augnvökvans.
- Meðfædd gláka: Þetta er sjaldgæf tegund gláku sem orsakast af meðfæddum galla í augum.

Orsakir og áhættuþættir:

- Hækkaður augnþrýstingur.
- Erfðir, þ.e. ef einhver í fjölskyldunni hefur fengið gláku.
- Aldur, þar sem hættan eykst með aldrinum.
- Uppruni, meiri áhætta ef viðkomandi á ættir að rekja til Afríku.

Meðferð:

- Lyf til að lækka augnþrýsting.
- Lasermeðferð til að bæta vökvaflæði í auga.
- Skurðaðgerðir í alvarlegri tilfellum.

Markmið meðferðar er að hægja á framgangi sjúkdómsins og varðveita sjónina eins lengi og mögulegt er.

Fólk með gláku ætti að fara reglulega í augnskoðanir til að fylgjast með þróun sjúkdómsins og tryggja að meðferð sé sem best sniðin að þörfum þess.

KK

REDDAR GERVIGREINDIN ÞESSU ÖLLU?

Sýningin SightCity í Frankfurt, Þýskalandi, er ein stærsta vörusýning fyrir blinda og sjónskerta í Evrópu. Sýningin er haldin árlega og er fyrir blinda og sjónskerta einstaklinga, samtök, fyrirtæki, aðstandendur blindra og sjónskerta og einstaklinga sem vilja skoða hvað er nýtt í tækni og stoðbúnaði fyrir blinda og sjónskerta.

Við fórum tvö frá Blindrafélaginu á sýninguna í ár til að skoða hvað væri nýtt og forvitnilegt í boði. Við fórum fyrst á SightCity fyrir Blindrafélagið árið 2016. Markmiðið var að kanna hvort ekki væri hægt að finna nýjar og betri vörur í verslunina okkar í Hamrahlíð 17. Það sem stóð upp úr frá þeirri sýningu var hversu margir voru að kynna og sýna þrívíddarprentara og ýmsar lausnir tengdar þannig prentun, m.a. prentun á upphleyptum kortum, merkingum og ýmsu öðru. Lausnirnar voru dýrar og flóknar í notkun fyrir almenna notendur og kostuðu allt upp í margar milljónir ásamt því að þurfa sérstakan hugbúnað og færni til að nota þær.

Vonin á þessum tíma var auðvitað að tæknin yrði ódýrari og einfaldari með tímanum, og yrði því aðgengilegri fyrir almenning. Enn í dag er þrívíddarprentun sérhæfð og dýr, en engu að síður nytsamleg í margt.

Gervigreindin alls staðar

Á sýningunni í ár var næstum enga þrívíddarprentara að sjá og mjög fljótlega

FASTUS HEILSA
stefna
FIT 2003 2023

var ljóst hvað allir voru að selja þetta árið: Gervigreind.

Snjallskór með gervigreind, eldavélarhellur með gervigreind, gleraugu með gervigreind, stafi með gervigreind og margt, margt fleira.
Margar af þessum vörum eru á byrjunarstigi í þróunarferli en einnig voru margar forvitnilegar, en í öðrum var lítið sem ekkert notagildi að finna fyrir blinda og sjónskerta, og meira verið að markaðssetja hugtakið gervigreind en góða og nothæfa lausn.
Við sáum nokkrar skemmtilegar vörur sem við prófuðum á sýningunni.

xBand, titrandi armbandsúr

xBand er armbandsúr sem hægt er að nota sem einfalda klukku, en einnig er hægt að tengja það við snjallsíma. Úrið titrar þegar það er snert til að spyrja hvað klukkan er, en líka er hægt að stilla úrið til að titra þegar skilaboð berast í símann. Einfaldur titringur segir hvað klukkan er, en fyrir þá sem vilja er hægt að nota armbandsúrið til að lesa heilu skilaboðin með að titra skilaboðin með morsstafrófinu. xBand gæti verið skemmtileg lausn fyrir þá sem vilja vera algjörir nördar, en hún gæti líka verið flott og einföld lausn fyrir daufblinda notendur.

NOA-umferlislausn frá Biped.ai.

Lausnin leggst yfir axlir notenda og tengist þráðlaust við heyrnartól og síma. NOA hefur myndavél á einni framhlið og tölvu á annarri, en á bakhlið fyrir aftan höfuð er rafhlaðan. Það er eiginlega nauðsynlegt að nota heyrnartól sem veita titring við bein, svokölluð „bone conduction heyrnartól“, sem eru opin svo notandi geti fylgst með umhverfishljóðum.

NOA er umferlistól sem gæti verið mjög gott aðstoðartæki eða kennslutæki við umferli. Gervigreind greinir gögnin frá myndavélinni í tækinu og gefur notandanum hljóðmerki þegar hindranir eru í vegi, eða þegar einhver nálgast hann á hlið. Gervigreindin gerir mun á merkjum ef um er að ræða tröppur, veggi, lyftur eða aðrar hindranir. Ef einhver er týndur er hægt að spyrja gervigreindina um nákvæma umhverfislýsingu, eða setja inn áfangastað og nota NOA til að gefa leiðarlýsingu til að komast á leiðarenda.

BHM
GRANÍT STEINAR
Fjarðabyggð

WeWalk snjall-stafur.
Ný útgáfa með gervigreind.

Nýja útgáfan af WeWalk-stafnum er töluverð framför frá fyrri útgáfu. Stafurinn er léttari og auðveldari í notkun og búið er að laga stýringarhnappana á stafnum svo nú er auðveldara að finna og nota þá. Til að nota gervigreindina þarf að tengja stafinn við síma. Hægt er að útbúa gönguleið í símanum og nota stafinn til að fylgja henni, eins og til dæmis að fara út í bakarí. Stafurinn er líka með skynjara sem fylgist með hindrunum sem eru í höfuðhæð. Hann titrar og gefur merki um hindranir, eða í hvaða átt á að fara ef hann er nýttur fyrir leiðar leiðsögn.

Dotpad, punktaletursspjallborð

Dotpad er nokkurs konar spjaldtölva, en í stað snertiskjás er snertiborð af punktaletursssellum sem eru margar raðir og dálkar. Fyrir neðan snertiskjáinn eru stjórntakkar sem hægt er að nota til að gefa forritum Dotpad-skipanir með, og neðst á spjaldinu er önnur punktaleturslína með sellum sem birtir upplýsingar.

Lausnin er flott hugmynd og býður upp á marga möguleika. Þetta gæti verið skemmtileg lausn fyrir börn og ungmenni í námi og leik.

Hægt er að tengja Dotpad við aðra hefðbundna spjaldtölvu sem hægt væri að teikna á með fingrunum, myndin birtist svo upphleypt á Dotpad og þá er hægt að snerta teikninguna og finna hvernig hún lítur út. Mörg önnur not eru fyrir lausnina, eins og til dæmis að birta súlurit, líkön, reikniformúlur, kort og myndir.

Dotpad er komið frekar stutt á leið og til að vinna með gögn í spjaldinu þarf að hafa nokkuð mikið fyrir því. Einnig er spjaldið svolítið þungt og því ekki fyrir hvern sem er að bera og taka það með sér milli staða, sérstaklega ekki krakka. Hugmyndin er engu að síður skemmtileg og vonandi verður punktaletursspjald tilbúið til notkunar innan tíðar.

Envision AI –
gervigreindargleraugnaviðbót.

Gervigreindargleraugnaviðbótin frá Envision AI er lítil myndavél sem sett er á aðra spöng gleraugna og tengist svo við snjallsíma. Þessi viðbót býður upp á einfaldara aðgengi að gervigreindarforritinu Envision AI sem þegar er til fyrir snjallsíma í dag. Hægt er að

FÉLAG ATVINNUREKENDA
stálgæði
VÉLSMIÐJA / STÁL ER OKKAR FAG
RUBIX

láta forritið grípa og lesa texta, til dæmis af matseðli, blaði eða skilti í fjarlægð, eða taka mynd af umhverfinu og fá nákvæma lýsingu á því frá gervigreind. Ef mynd er til dæmis tekin í mathöll er hægt að fá upplýsingar um hvaða veitingastaði er þar að finna, og svo spyrja gervigreindina í framhaldi hvaða staður hefur mest eða minnst að gera og í hvaða átt á að fara til að finna ákveðinn veitingastað.

IO hvíti stafurinn.

Gömlu tækin virka oftast best og er hvíti stafurinn mest notaða hjálpartækið okkar. Nokkur fyrirtæki voru að sýna nýjar eða endurbættar tegundir af stöfum og kom einn stafur okkur sérstaklega á óvart. IO hvíti stafurinn er hannaður fyrir betri líkamsbeitingu við notkun stafsins og ýtir undir vinnuvistfræðilega hreyfingu. Stafurinn liggur ótrúlega vel í hendi, er mjög léttur í notkun og sýnilegur í umferð. Það er einfalt að brjóta hann saman og er segulrönd á honum sem festir hann saman þegar þarf að geyma hann. Þessi stafur liggur mjög vel í bæði vinstri og hægri hendi og er handfangið þannig hannað að það fylgir lengra upp með hendinni og er ekki aðeins í lófa notandans. Notandinn fær miklu betri tilfinningu fyrir stafnum þegar hann notar hann í umferli.

Hvað vantar blinda og sjónskerta?

Það sem okkur fannst vanta á sýninguna voru fleiri heldsalar af smálausnum, en margir voru að selja vörur sem þegar er að finna í verslun okkar í Hamrahlíðinni. Einnig fannst okkur skorta meira úrval af lausnum fyrir eldra fólk sem ekki hefur tækniþekkingu eða getu til að nýta sér lausnir með gervigreind, en lítið var um öryggistæki fyrir eldri hópinn.
Okkur á Íslandi vantar enn þessar einföldu vörur en okkur vantar þær á íslensku, armbandsúr sem geta talað íslensku, eldhús- og baðvog og hitamæla. Nú þegar máltækniáætlunin er komin með aðgengilegar lausnir fyrir íslenskar raddir erum við farin að vona að einfaldar lausnir af þessu tagi fari að koma á markað hér á Íslandi.

Gervigreindin er stóra söluorðið um þessar mundir, sama hvort lausnin sem verið er að selja sé að nota gervigreind eða ekki. Það hljómar bara töff að segja að tæknin noti gervigreind. En gervigreindin er alls ekki komin eins langt og margir vilja halda. Við prófuðum margar lausnir sem voru algjörlega ónothæfar fyrir blinda og sjónskerta, eða eiga lítið sem ekkert erindi til notenda.

Margar lausnir eru þungar, erfiðar í notkun og krefjast mikillar tæknikunnáttu við notkun. Þær eru margar hverjar heldur enn ekkert sérstaklega aðgengilegar og flestallar lausnirnar kröfðust aðkomu og aðstoðar sjáandi til að nota þær. Auðvitað er mikil hugmyndavinna í gangi og mjög líklegt að góðar, aðgengilegar og nothæfar vörur líti dagsins ljós síðar.

BSS & LKL

Fagmálun ehf.
KG
RAFVER
www.rafver.is
HREINSITÆKNI
hrt.is
567-7090
Hreint umhverfi - betri framtíð

HJÓLREIÐAR OKKAR ARNÞÓRS HELGASONAR OG ELÍNAR ÁRNADÓTTUR

Við giftum okkur árið 1989. Skömmu eftir það fengum við lánað DBS tveggja manna hjól sem var í eigu Blindrafélagsins. Á því hjóluðum við stutta ferð. Það hjól var vægast sagt ekki í góðu standi og ekki hvetjandi til frekari hjólreiða.

Nokkru síðar frétti Arnþór af tveggja manna hjóli sem var til sölu í Erninum. Hann hringdi og spurðist fyrir um gripinn, sem reyndist vera af gerðinni TREK. Afgreiðslumaðurinn sagði við Arnþór að þetta væri mjög dýrt hjól og fékk svarið: „Já, ég er einmitt að leita að dýru hjóli."

Það varð svo úr að við festum kaup á hjólinu, sem hlaut nafnið ORMURINN LANGI eftir langskipi Ólafs konungs Tryggvasonar.

Á Orminum, eins og við kölluðum hjóliðdagsdaglega, fórum við víða um borg og bæ, síðar í mislangar utanbæjarferðir.
Af því hlutum við ómælda ánægju og gleði.
Fyrsta utanbæjarferð okkar var austur í Grímsnes, þar sem foreldrar mínir áttu sumarhúsið Kot. Þetta var ekki alveg kvíðalaust af minni hálfu, en varð að samkomulagi að við myndum ganga allar brekkur sem okkur ofbyðu og í versta falli gætum við fengið flutningabíl til að sækja hjólið ef á þyrfti að halda.

Við lögðum af stað í bítið til að losna við umferðarþungann.
Ferðin gekk mun betur en við hugðum. Við höfðum til að mynda ætlað að fá okkur kaffisopa í Litlu kaffistofunni nálægt Sandskeiði, en þegar við vorum komin þangað var ekki búið að opna.

Vinahjón okkar Auðbjörg og Guðjón tóku að sér að sjá um farangursflutning og nesti til að snæða út í „guðsgrænni" einhvers staðar í Þrengslunum milli kl. 10 og 11, héldum við Auðbjörg. Þau lögðu af stað um kl. 10 og skimuðu eftir okkur, en sáu okkur hvergi. Enda vorum við þá komin í Hveragerði. Þetta var fyrir tíma GSM-síma, svo við gátum ekki

Flügger COLORS THAT MATTER

SAMEYKI STÉTTARFÉLAG Í ALMANNAÞJÓNUSTU

látið vita af okkur og vinirnir fundu okkur í Hveragerði um hádegisbilið.

Það var dásamlegt að komast upp á hæsta stað við Þrengslin án þess að ganga neina brekku nema Draugahlíðabrekkuna. Ég sletti fótunum í allar áttir í gleði minni og hrópaði og söng. Nokkrar kindur sem voru á beit nálægt veginum urðu viti sínu fjær af hræðslu og forðuðu sér sem fætur toguðu.

Við vorum komin í Kot um miðjan dag, þar sem við dvöldum í nokkra daga áður en við hjóluðum heim reynslunni ríkari.

Á ferðum okkar vöktum við iðulega athygli annarra vegfarenda, sem kölluðu á eftir okkur, enda ekki margir sem ferðast um á tveggja manna hjóli.
Eftir eitt slíkt atvik orti Arnþór:

Á Orminum hún Elín fer
með Arnþóri á milli bæja.
Á þau fólk með undrun sér
og ýmsir að þeim skellihlæja.

Eftir ferðina í Grímsnesið áttum við eftir að fara ferð til Akureyrar á fimm dögum. Við gistum yfirleitt í bændagistingu. Aðra ferð fórum við austur á Stöðvarfjörð á 10 dögum. Eitt sinn leigðum við okkur hjól í Glasgow í Skotlandi og hjóluðum þaðan til strandbæjar sem heitir Irvine og er í 50 km fjarlægð.
Auk þess höfum við farið margar ferðir austur fyrir fjall, til Þingvalla og innanbæjar til vinnu og í ýmis erindi.

Þegar Arnþór varð fimmtugur árið 2002 gaf ég honum nýtt hjól, sem var sérhannað handa okkur af gerðinni THORN. Það er fagurblátt,

3x7 gíra eins og Ormurinn langi en stellið minna að framan vegna þess að ég er minni en Arnþór. Það hentar okkur mun betur.

Elsti sonarsonur okkar, Hringur, var alltaf með í ráðum þegar við ákváðum nöfn á farartækin okkar. Hann vissi um langskipið og einnig að afa þótti vænt um gamalt skip sem hét Skaftfellingur og það var hans fyrsta uppástunga. Afi var ekki alveg sáttur við það, en stakk upp á Stíganda, eftir knerri Helga magra. Nei, - fyrst það mátti ekki heita Skaftfellingur gat það bara heitið Ormurinn blái, sem úr varð og innan sviga Stígandi.

Við höfum nú hjólað saman í rúm 30 ár og erum enn að, þótt utanbæjarferðum sé lokið. Við erum samt alltaf jafn glöð á vorin þegar við tökum orminn úr híði sínu og finnum að við getum þetta ennþá, bæði komin á áttræðisaldur.

EÁ

ÍSLENSK ERFÐAGREINING
MÁLMSTEYPA ÞORGRÍMS JÓNSSONAR

BRYNJA NÝTUR LÍFSINS TIL FULLS

Brynja Arthúrsdóttir er ein af þeim sem hafa verið hvað lengst félagsmenn í Blindrafélaginu. Hún missti sjónina vegna gigtarsjúkdóms ung að árum en ákvað strax að lifa lífinu til fulls.

„Ég greindist með gigtarsjúkdóm sem unglingur, liðagigt og bandvefssjúkdóm sem heitir Ehlers-Danlos. Hann lagðist m.a. á augun með þrálátum augnbólgum og getur valdið sjónhimnulosi. Ég var með góða sjón til tvítugs og fékk þá fyrstu gleraugun en þjáðist af miklum verkjum og bólgum í augunum. Ég lenti í slysi 23 ára gömul og missti sjónina á hægra auganu. Nokkrum árum seinna fór ég á Landspítalann í aðgerð vegna sinaslita í fingrum vegna sjúkdómsins og þegar ég vaknaði einn morguninn sá ég allt í þoku því sjónhimnan hafði losnað um nóttina. Ég var send í augnaðgerð á Addenbrookesspítalann í Cambridge í Bretlandi," segir Brynja. Aðgerðin var mjög merkileg því að það þurfti að græða á hana augnhvítu af látinni manneskju og var það gert með vefjalími sem var notað í fyrsta skipti í heiminum.

Endurhæfing í Bretlandi

Eftir aðgerðina var Brynju ráðlagt að fara í endurhæfingu, læra að nota hvítan staf og lesa og skrifa punktaletur og bjarga sér í athöfnum daglegs lífs. Á þessum tíma var engin endurhæfing í boði á Íslandi. Elínborg Lárusdóttir, blindraráðgjafi, sagði Brynju frá endurhæfingarmiðstöðinni í Manor House í borginni Torquay á Suður-Englandi þar sem Halldór Rafnar hafði farið í endurhæfingu og fleiri Íslendingar fóru í síðar á eftir Brynju. Þetta var blindraskóli sem tók til starfa árið 1941 og var starfandi þangað til skólinn var fluttur til Taunton árið 2004.

BRYNJA LEIGUFÉLAG
VINSTRI GRÆN
TAXI HREYFILL 5 88 55 22
ORKAN

Brynja fór til Torquay í júní 1978. „Ég var búin að vera í endurhæfingu á Reykjalundi til að æfa mig í fingrasetningu í vélritun, matreiðslu, vefnaði og körfugerð. Í Torquay var ég í stífri endurhæfingu í þrjá mánuði, skóluð upp í að vinna sem ritari og var að vélrita texta eftir diktafóni. Ég hafði mjög gott af því að vera í þessum skóla og voru miklar kröfur gerðar til okkar. Við vorum fjórar saman í herbergi og þurftum m.a. að búa um rúmin með lökum og teppum. Eftir mjög stranga endurhæfingu þar fannst mér allir vegir vera mér færir og ég geta allt.“

Ég vildi vinna

Eftir heimkomuna frá blindraskólanum lenti Brynja aftur í slysi sem olli því að hún missti sjónina endanlega. Hún var send til Englands í aðra aðgerð sem tókst illa. „Lengi vel var ég að vona að sjónin kæmi aftur en nú er ég löngu hætt að bíða,“ segir Brynja og brosir. Eitt vissi hún þó strax, hana langaði að vinna og taka þátt í samfélaginu.

Hún hafði unnið við skiptiborðið á Reykjalundi fyrir seinna slysið. Nú var henni boðin vinna á Reykjalundi sem deildarritari. „Ég fór að skrifa lyfja- og vinnuskýrslur og merkja lyfjaglös. Ég var líka látin heimsækja fólk sem átti við ýmsa erfiðleika að etja og fékk fáar heimsóknir og ég skráði niður skýrslu um heimsóknirnar. Nokkru síðar var mér boðin vinna sem aðstoðarmaður félagsráðgjafa. Ég tók forviðtöl við alla 65 ára og eldri sem innskrifuðust og veitti aðstoð við tryggingamál, lífeyrissjóðsréttindi, skattamál, kynnti félagsstarf eldri borgara og dagvistun og sótti um heimaþjónustu. Ég fékk þjálfun í þetta starf og lærði m.a. samtalstækni og var frædd um hvernig kerfið virkaði svo ég gæti aðstoðað mitt fólk.“

Brynja var ánægð með hvernig tekið var á móti henni á Reykjalundi sem starfsmanni. Það sýndi ákveðna víðsýni að bjóða blindri konu vinnu og þjálfa hana upp í starfið. „Í Bretlandi vorum við látin prófa mismunandi iðju og var maður tekinn í viðtal til að finna út hvaða starf hentaði manni best. Það kom í ljós að ég væri best í því að vinna með fólk, ekki t.d. að vinna í verksmiðju við að setja saman hluti. Ég hafði einfaldlega ekki nægan styrk í höndunum,“ segir Brynja og bætir við: „Auk þess hafði ég engan áhuga á slíku starfi.“

Brynja hefur unnið alla sína ævi. „Mér fannst svo sorglegt hversu fáir blindir voru á almennum vinnumarkaði, en nokkrir unnu við skiptiborð. Margir blindir eru núorðið með góða menntun en eiga í erfiðleikum með að fá vinnu við hæfi. Við verðum að vera sýnileg, við þurfum að vera fyrirmyndir og sýna að við erum virk. Á Reykjalundi fannst mörgum það hjálpa sér að sjá mig geta bjargað mér á staðnum eins og í matsalnum og fara ein um

APOTEK KITCHEN+BAR
Svefn & heilsa
www.svefn.is
Landsvirkjun

alla ganga hússins með hjálp hvíta stafsins."

Leigubílaþjónusta fyrir blinda

Brynja vann sem aðstoðarmaður félagsráðgjafa á Reykjalundi í 26 ár. Í mörg ár tók hún rútu á milli og þurfti að treysta á hjálpsemi farþega og bílstjóra því að rútan stoppaði spölkorn frá byggingunni. Svo var skipt um rútu og það var hátt upp í nýju rútuna.
„Það var hálka og ég tognaði illa á fæti á leið í vinnuna og átti erfitt með að taka rútuna fyrst á eftir. Þá fór ég að berjast fyrir því að fá leigubíl upp á Reykjalund. Ég hélt meira að segja fyrirlestur á ráðstefnu um ferðaþjónustumál á Grand hóteli. Við Lára Björnsdóttir, félagsráðgjafi, fengum fund með Hjörleifi Kvaran lögfræðingi en hann var yfirmaður yfir ferðaþjónustumálum fatlaðra í Reykjavík.

Ég ítrekaði fyrir honum vilja minn til að halda áfram að starfa á Reykjalundi, en að það væri orðið of erfitt fyrir mig að fara á milli nema í fólksbíl." Þetta var rétt fyrir jól og fyrir áramótin hringdi hann í mig og tilkynnti að búið væri að samþykkja að ég fengi leigubíl í vinnuna strax eftir áramót, í janúar 1994.

Þetta var byrjunin á ferðaþjónustu blindra. Brynja fór að taka þátt í stjórnmálum, gekk í R-listann, settist þar í félagsmálanefnd og kom því til leiðar að R-listinn setti málið í stefnuskrá sína: ef listinn ynni myndu blindir og sjónskertir fá leigubílaþjónustu. R-listinn vann og var Helgi Hjörvar á þeim tíma framkvæmdastjóri Blindrafélagsins og kom þessu á koppinn. Ferðaþjónustan byrjaði nokkru siðar og er sú þjónusta sem notendur meta hvað mest. Enda segir Brynja: „Ég er mjög stolt af að hafa barist fyrir þessu. Þetta gerir gæfumuninn. Mér þykir líka mjög vænt um að tölvukerfið sem heldur utan um þjónustuna fékk mitt nafn og var nefnt Brynja."

Hefur tekið virkan þátt í félagsstarfi Blindrafélagsins

Brynja er búin að taka virkan þátt í félagsstarfi Blindrafélagsins í 45 ár. Félagsstarfið var ekki eins fjölbreytilegt og það er í dag en Brynja sat í stjórn félagsins og var varaformaður í fimm ár, var í ótal nefndum og tók þátt í sjálfboðaliðavinnu. Hátt á annan áratug sat hún í stjórn Blindrabókasafns Íslands. Hún stofnaði bókmenntaklúbb félagsins og stýrir honum tvisvar í mánuði yfir vetrartímann. Lesnar eru tvær bækur á mánuði, aðallega skáldsögur sem fengnar eru að láni hjá Hljóðbókasafninu. Skipst er á skoðunum um bækurnar og eru umræðurnar oft fjörugar og skemmtilegar.16. nóvember nk., á degi íslenskrar tungu, á klúbburinn 20 ára afmæli.

Í janúar 2006 var Brynja ráðin í starf atvinnumálafulltrúa og kynningarfulltrúa á skrifstofu Blindrafélagsins og sinnti hún því starfi í þrjú ár. „Ég aðstoðaði fólk við að fá vinnu og sækja um í skóla eða finna einhverja virkni. Ég hélt fyrirlestra um málefni blinds og sjónskerts fólks og félagið á alls konar stöðum, t.d. í grunnskólum fyrir 8., 9. og 10. bekk, á hjúkrunarheimilunum og fyrir verðandi leigubílstjóra í Ökuskólanum í Mjódd. Eftir þrjú ár voru atvinnumálin færð í Sjónstöðina og mér boðið að verða yfirtrúnaðarmaður og halda áfram sem kynningarfulltrúi."

Áhugi á ferðalögum

Eitt af því sem gefur tilveruna gildi eru ferðalög. Brynja var þegar forvitin um heiminn sem barn og flaug í fyrsta skipti alein níu ára

SUBWAY
Góa Stofnað 1968
ÖSSUR
LIFE WITHOUT LIMITATIONS

gömul til Vestmannaeyja til að heimsækja skyldfólk sitt.

„Þegar ég byrja að þvælast um heiminn 18 ára gömul hef ég enn fulla sjón. Mér fannst þetta ekki mikið mál þegar ég var búin að missa sjónina 29 ára gömul, en þá hafði ég þegar ferðast tíu sinnum til útlanda. Þegar ég var á spítalanum í Cambridge og í blindraskólanum í Torquay skrapp ég í nokkra daga til London að heimsækja vini mína. Ég lét hringja í leigubíl, bílstjórinn hjálpaði mér að kaupa miða í rútuna og einhver fylgdi mér í hana og það var tekið á móti mér í London. Þetta er bara spurning um afstöðu og fannst mér þetta lítið mál.“

Brynja skrásetur allar ferðir í tölvuna og hefur farið í 83 utanlandsferðir síðan hún var 18 ára. Merkilegustu ferðirnar hafa verið á framandi slóðir eins og Sýrland, Líbanon, Mexíkó og Túnis þar sem farið var í reiðtúr á úlfalda í Sahara-eyðimörkina við sólarupprás.
„Ég hef alltaf verið svona ferðaglöð. Ég er líka búin að ferðast mjög mikið innanlands og halda upp á afmælið á einstökum stöðum eins og í Grímsey og uppi á Vatnajökli, en uppáhaldsstaðurinn minn á Íslandi er kannski Þórsmörk. Ég fór þangað tvisvar áður en ég missti sjónina og hef svo sjónminningar um fegurðina. Það eru svo margir fallegir staðir á Íslandi en maður upplifir svo sterkt náttúruna þótt maður sjái hana ekki. Maður verður svo næmur og notar aðra skynjun.“

Stíf þjálfun alla ævi

Gigtin hefur alltaf haft áhrif á Brynju. Hún hefur lítinn kraft í höndunum og hefur gigtin líka áhrif á göngugetuna. Brynja hefur verið dugleg í að þjálfa sig sjálf í áratugi til að halda sér í formi og hefur verið í sjúkraþjálfun og tekið þátt í vatnsleikfimi.

„Mér líður alltaf betur í heitu loftslagi og þess vegna hef ég sótt í hitann á Spáni, Grikklandi, Ítalíu og öðrum suðrænum löndum. Ég hef notað öll tækifæri sem mér hafa boðist til að ferðast, bæði innan- og utanlands. Ef einhver bað mig um að koma með var ég alltaf til. Ég var svo meðvituð um að heilsan gæti stoppað mig af seinna. Eflaust hafði það líka áhrif að á sautjánda ári lá ég mjög mikið veik á Landspítalanum og áttaði ég mig á því hve stutt er á milli lífs og dauða, heilsu og heilsuleysis. Þess vegna hef ég verið þakklát fyrir að hafa getað notið lífsins, búið ein, verið í skemmtilegum gefandi störfum, haft mörg áhugamál og ferðast mikið. Ég er líka þakklát fyrir hvað ég á yndislega fjölskyldu og góða vini, það er ómetanlegt og hefur hjálpað mér mikið.“

MM

BÚUM BETUR
BYGG

SJÓVÁ

FOOD CELLAR
MATAR KJALLARINN
Grill & Cocktail Club

TVÆR KVIKMYNDIR

Í haust verða frumsyndar tvær heimildarmyndir um sjónskertar konur. Þær Elín Lilja Jónasdóttir og Ásta Sól Kristjánsdóttir sameinuðu krafta sína í að gera myndina Með opin augun og segir hún frá lífi tveggja blindra kvenna, þeirra Ásrúnar Hauksdóttur og Brynju Arthúrsdóttur. Hin myndin, Acting normal with CVI eftir Bjarneyju Lúðvíksdóttur sem bæði framleiðir og leikstýrir myndinni, segir sögu Dagbjartar Andrésdóttur sem fæddist með CVI, heilatengda sjónskerðingu.

Með opin augun

Í myndinni er fylgst með lífi þeirra Ásrúnar Hauksdóttur og Brynju Arthúrsdóttur, og flakkað á milli áranna 2002 og 2022/2023. Hugmyndin var að mynda konurnar í hversdagslegum athöfnum daglegs lífs og segja konurnar sögur úr fortíðinni og velta framtíðinni fyrir sér í eins náttúrulegum og óþvinguðum aðstæðum og hægt var

Elín lilja fékk hugmyndina að kvikmyndinni fyrir ríflega 20 árum þegar hún hafði lokið námi við Kvikmyndaskóla Íslands. Heimildarmynd hennar, „Leiðarlok", hlaut viðurkenningu sem besta lokaverkefnið og hvatti það hana áfram. Hún var staðráðin í að gera fleiri heimildamyndir og hófst handa við að taka upp myndina um þær Ásrúnu og Brynju.

„Ég ætlaði að gera mynd þar sem skyggnst væri inn í veröld blindra, hugarheim þeirra, skynjun og upplifun á umhverfinu. Ég vildi leggja sérstaka áherslu á skynfærin, því heyrnar- og snertiskyn skipta sköpum í lífi blindra, og langaði mig að ná nærmyndum af höndum Ásrúnar og Brynju við vinnu og dagleg störf og geta klippt á milli víðmynda og nærmynda. Mig langaði líka að geta magnað upp ákveðin hversdagsleg hljóð sem sjáandi fólk veitir oftast litla sem enga eftirtekt," segir Elín Lilja.

Hins vegar kláraði hún ekki myndina á sinum tíma en myndin minnti þó alltaf reglulega á sig. Tækifærið kom ekki fyrr en hún hitti aftur kvikmyndagerðarkonuna Ástu Sól Kristjánsdóttur, dóttur Ásrúnar, sem hún hafði ekki séð síðan hún var við tökur á myndinni um mömmu hennar í verslunarferð þar sem Ásta Sól var henni innan handar, nokkru áður en Ásta Sól fór að vinna við kvikmyndagerð. „Við ákváðum að klára myndina „Með opin augun" saman en núna með Ástu Sól fyrir aftan myndavélina því það var nauðsynlegt að bæta við efni og taka upp þráðinn 20 árum seinna," segir Elín Lilja.

Marz SEAFOOD
Sensa By Crayon
MÚLALUNDUR

Myndin er styrkt af Blindrafélaginu og Öryrkjabandalaginu en einnig var söfnun á Karolina Fund . Unnið er að frekari styrkveitingum til að standa straum af kostnaði við eftirvinnslu myndarinnar. Stefnt er að því að frumsýna myndina á haustdögum í kringum 85 ára afmæli Blindrafélagsins.

Acting normal with CVI

Tilgangur myndarinnar Acting normal with CVI eftir Bjarneyju Lúðvíksdóttur er að kynna heilatengda sjónskerðingu. Myndin segir sögu Dagbjartar Andrésdóttur og lýsir birtingarmyndum heilatengdrar sjónskerðingar. Þegar vinkona Dagbjartar, Elín Sigurðardóttir, stakk upp á því við Bjarneyju að hægt væri að búa til mynd um Dagbjörtu hafði Bjarney ekki hugmynd um hvað heilatengd sjónskerðing var. Hún þurfti að fletta því upp en skildi samt ekki í rauninni hvað um var að ræða.

„Ég hef áhuga á að varpa ljósi á hluti sem enginn sér og skilur. Og þarna fannst mér vera komin saga sem enginn væri að veita athygli, þannig að ég ákvað að fylgja Dagbjörtu eftir og gera þessa mynd,“ segir Bjarney sem var m.a. búin að framleiða myndina um einhverfu, „Að sá hið ósýnilega“.

Samstarf Dagbjartar og Bjarneyjar hófst þegar árið 2019. Bjarney byrjaði að taka upp senur úr daglegu lífi Dagbjartar við mismunandi tilfelli. „Dagbjört var mjög einlæg og sagði opið frá hugsunum sínum og hvernig henni leið. Ég fór að flétta saman og skapa söguþráð. Það kom fljótt í ljós þegar ég kynntist Dagbjörtu að hennar baráttumál var að reyna að lifa eðlilegu lífi eins vel og hún mögulega gat með þessa sjónskerðingu.“

Myndin er samblanda af fræðsluefni um heilatengda sjónskerðingu og persónulega sögu Dagbjartar. Einnig er rætt við Gordon Dutton prófessor, einn fremsta sérfræðing í heilatengdri sjónskerðingu, sem tók Dagbjörtu í alls konar rannsóknir í Skotlandi.

Dagbjört lýsir sinni reynslu af að taka þátt í þessu verkefni: „Ég viðurkenni alveg að þetta var ekki alltaf auðvelt. En ég hugsaði að ég gæti loksins komið þessu út í samfélagið. Það eru svo fáir sem vita hvað um er að ræða og svo margir sem eru annaðhvort aldrei greindir eða greindir vitlaust. Stundum upplifi ég þessa sjónskerðingu sem tabú þegar ég segi frá henni. Sumt fólk neitar að trúa þessu af því að þetta tengist ekki beint við augun. Jafnvel augnlæknar hafa neitað að trúa þessu, og fólk í skólakerfinu.“ Með þessari mynd vill Dagbjört vekja athygli, upplýsa samfélagið, brjóta fordóma og fá meiri skilning.

Myndin er fjármögnuð af Eyjafilm, góðvildaraðilum og Blindrafélaginu. Hún er að mestu leyti á ensku með íslenskum texta því að myndin er hugsuð sem alþjóðleg kynningarmynd. Strax í byrjun var ákveðið að stefna á að miðla þessu til stærri markhóps en á Íslandi.

Til stendur að frumsýna myndina í lok september fyrir sérfræði- og vísindasamfélagið og um miðjan október í Bíó Paradís fyrir almenning undir sjónverndarvikunni.

MM

KFC
NORÐURÁL
Tapas barinn

HJÁLPARTÆKI GEGNUM TÍÐINA

Í gegnum tíðina hafa blindir og sjónskertir getað létt sér lífið með ýmsum hjálpartækjum. Sjónmissirinn er fötlun sem fyrst og fremst hamlar þeirri getu að nálgast upplýsingar og komast ferða sinna án aðstoðar. Því tengjast mörg hjálpartæki þessum hluta lífsins. Ég spurði nokkra félagsmenn hvaða hjálpartæki hafa skipt þau mestu máli.

Hvíti stafurinn

Enginn veit hvenær fyrsti blindi einstaklingurinn fann langa grein eða annað hentugt til að þreifa fyrir sér. Hins vegar er vitað að Bretinn James Biggs sem hafði misst sjónina í slysi tók í notkun hvíta stafinn á þriðja áratug síðustu aldar. Hann lét mála göngustafinn sinn hvítan til þess að bílstjórar tækju betur eftir honum á götunni. Á næsta áratug varð notkun hvíta stafsins algengari í fleiri löndum en fyrst eftir seinni heimsstyrjöldina hófst framleiðsla á lengri stöfum sem henta betur til að þreifa fyrir sér lengra frá sér.

Ólafur Þór Jónsson er búinn að nota hvíta stafinn í yfir 50 ár. „Stafurinn veitir mér öryggi og einfaldar að fara um einn. Þegar ég var orðinn blindur átti ég ekki annarra kosta völ en að nota hann.“ Óli man enn eftir fyrsta skiptinu sem hann notaði stafinn: „Ég var að fara yfir Laugaveginn með barnavagn sem ég dró á eftir mér. Það var fyrir ofan Hátún 10 og það voru ekki komin umferðarljós. Allir stoppuðu fyrir ungum pabba með hvítan staf og barnavagn.“

Þorkell Steindal er sammála Óla um mikilvægi stafsins „Hvíti stafurinn er grundvöllur umferlis,“ segir hann. „Ég fer ekki út úr húsi

KONE
teva
marel

án stafsins. Hann er eins og einn af útlimum mínum. Stafurinn er alltaf það mikilvægasta þó að ég noti leiðsöguhund og farsíma.“

Kaisu Hynninen er mjög hrifin af nýju týpunni af hvíta stafnum, sem er með led-ljósum. Hún segist hafa valið þennan staf því að það er mikilvægt að sjást í myrkri. „Enginn getur sagt að hann hafi ekki séð mig með hvíta stafinn þegar ljósið skín langar leiðir. Stafurinn lýsir líka upp umhverfið þannig að það er einfaldara að sjá gangstéttarbrúnir, holur og aðrar hindranir, svo sem rafmagnshlaupahjól. Ég er mun öruggari með þennan staf í hendi. Götulýsingin er misjöfn, jafnvel á höfuðborgarsvæðinu, og mér finnst mjög mikilvægt að sjá og vera sýnileg.“

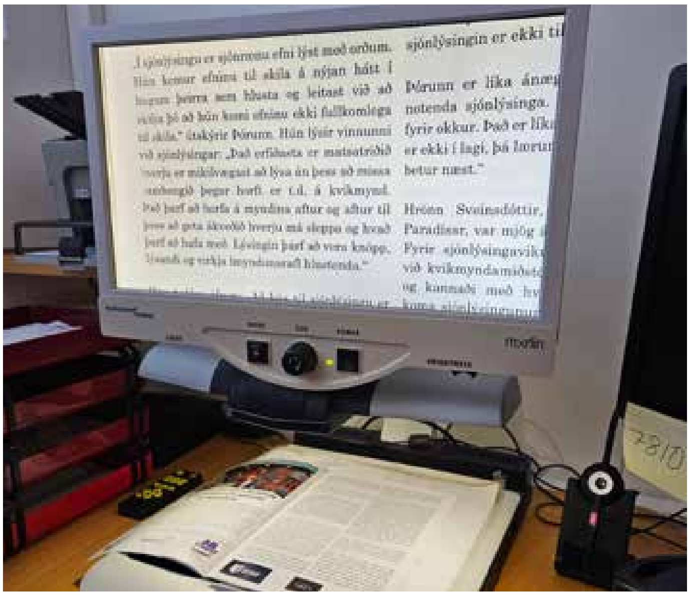
Lestækið Optacon

Arnþór Helgason nefnir tæki sem fæstir hafa heyrt um. Það er lestækið Optacon sem kom til landsins snemma á áttunda áratug síðustu aldar. Tækið virkaði þannig að lesarinn hélt með hægri hendi á myndavél sem var rennt eftir línum á blaði. Myndavélin skynjaði venjulegan texta og framkallaði hann á lítilli plötu í tækinu. Lesarinn setti vísifingur á plötuna og fann upphleypta stafina sem titring í fingrinum.

Mjög fáir náðu að tileinka sér lestur með tækinu en Arnþór varð mjög flinkur að nota það og féll strax fyrir því. Hann las bæði námsefni og blöð, m.a. kínverskt tímarit sem hann var áskrifandi að, og náði talsverðum hraða í lestri.

„Elínborg Lárusdóttir, blindraráðgjafi, aðstoðaði mig að ná tökum á lestrinum með þessu tæki. Ég notaði það talsvert í náminu og tók það með mér. Þegar ég var á endurhæfingarnámskeiði í Torquay í Englandi kynnti ég tækið fyrir öðrum og las fyrir þá. Mér var í rauninni bannað að nota tækið í herberginu því rafmagnið var lélegt. Þegar ég las fyrir hina stóð alltaf einhver vaktina. Það komst auðvitað upp um mig og ég var kallaður í tiltal til skólastjórans. En þegar ég fékk tækifæri til að kynna honum þetta undratæki mátti ég nota það frjálst,“ segir Arnþór.

GJÖGUR HF
GRENIVÍK
VERKFÆRA SALAN
VR
ORKUBÚ VESTFJARÐA



Versabraille

Gísli Helgason man eftir Versabraille-tækinu sem hann notaði talsvert. Það var eins konar frummynd af tölvu og komu fyrstu tækin til landsins um miðjan áttunda áratuginn. „Versabraille var algjör bylting. Á tækinu var punktaletursslyklaborð en einnig punktaletursskjár. Það var með einhvers konar tölvudrifi og hægt að tengja það við venjulegan prentara. Ég notaði þetta gríðarlega mikið til að skrá niður alls konar upplýsingar,“ segir Gísli.

Ýmis stækkunartæki

Mitt uppáhaldstæki sem sjónskert grunnskólabarn í lok áttunda áratugarins var stækkunartæki sem ég fékk að láni vegna skólagöngu. Það tók reyndar mikið pláss á borðinu. Þetta tæki var með myndavél með hreyfanlegri plötu undir og stækkaði allt margfalt. Á milli myndavélarinnar og borðsins var nægt pláss til þess að skrifa og teikna og gat ég þá teiknað miklu nákvæmari myndir en án tækisins. Mér fannst þetta geggjað og elskaði að teikna.

Síðan hafa tækin þróast, orðið plássminni og hægt að hafa á höfðinu. Aðalheiður Björnsdóttir nefnir akkúrat eitt slíkt og segir að IrisVision sé uppáhaldshjálpartækið hennar. Tækið lítur út eins og þrívíddargleraugu. Notandinn getur samt ekki labbað um með þau á nefinu. „Ég nota þó tækið til að skanna svæði sem ég þekki ekki, í fríi stend ég á svölum og kanna t.d. sundlaugargarðinn eða svæðið í kringum hótelið. Ég nota það líka í alls konar smáverk þegar ég þarf nákvæma sjón: kíki á dagsetningar, þræði nál eða skoða hvort flík sé með blettum. Nú get ég líka farið í garðinn og hreinsað beðin og reytt illgresi. Ég sé illgresið svo vel án þess að rífa upp salatblöð eða blóm. Kosturinn er að hendurnar eru frjálsar og fókusinn er réttur. Þegar ég set upp IrisVision finnst mér ég vera einangruð í mínum heimi og þess vegna hef ég ekki notað þetta til að horfa á sjónvarp eða í leikhúsi.“

Kaisu er líka mjög hrifin af IrisVision. Fyrir henni var eitt af því yndislegasta að sjá son sinn brosa langt í burtu. Kaisu kennir tónlist í grunnskóla á Flúðum og notar tækið í kennslunni, í náminu en einnig þegar hún skrifar á tölvu. Hún hælir tæknimöguleikum tækisins. Hún syngur í kirkjukór og vistar söngtexta í minni tækisins. Þannig getur hún lesið þá beint í tækinu. Hún hefur verið ófeimin við að nota IrisVision á kóræfingum en viðurkennir að það krefst hugrekkis að standa með þetta skrýtna fyrirbæri á hausnum í hóp annarra.

Hér var stiklað á stóru um nokkur hjálpartæki sem eru mikilvæg í daglegu lífi okkar því lífið án þeirra væri talsvert meira strögl og oft mun leiðinlegra.

MM

Lífeyrismál.is
UPPLÝSINGAVEFUR UM LÍFEYRISMÁL

VERKÍS
VERKFRÆÐISTOFA

SJÓNIN; SÖGULEG FREKJA?

Sjónin eins og við þekkjum hana hefur fylgt okkur í 500 milljón ár en þá er talið að þróun augna okkar hafi verið fullgerð. Áður var sjón mannsins frekar í líkingu við það sem fuglar eða skriðdýr búa að, sjón sem er bundin við takmarkaða virkni og aðgerðir, en af einhverjum ástæðum þróaði maðurinn með sér augu sem innihalda mun fíngerðari sjónvirkni. Þar má nefna stafi og keilur sem tryggja þeim sem sjá mjög fullkomna mynd af umhverfi sínu með mismunandi möguleikum á litasýn, nætursýn og dýptarsýn. Fyrir sjáandi einstakling er sjónin sjálfsagður hlutur. Maður sér bara, opnar augun og greinir heiminn í kringum sig milliliðalaust. En þegar nánar er að gáð er sjón óendanlega flókið fyrirbæri sem vísindin eiga enn í erfiðleikum með að skilja og skilgreina. Vandinn er að sjón mannsins samanstendur af tveimur ferlum, annars vegar því að sjá ákveðinn hlut og hins vegar því að þekkja og skilja hlutinn. Eitt er lífrænt ferli, annað andlegt – og þar með tengist sjón menningu okkar og almennum skilningi á heiminum.

Drottning allra skynfæra

Frá upphafi evrópskrar heimspeki hafa menn velt fyrir sér hvernig skilningarvitin virka og þá einnig sjónin. Í Grikklandi til forna voru tveir skólar, annars vegar sá sem taldi að augun sendu út geisla sem gerðu manninum fært að sjá og hins vegar sá sem taldi að augun tækju á móti geislum frá umhverfinu. Seinni hugmyndin var borin fram af Aristótelesi, sem skrifar um sjónina í bók sinni um sálina. Þar telur hann sjón vera meðal fimm skynfæra mannsins, og þannig hliðstæðu heyrnar, snertingar, lyktar og bragðskyns. Þessi hugmynd Aristótelesar um sjón, meðal margra skynfæra, var lengi umdeild og talin einfeldningsleg. Sjónin væri einfaldlega allt annars eðlis en hin skynfærin, hún væri drottning allra skynfæra og því væri ekki hægt að skipa henni á bekk með lyktarskyni og bragðlaukum.

Þessi hugmynd um sjónina sem drottningu allra skynfæra vex bæði út frá líkamlegri virkni sjónarinnar, en einnig vegna mikillar áherslu á sjón og ekki síður sannleiksgildi hennar í menningu okkar.

Hið fagra er satt

Evrópsk heimspeki byggir á hugmyndum um fagurfræði og lögmálum hennar. Frá Forngrikkjum hafa menn lagt mikla áherslu á að greina rétt hlutföll og ákveðnar reglur bæði í listsköpun og hönnun á umhverfi okkar. Fegurð varð þannig mælanleg stærð. Í nærri 2000 ár hafa fræðimenn skilið, flokkað og skilgreint heiminn í kringum sig út frá sjónrænum viðmiðum án þess nokkurn tímann að setja spurningarmerki við sjónina eða spá mikið í það hvernig þetta verkfæri virkar. Sjónin er bara – og hún framar öðrum skilningarvitum getur sagt okkur hvað er satt og rétt.

Þannig reyndar virkar líka taugakerfi mannsins, þegar sjónin er til staðar. Hún er líffræðilega frekasta skilningarvitið og það fyrsta sem taugakerfið kallar til þegar það þarf að átta sig betur á umhverfi sínu. Þegar sjónin er til staðar tekur hún um 30% af virkni heilabarkarins og er því langstærsta skynfærið.

Bannað að kíkja!

Hluta skýringarinnar á stöðnuðum hugmyndum um sjón má finna hjá stofnunum kirkjunnar. Ekki bara var lengi vel lagt blátt bann við krufningum, og því ekki miklir möguleikar á því að skilja virkni líkamans, heldur stólaði kirkjan á lærisetningar og hugmyndir um

satt og ósatt. Í því samhengi má ekki efast um skynjun okkar á raunveruleikanum eða merkingu þeirrar skynjunar. Aðeins eitt vald í heiminum gat skapað, Guð, og maðurinn horfði á sköpunarverkið, eins og það birtist. Um leið og við förum að skoða sjónina betur, hvernig hún virkar í samhengi menningar, verða til ýmsar efasemdir um hugmyndir okkar um heiminn – og slíkt átti ekki upp á pallborðið hjá kirkjunnar mönnum.

Geislar, apar og hundar

Þegar vísindamenn á 18. öld fengu áhuga á sjóninni var þekking þeirra því mjög frumstæð. Menn á borð við Newton og Locke töldu, til að mynda, líkt og Aristóteles, að hlutir í umhverfinu gæfu frá sér efnislega geisla sem færu inn um augað og gerðu okkur kleift að sjá þá. Mikið púður fór í að skilja hagnýta virkni augnanna og þegar á leið var farið í ítarlegar rannsóknir á augum og heilastöðvum. Í því samhengi var gjarna notast við hunda eða apa, þeim gefnir rafstraumar eða veittir heilaskaðar. Rannsóknirnar voru langt því frá að vera mannúðlegar og margar hverjar mjög óhugnanlegar, auk þess sem þær skiluðu í raun takmörkuðum skilningi á skynfærinu, bæði vegna ólíks eðlis hunda og apa miðað við manneskjur og vegna þess að ekki var hugað að sjóntúlkun sem skiptir sköpum í því hvernig maður sér.

Sálarblinda

Reyndar kemur fram í tilraunum með hunda við lok 19. aldar að til sé tvenns konar sjón. Vísindamenn sjá að þó að hundar missi mikla sjón viðhalda þeir ratsjón. Þeir geta þannig gengið án þess að rekast í, þó að þeir þekki ekki lengur eigendur sína. Þessi blinda fær nafnið sálarblinda, og þó að þetta sé mjög frumstæð kenning, þá snertir hún á eðli sjónarinnar. Sjón er ekki bara líffæri með einhæfri stöðugri virkni heldur er hún undirlögð túlkun og því hugmyndum okkar um heiminn. Það er einmitt þetta sem Aristóteles fjallaði um í verki sínu, og var lengi talið ómarktækt, þ.e. að sjónin væri samspil augna og hugsunar. Þá skiptir innra líf mannsins miklu máli, það sem stundum er kallað sál, og nær yfir tilfinningalíf og hugmyndafræði einstaklingsins.

Við sjáum það sem við viljum sjá

Heimspekingurinn Nietzsche talar um hvernig upplifun okkar af heiminum litast af afstöðu okkar. Ef við sjáum ókunnuga manneskju munu þau okkar sem stjórnast af forvitni gleðjast, á meðan þau okkar sem stjórnast af ótta munu fyllast kvíða. Það litar svo auðvitað hvernig við sjáum einstaklinginn, hvort okkur finnst hann ógnandi eður ei.

Við sjáum líka hluti í samhengi, ef það sem við sjáum passar ekki inn í það samhengi sem við erum í eru töluverðar líkur á því að við einfaldlega sjáum það ekki. Þannig hefur framlag kvenna, svarts fólks og fatlaðs fólks til mannkynssögunnar oft verið hunsað – þar sem það passar ekki inn í þá staðalmynd sem höfð var í öndvegi.

Ef liturinn blár er ekki til í menningu okkar – sjáum við hann þá þegar við lítum til himins? Ef við höldum því fram að dýr hafi ekki tilfinningar, sjáum við þá þjáningu þeirra? Staðreyndin er alla vega sú að sjónin er frekja, hún fullvissar þá sem hana hafa um að hún sé alvís. En hún er aðeins eitt af fjölmörgum skynfærum mannsins – sem hafa öll sitt að segja í því að gefa okkur rétta mynd af veruleika okkar.

RMH

TBG ehf.
ÍAV

UM FJÖLMIÐLUN FYRIR BLINT OG SJÓNSKERT FÓLK Á ÍSLANDI

Nú eru bráðum 50 ár síðan hljóðtímaritið Valdar greinar kom fyrst út. Af því tilefni verður farið stuttlega yfir fjölmiðlun fyrir blint og sjónskert fólk á liðnum áratugum. Aukið aðgengi að fjölmiðlum hvers konar hefur rofið að miklu þá einangrun sem blint og sjónskert fólk mátti búa við og var algjörlega háð öðrum um öflun upplýsinga.

Upphaf bókagerðar á punktaletri og hljóðbóka

Þegar blint og sjónskert fólk vann við bursta eða körfugerð á vinnustofum Blindrafélagsins og Blindravinafélagsins las sjáandi starfsfólk úr dagblöðunum ýmislegt sem þótti áhugavert og fengu þeir sem þar unnu örlitla nasasjón af efni dagblaðanna. Útvarpið breytti miklu, þegar það kom til sögunnar. Ekki fór blint fólk að fá aðgang að bókum fyrr en blindraletrið, sem nú er kallað punktaletur, var fundið upp á 19. öld, og það var ekki fyrr en á fjórða áratug liðinnar aldar sem punktaletur fór að verða þekkt hér á landi. Punktaletrið var fyrst og fremst notað við gerð námsbóka, en fljótlega var farið að prenta fagurbókmenntir. Fyrst voru bækur skrifaðar á venjulega punktaletursritvél og stundum sett þrjú blöð í vélina og bókin þannig gerð í þremur eintökum.

Á 6. áratug liðinnar aldar gaf Lionsklúbbur Reykjavíkur Blindrafélaginu og Blindravinafélagi Íslands punktaletursvél en þá var skrifað á blikkplötur sem voru tvöfaldar. Mikið mál var að leiðrétta slíkar bækur. Með þessum blikkplötum var þó hægt að gera fleiri eintök af hverri bók. Blöð voru sett milli blikkplatna, þeim komið í þvottavindu og vindan pressaði punktana á blöðin beggja vegna. Þetta var mikið vandaverk. Árið 1964 gaf Lionsklúbbur Reykjavíkur Blindrafélaginu og Blindravinafélaginu

LANDSNET
LímtréVírnet
RARIK

plastvél. Punktaleturspappírsblaði var stungið inn í sérstakan ramma, plastblað sett ofan á og ofni rennt yfir. Hann hitaði plastið og mýkti aðeins og loftdæla þrýsti punktum á plastið. Þessi tækni var við lýði þangað til tölvutæknin leysti hana af hólmi um miðjan 9. áratug liðinnar aldar.

Ný hljóðver og fjölföldun hljóðbóka

Þegar segulbandið kom fyrst á markað árið 1935 óraði menn ekki fyrir því hversu gífurleg tækni fólst í þessari uppfinningu. Árið 1957 var farið að lesa bækur inn á segulbönd hjá Blindrafélaginu og litlu fyrr hjá Blindravinafélagi Íslands. Sjálfboðaliðar lásu, oft heima hjá sér, inn á stórar segulbandsspólur og hægt var að koma allt að 12 klukkustundum á eina spólu. Aðeins var gert eitt eintak af hverri bók. Tónsnældan, kassettan, kom á markað árið 1963 og þá sáu menn að hægt væri að fjölfalda eftir segulböndum í eins mörgum eintökum og þurfa þótti.

Árið 1975 í október voru tvö hljóðver tilbúin í húsi Blindrafélagsins að Hamrahlíð 17 og voru þau hugsuð til innlestrar á hljóðbókum, en herbergi hafði áður verið innréttað í eldri byggingunni. Það var nokkuð hljóðeinangrað en alls ekki fullkomið. Sem dæmi má nefna að sum segulböndin með innlesnum bókum voru kölluð byggingaspólurnar. Þá var byrjað að byggja nýrri hluta Hamrahlíðar 17 og allur skarkalinn heyrðist inn á upptökurnar og höfðu sumir lúmskt gaman af. En þegar nýju hljóðverin sem hönnuð voru í samráði við yfirmenn tæknideildar Ríkisútvarpsins voru tilbúin fóru hlutirnir að gerast.

Tækjabúnaður og upphaf hljóðbókagerðar

Arnþór Helgason var á þessum árum varaformaður Blindrafélagsins og þeir tvíburar, Arnþór og Gísli, unnu við dagskrárgerð hjá Ríkisútvarpinu með háskólanámi. Gísli lagði sig mjög eftir hljóðupptökum og reyndar þeir báðir. Þegar Arnþór fór á samnorrænan fund í Finnlandi árið 1974 skoðaði hann fjölföldunartæki frá Philips sem fjölfölduðu átta tónsnældur í einu, á tvöföldum hraða. Kiwanisklúbburinn Esja gaf Blindrafélaginu vandað Revox-upptökutæki og Lionsklúbbur Reykjavíkur gaf Blindrafélaginu tvö Revox-upptökutæki ásamt Philips-fjölföldunartækjum. Fjölföldunartækin voru svo endurnýjuð á 40 ára afmæli Blindrafélagsins 1979, en þá gaf Lionsklúbburinn Njörður afkastamikil fjölföldunartæki.

Í nóvember 1975 gerðu Blindrafélagið og Borgarbókasafn Reykjavíkur með sér samstarfssamning um gerð og dreifingu hljóðbóka. Samningurinn var sérstakur að því leyti að hljóðbókaþjónusta skyldi ná til allra félaga Blindrafélagsins um allt land og eins til þeirra sem ekki sáu til bóklestrar en voru ekki í félaginu.

Upphaf hljóðtímarits Valinna greina

Hljóðver Blindrafélagsins stóðu tilbúin með tækjabúnaði og fór fólk að velta fyrir sér hvort ekki mætti nýta þau til einhverra hluta, félagsmönnum Blindrafélagsins til hagsbóta. Viðruð var sú hugmynd að gaman væri að gefa út hljóðtímarit. Hugmyndin fékk byr undir báða vængi og í árslok 1976 var hafist handa við útgáfu hljóðtímarits. Tilgangurinn með útgáfu hljóðtímaritsins var fyrst og fremst að gefa blindu og sjónskertu fólki innsýn í þau blöð sem þá voru gefin út. Jafnframt skyldi stefnt að því að Valdar greinar yrðu lifandi tengiliður Blindrafélagsins við félagsmenn, birtar yrðu tilkynningar og

KOLLGÁTA ARKITEKTÚR
ORKUVEITA HÚSAVÍKUR
flugrútan

fleira efni sem tengdist málaflokknum. Fullt nafn hljóðtímaritsins varð „Valdar greinar úr dagblöðum og tímaritum“.

Fyrsta tölublað, snælda með Völdum greinum, kom út 28. febrúar 1976. Snældurnar voru fyrst í stað sendar áskrifendum sem endursendu þær og þannig gengu þær á milli. Síðar var farið að nota svokallaðar einnota snældur fyrir útgáfuna. Rétt fyrir aldamótin 2000 var farið að fjölfalda á geisladiska. Fyrst í stað styttust Valdar greinar úr 94 mínútum niður í tæpar 80 mínútur, en eftir að farið var að fjölfalda með svokölluðu mp3-sniði lengdist upplesturinn umtalsvert.

Innlestur

Alltaf var lesið á laugardögum og önnuðust Gísli og Arnþór hljóðritanir og samsetningu. Fljótlega fór félagið að nýta sér Valdar greinar og birtar voru ýmsar tilkynningar og fréttir frá félaginu. Stundum var sagt frá fundum og atburðum og tekin viðtöl. Formaður félagsins fór að nýta sér þær með spjalli við félagsmenn Blindrafélagsins. Mörg viðtalanna eru ómetanleg heimild um mannlíf innan félagsins allt fram á þennan dag. Eftir því sem árin liðu fóru fleiri að nýta sér Valdar greinar, þar á meðal Blindrabókasafn Íslands, síðar Hljóðbókasafn, sem var með kynningar á nýjum hljóðbókum allt frá stofnun safnsins. Stjórn Blindrafélagsins ákvað að hætta innlestri blaðagreina frá og með 1. maí 2015 og mæltist það misjafnlega fyrir, sérstaklega hjá eldra fólki innan Blindrafélagsins.

Meira efni frá Blindrafélaginu

Valdar greinar þróuðust smám saman í að verða nokkurs konar innanfélagshljóðrit Blindrafélagsins. Æ meira fór fyrir efni frá félaginu eftir því sem starfsemin jókst. Farið var að birta hljóðritanir frá fundum og uppákomum margs konar ásamt því að viðtöl við félagsfólk og ýmsa tengda málaflokknum urðu æ fyrirferðarmeiri. Því voru ráðnir ritstjórar frá félaginu sem skyldu sjá um efnistök.

Valdar greinar voru við lýði í rúm 44 ár, frá því í febrúar 1976 fram til júní 2019. Þá var hleypt af stokkunum hlaðvarpinu Hljóðbrot.

Vefvarp Blindrafélagsins

Önnur bylting í fjölmiðlum fyrir blint og sjónskert fólk varð þegar Blindrafélagið kynnti til sögunnar nýjung sem kallaðist Vefvarp. Með því var brotið stórt blað í fjölmiðlum fyrir blinda og sjónskerta. Í Vefvarpinu var hægt að hlusta á margs konar efni, þar á meðal Valdar greinar, fréttir og tilkynningar frá Blindrafélaginu og hljóðbækur frá Hljóðbókasafni Íslands. Síðar bættist við mikið efni. Hlusta má á lestur talgervils á Morgunblaðinu. Ýmis „hlaðvörp“ eru nú í vefvarpinu og farið er að útvarpa félags- og aðalfundum Blindrafélagsins, auk þess sem dagskrá Opins húss er send út í Vefvarpinu.

Vefvarpið hefur þann ótvíræða kost að vera mjög aðgengilegt og auðvelt í notkun, sérstaklega fyrir eldra fólk sem er lítt tölvuvænt. Enn er verið að þróa Vefvarpið þannig að það nýtist betur og efnisflokkum fjölgi.

Stöðugt er unnið að auknu aðgengi, Blindrafélagið hefur borið gæfu til þess að vekja athygli á því að réttur þeirra sem eru blindir og sjónskertir er sá sami og annarra þjóðfélagsþegna að aðgengi hvers konar. Þar má aldrei sofna á verðinum.

GH

Vesturbyggð

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

VIÐ ÓSKUM BLINDRAFÉLAGINU TIL HAMINGJU MEÐ AFMÆLIÐ

Reykjavík
ABC Skólavörur ehf, Sundaborg 1
ABL Tak ehf, Fannafold 42
Aðalvík ehf, Síðumúla 13
Almenna bílaverkstæðið ehf, Skeifunni 5
ARGOS ehf-Arkitektastofa Grétars og Stefáns, Eyjarslóð 9
Arkitektastofan OG ehf, Hátúni 6a
ASK Arkitektar ehf, Geirsgötu 9
Atorka ehf verktakar og vélaleiga, Vættaborgum 117
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 gluggatjaldahreinsun ehf, Grandagarði 16
Bakarameistarinn ehf, Stigahlíð 45-47
BBA FJELDCO ehf, Katrínartúni 2
Ber ehf, Gerðhömrum 30
Berserkir ehf, Heiðargerði 16
Birtingur ehf, Laugavegi 39
Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar, Hyrjarhöfða 4
Bílasala Íslands ehf, Skógarhlíð 10
Bílasalan Heimsbílar ehf, Klettháls 2
Bílasmiðurinn hf, Bíldshöfða 16
BK Kjúklingur, Grensásvegi 5
Blómabúðin Hlíðablóm, Háaleitisbraut 68
Blómagallerí ehf, Hagamel 67
Bonafide lögmenn ráðgjöf sf, Pósthússtræti 3
Bor ehf, Eldshöfða 23
Bókaútgáfan Hólar ehf
Bókhaldsstofa Arnar Ingólfssonar ehf, Nethyl 2a
Bókhaldsþjónusta Júlíönu ehf, Hávallagötu 40
Bótamál ehf, Lágmúla 7
Café Loki, Lokastíg 28
Curvy og Stout vefverslun og tískuverslun, Holtavegi 10, Holtagarðar
Dalbær sf, Hlaðbæ 3
Danfoss hf, Skútuvogi 6
Danska kráin, Ingólfsstræti 3
Dansrækt JSB ehf, Lágmúla 9
Dimmalimm ehf, Laugavegi 53b
Drífa efnalaug og þvottahús, Hringbraut 119
Dubliners.is
E. Sigurjónsson lögmannsstofa ehf, Suðurlandsbraut 4
EEV Framkvæmd og ráðgjöf ehf, Smárarima 25
Eignaumsjón hf, Suðurlandsbraut 30
Endurvinnslan hf, Knarrarvogi 4
Fanntófell ehf, Gylfaflöt 6-8
Fasteignasalan Miklaborg, Lágmúla 4
Félag eldri borgara, Stangarhyl 4
Félagið Heyrnarhjálp, Sigtúni 42
Fjallakofinn útivistarverslun, Hallarmúla 2
Fjárstoð ehf, Höfðabakka 9
Flugfélagið Ernir, Bygging 311 Reykjavíkurflugvelli
Flötur ehf, Hverafold 14
Frami, félag leigubifreiðastjóra, Fellsmúla 26
Fríkirkjan í Reykjavík, Laufásvegi 13
Frívöruverslunin Saxa
Fuglar ehf, Ármúla 3
G Þ Skartgripir og úr, Bankastræti 9
Gallerí List listmunaverslun, Skipholti 50a
Gatnaþjónustan ehf, Útkoti
Gátun ehf, bókhaldsþjónusta, Nóatún 17
GB Tjónaviðgerðir ehf, Draghálsi 6-8
GKS - Gamla kompaníið, Funahöfða 19
Gleraugnaverslunin Glæsibæ ehf, Álfheimum 74
Gnýr ehf
Golfskálinn, golfverslun, Bíldshöfða 16
Gólfefnaval ehf, Höfðabakka 9b
Gólflagnir ehf, Stórhöfða 22
Grettir, vatnskassar ehf, Vagnhöfða 6
Grillhúsið
Gróðrarstöðin Mörk, Stjörnugróf 18
Gullnesti ehf, Gylfaflöt 1-3
Gullsmiðurinn í Mjódd, Álfabakka 14b
Gæðabakstur og Ömmubakstur, Lynghálsi 7
Hagi ehf-Hilti, Stórhöfða 37
Hagkaup
Hagvangur ehf, Skógarhlíð 12
Halldór Jónsson ehf, Skútuvogi 11
Hallgrímskirkja, Hallgrímstorgi 1
Hampiðjan hf, Skarfagörðum 4
Happdrætti Háskóla Íslands, Dvergshöfða 2
Hársnyrtistofan Aida, Blönduhlíð 35
Heildverslunin Glit ehf, Krókhálsi 5
Hekla hf, Laugavegi 172-174
Henson sports, Brautarholti 24
Hið íslenska bókmenntafélag, Hagatorgi
Highland Guide - ferðir
Hitastýring hf, Ármúla 16
Hjá Ingvarsson ehf, Vesturási 5
Hjúkrunarheimilið Skjól, Kleppsvegi 64
Hljóðbók slf, Ármúla 7b
Hlýja Tannlæknastofa, Álfheimum 74
Hornsteinar arkitektar ehf, Ingólfsstræti 5
Hraði ehf, Ægisíðu 115
Hringiðan ehf, internetþjónusta, Skúlagötu 19
HS smíðar ehf, Vættaborgum 120
Hugsjá ehf, Ármúla 36
Húsaklæðning ehf-www.husco.is, Kaplaskjólsvegi 93
Hvítasunnukirkjan Fíladelfía, Hátúni 2
Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11
Innigarðar ehf, Hraunbær 117
INNlifun Innréttingaverslun, Suðurlandsbraut 26
Intellecta ehf, Höfðabakka 9
Ísland Apartments, Hverfisgötu 56
Íhlutir ehf, Skipholti 7
Ísfix ehf, Hamarshöfða 10
ÍslandsApótek ehf, Laugavegi 53b
Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf, Bíldshöfða 12
Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík, Hátúni 14
Íþróttasamband fatlaðra, Engjavegi 6
JE Skjanni ehf, byggingaverktakar, Stórhöfða 33
Jeppaþjónustan Breytir ehf, Stórhöfða 35
JHM - sport.is, Stórhöfða 35
JJ pípulagnir ehf, Dugguvogi 17
Jón Bergsson ehf, Kletthálsi 15
JYSK, Höfðabakka 9
K. H. G. Þjónustan ehf, Eirhöfða 14
K·R·S·T Lögmenn, Hafnarhvoli, Tryggvagötu 11
K16 ehf, byggingaverktaki, Stórhöfða 23,
Kjaran ehf, Síðumúla 12-14
Kjöreign ehf, fasteignasala, Ármúla 21
Kjöthöllin ehf, Skipholti 70
Klapparvör ehf, Tryggvagötu 11
Klöpp Arkitektar-Verkfræðingar ehf, Nethyl 2e
Kólus ehf, Tunguhálsi 5
Kvika banki hf, Katrínartúni 2
Könnuður ehf, Borgartúni 20

Landslag ehf, Skólavörðustíg 11
Línuborun ehf, Vagnhöfða 11
LOGOS lögmannsþjónusta, Efstaleiti 5
Lyfjaver ehf, Suðurlandsbraut 22
Málmtækni hf, Vagnhöfða 29
Málningarvörur ehf, Lágmúla 9
Mekka Wines & Spirits hf, Köllunarklettsvegi 2
Misty verslun, Laugavegi 178
Mokka-Espresso-Kaffi, Skólavörðustíg 3a
Morenot Ísland ehf, Skútuvogi 12
Móðurást, Laugavegi 178
MS Armann skipamiðlun ehf, Tryggvagötu 17
Múrarameistarafélag Reykjavíkur, Borgartúni 35
Norri ehf, Sandavað 9
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
Ormsson, Lágmúla 8
Ortis tannréttingar slf, Faxafeni 11
Ó. Johnson & Kaaber-ÍSAM ehf, Blikastaðavegi 2-8
Ófeigur gullsmiðja ehf, Skólavörðustíg 5
Ólafur Garðarsson hrl
Ósal ehf, Tangarhöfða 4
Parlogis hf, Krókhálsi 14
Pfaff hf, Grensásvegi 13
Pixel ehf, Ármúla 1
PK Arkitektar ehf, Brautarholti 4
Plast - miðar og tæki ehf, Krókhálsi 1
Pure Perfomance ehf, Sundaborg 7-9
Pylsumeistarinn ehf, Hrísateigi 47
Pökkun og flutningar ehf, Smiðshöfða 1
Rafbogi ehf, Langholtsvegi 109
Rafha ehf, Suðurlandsbraut 16
Raflax ehf, Lambhagavegi 9
RAFMENNT - fræðslusetur rafiðnaðarins, Stórhöfða 27
Rafstjórn ehf, Stangarhyl 1a
Raftar ehf, Háaleitisbraut 121
Rafögn, Jónsgeisla 31
Reykjagarður hf, Fosshálsi 1
Reykjavik Residence Hotel, Hverfisgötu 45
Reyktal þjónusta ehf, Síðumúla 34
Reykvískir lögmenn slf, Pósthússtræti 3
Rikki Chan ehf, Kringlunni 4-12 og Smáratorgi 1
Rolf Johansen & Co ehf, Skútuvogi 10a
S H G Steindór Hrannar Grímarsson ehf, Álfheimum 72
S.Ó.S. Lagnir ehf, Bíldshöfða 18
Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SSF, Nethyl 2e
Sendibílar Reykjavíkur ehf, Bæjarflöt 8g
Sextán-níundu ehf
SHV pípulagningaþjónusta ehf, Funafold 54
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
Skrifstofan ehf, Nönnugötu 16
Snyrtistofan Dimmalimm, Hraunbæ 102
Spektra ehf, Laugavegi 178
Stansverk ehf, Hamarshöfða 7
Stilling ehf, Kletthálsi 5
Stjá, sjúkraþjálfun, Hátúni 12
Stjörnuegg hf, Vallá Kjalarnesi
Stratus ehf
Straumkul ehf, Viðarási 79
Styrja ehf, Depluhólum 5
Systrasamlagið ehf, Óðinsgötu 1
Tandur hf, Hesthálsi 12
Tannlæknafélag Íslands, Síðumúla 35
Tannsmiðjan Króna sf, Mörkinni 6
Teikna - teiknistofa arkitekta ehf, Suðurlandsbraut 20
Tensio ehf, Vesturási 54
Tékkland bifreiðaskoðun ehf, Hátúni 2a
Tónastöðin ehf, Skipholti 50d
Trackwell hf, Laugavegi 178
Trausti fasteignasala ehf, Vegmúla 4
Trésmiðja Magnúsar F. Jónssonar ehf, Súðarvogi 54
Trévirki ehf, Skeifunni 3
TrueNorth Ísland ehf, Fiskislóð 31a
Túnþökuþjónustan ehf, Fjarðarási 8
Tösku- og hanskabúðin ehf, Laugavegi 103
Umslag ehf, Lágmúla 5
Uppgjör ehf, Ármúla 8
Útfararstofa Svafars og Hermanns ehf, Síðumúla 28
Útfaraþjónusta Rúnars Geirmundssonar, Þverholti 30
Úti og inni sf, Þingholtsstræti 27
Vagnar og þjónusta ehf, Tunguhálsi 10
Verkfræðistofa Þráinn og Benedikt ehf, Laugavegi 178
Verkfræðistofan Víðsjá ehf, Tryggvagötu 11
Verslun Guðsteins, Ármúla 11
Verslunin Álfheimar, Álfheimum 2
Vilhjálmsson sf, heildverslun, Sundaborg 1
Víkurvagnar ehf, Hyrjarhöfða 8
VK verkfræðistofa ehf, Suðurlandsbraut 46
VMB verkfræðiþjónusta
Vörukaup ehf, heildverslun, Lambhagavegi 5
XCO ehf, Akraseli 9
Þ.G. verktakar ehf, Lágmúla 7
Þór hf, Krókhálsi 16
Þrif og þvottur ehf, Reykjavíkurvegi 48
Þula listagallerí, Hverfisgötu 4

Seltjarnarnes
Horn í horn ehf, parketlagnir, Unnarbraut 24

Kópavogur
ALARK arkitektar ehf, Dalvegi 18
ALVAR Mist ehf, Urðarhvarfi 14
Arkís arkitektar ehf, Vesturvör 7
Automatic ehf, heildverslun, Smiðjuvegi 42, rauð gata
Ásborg ehf, Smiðjuvegi 11
Bak Höfn ehf, Jöklalind 8
Bella Donna ehf - verslun, Dalvegi 30
Bílasprautun og réttingar Auðuns, Auðbrekku 27
Bílhúsið ehf, Smiðjuvegi 60, rauð gata
Bjartur rafverktaki ehf, Skólagerði 18
Blikksmiðjan Vík ehf, Skemmuvegi 42
Brunahönnun slf, Hlíðasmára 19
BSA varahlutir ehf, Smiðjuvegi 4
Einar Ágústsson & Co ehf, Dalvegi 16d
Ég C gleraugnaverslun, Hamraborg 10
Fasteignamiðstöðin ehf, Hlíðasmára 17
Fríform ehf, Askalind 3
goddi.is, Auðbrekku 19
H. Hauksson ehf, Ögurhvarfi 8
HÁ hreinu ehf, Dalvegi 16c

Hegas ehf, Smiðjuvegi 1
Hellur og garðar ehf, Kjarrhólma 34
Hjallakirkja
Hjálmarsson ehf, Álfhólsvegi 65
HL Adventure ehf, Vesturvör 30b
Hljóðbókasafn Íslands
Hreinir Garðar ehf, Víkurhvarfi 4
Hreint ehf, Auðbrekku 8
Hvammshólar ehf, Hlíðarhvammi 2
Iðnaðarlausnir ehf, Akralind 8
Ingi hópferðir ehf, Kópavogstúni 6
Karína ehf, Breiðahvarfi 5
Kemía ehf, Hamraborg 10
Lakkskemman ehf, Skemmuvegi 30
Landmótun sf, Hamraborg 12
Litlaprent ehf, Skemmuvegi 4
Lín design, Smáratorgi
Línan ehf, Bæjarlind 14-16
Loft og raftæki ehf, Hjallabrekku 1
LS Retail ehf, Hagasmára 3
Lyfjaval ehf, Urðarhvarfi 8
Mannrækt og menntun ehf, Grundarsmára 5
MHG verslun ehf, Víkurhvarfi 8
N1 hf, Dalvegi 10-14
Nobex ehf, Hlíðasmára 6
Ólafssynir ehf, Fagrahjalla 84
Pottagaldrar ehf, Dalbrekku 42
Rafbraut, Dalvegi 16b
Rafport ehf, Auðbrekku 9-11
Rakarastofan Herramenn, Hamraborg 9
Rennsli ehf, pípulagnir, Akralind 1
Reyk- og eldþéttingar ehf, Hraunbraut 28
Ræstitækni ehf
Sjúkraþjálfunin Sporthúsinu ehf, Dalsmára 9-11
Slot ehf, Dimmuhvarfi 21
Sprinkler pípulagnir ehf, Fellahvarfi 29
Teitur ferðaþjónusta, Dalvegi 22
Tengi ehf, Smiðjuvegi 76
Tern Systems ehf, Hlíðasmára 15
Ungmennafélagið Breiðablik, Dalsmára 5
Útfararstofa Íslands ehf, Auðbrekku 1
Víkingbátar ehf
Zenus - sófar & gluggatjöld, Víkurhvarfi 2
Öreind ehf, Auðbrekku 3

Garðabær
AH Pípulagnir ehf, Suðurhrauni 12c
Arctic Sport ehf, Miðhrauni 13
Efnalaug og fatahreinsun Garðabæ, Garðatorgi 3
Fimir ehf, Skrúðási 14
Friðrik A Jónsson ehf, Miðhrauni 13
Garðabær, Garðatorgi 7
Geislatækni ehf - Laser þjónustan, Suðurhrauni 12c
Gólfslípun ehf
Hafnasandur hf, Birkiási 36
Heildverslunin Aggva ehf, Urðarhæð 8
Hitakerfi ehf, Eskiholti 21
Icewear, Suðurhrauni 10
Innbak hf, Miðhrauni 16
Ísafoldarprentsmiðja ehf, Suðurhrauni 1
Kerfóðrun ehf, Hraungötu 3
Kópavogspósturinn ehf, Lyngási 11
LC Ráðgjöf ehf stjórnunar-og rekstrarráðgjöf
Loftorka Reykjavík ehf, Miðhrauni 10
Miklatorg hf - IKEA, Kauptúni 4
Nýþrif - ræstingaverktaki ehf, Garðatorgi 2b
Scanmar á Íslandi ehf, Miðhrauni 13
Sparnaður - Bayern Líf, Garðatorgi 7
Stífluþjónustan ehf, Furulundi 1
Val - Ás ehf, Suðurhrauni 2

Hafnarfjörður
Aflhlutir ehf, Selhellu 13
Annriki-Þjóðbúningar og skart-www.annriki.is, Suðurgötu 73
direkta.is, Bæjarhrauni 22
Bjarnar ehf, Einhella 5
Colas Ísland, Gullhellu 1
Dverghamrar ehf, Lækjarbergi 46
Essei ehf, Hólshrauni 5
Fjarðarkaup ehf, Hólshrauni 1
Fjarðarmót ehf, Melabraut 29
Fókus-vel að merkja ehf
G.S. múrverk ehf, Hvassabergi 4
Gaflarar ehf, rafverktakar, Lónsbraut 2
GT Verktakar ehf, Rauðhellu 1
Guðmundur Arason ehf, smíðajárn, Rauðhellu 2
Gunnars mæjónes ehf, Dalshrauni 7
Hafnarfjarðarbær
Hafnarfjarðarhöfn, Óseyrarbraut 4
Hagstál ehf, Brekkutröð 1
Hagtak hf, Melabraut 13-15
Héðinn Schindler lyftur hf, Gjótuhrauni 4
Holtanesti, Melabraut 11
Jarðboranir hf, verktaki, Dalshrauni 1b
Kerfi fyrirtækjaþjónusta ehf, Selhellu 13
Knattspyrnufélagið Haukar, Ásvöllum
Lagardère travel retail ehf, Suðurhrauni 10
Micro-ryðfrí smíði ehf, Einhellu 9
Músik og Sport ehf, Reykjavíkurvegi 60
Myndform ehf, Trönuhrauni 1
Nonni Gull, Strandgötu 37
Prentmiðlun ehf, Hólmatúni 55
Pylsubarinn Hafnarfirði, Fjarðargötu 9a
RB rúm, Dalshrauni 8, Hafnarfirði
Síló ehf, steypusala, Rauðhellu 1
Sjúkraþjálfarinn ehf, Strandgötu 75
Snyrtistofan Þema snyrti- og fótaðgerðastofa, Dalshrauni 11
Stál og suða ehf, Stapahrauni 8
Teknís ehf, Einhellu 8
Trésmiðjan okkar ehf, Lyngbergi 19a
Valeska ehf, Hafnargötu 1
Verkþing ehf, Kaplahrauni 22
Víðistaðakirkja
Víking Björgunarbúnaður, Íshellu 7
VSB verkfræðistofa ehf, Bæjarhrauni 20
Þaktak ehf, Grandatröð 3

Reykjanesbær
algalif.com
Benni pípari ehf, Bolafæti 9
Bergnet ehf, Hafnargötu 36
Bergraf ehf, Selvík 3
Bílrúðuþjónustan ehf, Grófinni 15c
Brunavarnir Suðurnesja, Flugvöllum 33
DMM Lausnir ehf, Hafnargötu 91
Efnalaugin Vík ehf, Iðavöllum 11
Ellert Skúlason ehf, Selvík 3
Ferðaþjónusta Reykjaness ehf
Georg V. Hannah sf, Hafnargötu 49
Happy Campers ehf, Stapabraut 21
Húsagerðin hf, vottanir gluggar, Iðavellir 14a
Kalka sorpeyðingarstöð sf, Berghólabraut 7
Kast.is, Hafnargötu 25
Keflavíkurkirkja, Kirkjuvegi 25

Lotus Car Rental ehf, Flugvöllum 6
Maggi & Daði málarar ehf, Heiðarbraut 10
Maron ehf
Ný-sprautun ehf, Njarðarbraut 15
Pulsuvagninn í Keflavík
Rafeindir og Tæki ehf, Ægisvöllum 2
Ráðbyrgi ehf - bókhaldsþjónusta, Iðavöllum 7a
Ráin, veitingasala, Hafnargötu 19
Rétt sprautun ehf, Smiðjuvöllum 6
Sigurjónsbakarí, Hólmgarði 2
Skólamatur ehf, Iðavöllum 1
Skólar ehf, Flugvallarbraut 752
TM Bygg ehf, Steinási 31
Víkurfréttir ehf, Krossmóa 4a

Grindavík
Bláa Lónið HQ, Norðurljósavegi 9

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

Mosfellsbær
Álgluggar JG ehf, Flugumýri 34
Borgarplast hf, Völuteigi 31-31a
Dynkur ehf, Tröllateigi 18
Esja eignir ehf, Hrafnshöfða 25
Hótel Laxnes / Áslákur Sveitakrá, Háholti 7
Ístex hf, Völuteigi 6
Kopar & Zink ehf, Flugumýri 30
Kærleikssetrið ehf, Þverholti 2
Malbikstöðin ehf, Flugumýri 26
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
Stjörnugrís hf, Vallá
Umbúðamiðlun ehf, Völuteigi 31
Vatnsborun ehf, Seljabrekku
VGH-Mosfellsbæ ehf, Flugumýri 36
Ævintýri ehf, hópferðabílar, Völuteigi 6

Akranes
Akraberg ehf, Hlynskógum 9
Garðar Jónsson, málarameistari
GrasTec ehf, Einigrund 9
Hvalfjarðarsveit
Kallabakarí, Innnesvegi 1
Tannlæknastofan 2 Gómar ehf, Laugarbraut 11
Verslunin Einar Ólafsson ehf, Skagabraut 9-11

Borgarnes
Englendingavík ehf, Skúlagötu 17
Kvenfélag Stafholtstungna

Reykholt
Bifreiðaverkstæði Borgarfjarðar

Stykkishólmur
Skipavík ehf, Nesvegi 20

Grundarfjörður
Dvalarheimilið Fellaskjól
ILDI ehf, Smiðjustíg 10
Kirkjufell Hotel
Rútuferðir ehf, Fellasneið 1

Ólafsvík
Útgerðarfélagið Dvergur hf, Skipholti 10

Hellissandur
Félags- og skólaþjónusta Snæfellinga, Klettsbúð 4
Gilbakki Kaffihús
Hópferðabílar Svans ehf, Hellu
Ingjaldshólssókn
Nónvarða ehf, Helluhóli 12a
Skarðsvík ehf, Helluhóli 1
Snæfellsbær, Klettsbúð 4

Búðardalur
Rjómabúið Erpsstaðir ehf

Reykhólahreppur
Þörungaverksmiðjan hf

Ísafjörður
Hamraborg ehf, Hafnarstræti 7
Húsið Ísafirði, Hrannargötu 2
Kampi ehf, Sindragötu 1
Verkalýðsfélag Vestfirðinga, Hafnarstræti 9
Vélsmiðja ÞM, Hnífsdalsvegi 27

Hnífsdalur
Hraðfrystihúsið - Gunnvör hf, Hnífsdalsbryggju

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

Súðavík
Súðavíkurhreppur, Grundarstræti 1

Suðureyri
Fisherman, Aðalgötu 14-16

Patreksfjörður
Ungmennafélag Barðstrendinga
Vesturbyggð
Villi Á ehf, Aðalstræti 122

Tálknafjörður
Garraútgerðin ehf, Eyrarhúsum
Þórsberg hf, Strandgötu 39

Bíldudalur
Íslenska kalkþörungafélagið ehf, Hafnarteigi 4

Þingeyri
Véla- og bílaþjónusta Kristjáns ehf

Staður
SG verkstæði ehf, Borðeyri

Hólmavík
Agata ehf, Austurtúni 14
Kollafjarðarneskirkja
Sparisjóður Strandamanna, Hafnarbraut 19

Drangsnes
Útgerðarfélagið Gummi ehf, Kvíabala 6

Árneshreppur
Árneshreppur-www.arneshreppur.is

Hvammstangi
Hótel Hvammstangi, s: 855 1303
Húnaþing vestra, Hvammstangabraut 5
Vélaverkstæði Hjartar Eiríkssonar sf, Búlandi 1

Blönduós
Blönduóskirkja
Heimilisiðnaðarsafnið - Textile Museum, Árbraut 29
Ísgel ehf, Efstubraut 2
N1 píparinn ehf, Efstubraut 5

Sauðárkrókur
Bókhaldsþjónusta KOM ehf, Víðihlíð 10
Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra, Bóknámshúsinu
Friðrik Jónsson ehf, Borgarröst 8
RH Endurskoðun ehf, Sæmundargötu 1
Steinull hf, Skarðseyri 5

Varmahlíð
Langamýri Fræðslusetur kirkjunnar, Skagafirði

Siglufjörður
Selvík ehf
Snerpa, íþróttafélag fatlaðra, Lindargötu 2

Akureyri
Akureyri Backpackers ehf, Hafnarstræti 98
Baldur Halldórsson ehf, Hlíðarenda
Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði, Frostagötu 1b
Betra brauð veislubakstur, Freyjunesi 8
Bílaleiga Akureyrar
Dexta orkutæknilausnir ehf
Dýralæknaþjónusta Eyjafjarðar ehf, Perlugötu 11
Eining-Iðja, Skipagötu 14
Enor ehf, Hafnarstræti 53
Eyjafjarðarsveit, Skólatröð 9
Framtal sf, Kaupangi Mýrarvegi
Gróðrarstöðin Réttarhóll ehf-www.rettarholl.is, Smáratúni 16b
Gróðrarstöðin Sólskógar ehf, Kjarnaskógi
Hagvís ehf, Hvammi 1
Halldór Ólafsson, úr og skartgripir, Glerártorgi
Herradeild JMJ, Gránufélagsgötu 4
Hótel Akureyri, Hafnarstræti 67
Íslandsréttur ehf, Hofsbót 4
Keahótel ehf, Skipagötu 18
Kjarnafæði Norðlenska hf, Sjávargötu 1
Kraftbílar ehf, Lækjarvöllum 3-5
Miðstöð ehf, Lónsbakka 1-3
Molta ehf, Þveráreyrum 1a
Möðruvallaklausturssókn
Pípulagningaþjónusta Bjarna F Jónassonar ehf, Melateigi 31
Sigurgeir Svavarsson ehf, byggingaverktaki, Njarðarnesi 4
Sportver ehf, Glerártorgi
Steypusögun Norðurlands ehf, Laugartúni 11
Straumrás hf, Furuvöllum 3
Veitingastaðurinn Krua Siam, Strandgötu 13
Verkval ehf, Miðhúsavegi 4
Vélsmiðjan Ásverk ehf, Grímseyjargötu 3

Grenivík
Grýtubakkahreppur

Dalvík
Bruggsmiðjan Kaldi ehf, Öldugötu 22
Vélvirki ehf, verkstæði, Hafnarbraut 7
Whales Hauganes ehf, Hafnargötu 2

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

Húsavík
Ferðaþjónustan Brekku ehf, Brekku
Fjallasýn Rúnars Óskarssonar ehf-www.fjallasyn.is, Smiðjuteigi 7
Heilbrigðisstofnun Norðurlands, Auðbrekku 4
Samgönguminjasafnið Ystafelli, Ystafelli 3
Tjörneshreppur, Ketilsstöðum
Trésmiðjan Rein ehf, Víðimóum 14
Víkurraf ehf, Garðarsbraut 18a

Laugar
Kvenfélag Reykdæla, Laugum
Þingeyjarsveit, Kjarna

Mývatn
Ásta Þ Lárusdóttir, Skútustöðum II
Dimmuborgir guesthouse, Geiteyjarströnd 1
Jarðböðin við Mývatn, Jarðbaðshólum
Kaffihúsið við Dimmuborgir
Reykjahlíðarsókn
Sel Hótel, Mývatn, Skútustöðum 2c
Skútustaðir ehf, Skútustöðum 2b

Kópasker
Vökvaþjónusta Kópaskers ehf, Bakkagötu 6

Raufarhöfn
Véla & trésmiðja SRS ehf, Aðalbraut 16-22

Þórshöfn
B.J. vinnuvélar ehf, Langanesvegi 28
Stefán Eggertsson, Laxárdal
Verkalýðsfélag Þórshafnar, Langanesvegi 2

Bakkafjörður
K Valberg slf, Kötlunesvegi 19

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

Egilsstaðir
Ársverk ehf, Iðjuseli 5
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf, Miðvangi 2-4
Gunnarsstofnun, Skriðuklaustri
HEF veitur ehf, Fellabrún 1
Héraðsprent ehf, Miðvangi 1
Hótel Eyvindará, Eyvindará 2
Klausturkaffi ehf, Skriðuklaustri
Þ.S. verktakar ehf, Miðási 37

Reyðarfjörður
Félag opinberra starfsmanna á Austurlandi, Stekkjarbrekku 8
Fjarðaveitingar ehf, Austurvegi 21
Launafl ehf, Hrauni 3

Eskifjörður
Egersund Ísland ehf, Hafnargötu 2
Eskja hf, Leirubakka 4
Fjarðaþrif ehf, Strandgötu 46c
Glussi ehf, viðgerðir, Strandgötu 43
R.H.gröfur ehf, Helgafelli 9
Tandrabretti ehf, Strandgötu 8
Tanni ferðaþjónusta ehf, Strandgötu 14

Neskaupstaður
Nestak ehf, byggingaverktaki, Borgarnausti 6
Samvinnufélag útgerðamanna
Síldarvinnslan hf, Hafnarbraut 6
Tannlæknastofan, Hafnarbraut 1
Verkmenntaskóli Austurlands, Mýrargötu 10

Djúpavogur
Berunes við Berufjörð
Hótel Framtíð ehf, Vogalandi 4

Höfn í Hornafirði
Efnalaug Dóru ehf, Bugðuleiru 4
Funi ehf, sorphreinsun, Ártúni
Jökulsárlón ferðaþjónusta ehf
Málningarþjónusta Horna ehf, Álaugarvegi 1
Rósaberg ehf, Háhóli
Skinney-Þinganes hf, Krossey

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

Selfoss
Árvirkinn ehf, Eyravegi 32
Búhnykkur sf, Stóru-Sandvík
Búnaðarsamband Suðurlands, Austurvegi 1
Byggingafélagið Laski ehf, Gagnheiði 9
Café Mika Reykholti, Skólabraut 4
Framsóknarfélag Árnessýslu, Björnskoti, Skeiðum
Gesthús Selfossi, gistihús og tjaldsvæði, Engjavegi 56
Gheim ehf, Baugstjörn 13
Grímsnes og Grafningshreppur, Stjórnsýsluhúsinu Borg
HÚS fasteignasala, Austurvegi 26
Icecool ehf, breytinga- og viðgerðaverkstæði, Lóurima 12
JÁ pípulagnir ehf, Suðurgötu 2
Jeppasmiðjan ehf, Ljónsstöðum
Jóhann Helgi og Co, heildarlausnir á leiksvæðum, Vatnsholti 2
Karl úrsmiður á Selfossi, Austurvegi 11
Kökugerð H P ehf, Gagnheiði 15
Lögmannsstofa Ólafs Björnssonar, Eyravegi 15
Mömmumatur.is
Pípulagnir Suðurlands ehf, Háheiði 10
Reykhóll ehf, Reykhóli
Skóbúð Selfoss, vinnuföt og merkingar, Austurvegi 13-15
Stálkrókur ehf, Gagnheiði 45
Suðurtak ehf Brjánsstöðum 2, Grímsnesi og Grafningshreppi
Súperbygg ehf
Tannlæknastofa Suðurlands ehf, Austurvegi 9
Taxi Selfossi, s: 482 3800, Gagnheiði 21
Ullarverslunin Þingborg ehf, Gamla Þingborg
Vélaþjónusta Ingvars, Gagnheiði 45
Vélsmiðja Suðurlands ehf, Gagnheiði 5
Österby-hár, Austurvegi 33-35

Hveragerði
Blómaborg, Breiðumörk 12
Ficus ehf, Bröttuhlíð 2
Flóra garðyrkjustöð, Heiðmörk 38
Heilsustofnun NLFÍ - heilsustofnun.is, Grænumörk 10
Kjörís ehf, Austurmörk 15
Norbygg ehf
Raftaug ehf, Borgarheiði 11h

Þorlákshöfn
Bíliðjan ehf, verkstæði, Unubakka 48
Járnkarlinn ehf, Unubakka 12
Sveitarfélagið Ölfus, Hafnarbergi 1

Ölfus
Eldhestar ehf, Völlum
Gluggaiðjan Ölfusi ehf, Ferjukoti
Gróðrarstöðin Kjarr, Ölfusi
Hraunsós ehf, Hrauni 1b

Laugarvatn
Menntaskólinn að Laugarvatni

Flúðir
Flúðasveppir ehf, Undirheimum
Fögrusteinar ehf, Birtingaholti 4
Hitaveita Flúða og nágrennis, Akurgerði 6
Hrunamannahreppur

Hella
Dýrgripir ehf, Ártúni 3
Hótel Leirubakki
Kanslarinn veitingahús, Dynskálum 10

Hvolsvöllur
Eyrarbúið ehf, Þorvaldseyri
Hótel Hvolsvöllur
Krappi ehf, byggingaverktakar, Ormsvelli 5
Torf ehf, Borgareyrum
Viðskiptaþjónusta Suðurlands ehf, Ormsvöllum 7

Vík
Hótel Dyrhólaey Ás

Kirkjubæjarklaustur
Hótel Klaustur - Bær ehf
Skaftárhreppur, Klausturvegur 4

Vestmannaeyjar
Bílaverkstæði Sigurjóns, Flötum 20
Bókasafn Vestmannaeyja, Safnahúsi
Bragginn sf, bílaverkstæði, Flötum 20
Hárstofa Viktors, Vestmannabraut 35
Hótel Vestmannaeyjar, Vestmannabraut 28
Ísfélag hf, Tangagötu 1
Skipalyftan ehf, Eiðinu
Viska, Fræðslu- og símenntunarmiðstöð, Ægisgötu 2

Verslun Blindrafélagsins

Í hjálpartækjaverslun Blindrafélagsins er hægt að finna ýmis smáhjálpartæki svo sem úr með stórri skífu, talandi úr, talandi klukkur, stækkunarspegla og ýmislegt fleira sem gagnast blindum og sjónskertum.

Hjálpartækjaverslunin er á skrifstofu félagsins, Hamrahlíð 17

Vefvarp Blindrafélagsins

Í Vefvarpi Blindrafélagsins er hægt að hlusta á rauntímalestur sjónvarpstexta hjá RÚV og fylgjast með erlendu efni í sjónvarpinu.

Lánþegar Hljóðbókasafns Íslands geta hlustað á sínar hljóðbækur í Vefvarpinu og náð í nýjar bækur hjá safninu í hverjum mánuði.

Einnig er að finna ýmislegt annað efni eins og útvarpsstöðvar, sjónvarpsstöðvar, Morgunblaðið, Fréttatímann, aðra fréttamiðla og margt annað.

Mjög auðvelt er að læra á Vefvarpið

Internet-tenging þarf að vera til staðar til að nota Vefvarpið.

Þú þarft ekki að vera félagi í Blindrafélaginu til að fá Vefvarp.

Félagsmenn fá 25% afslátt af leigu.

Nánari upplýsingar er hægt að fá á skrifstofu Blindrafélagsins í síma 525 0000.

Öllum er velkomið að leigja Vefvarpið.

Þríkrossinn

Tákn heilagrar þrenningar,
falleg fermingargjöf til barna sem þér þykir vænt um.

Þríkrossinn er sívinsæll og glæsilegur íslenskur skartgripur

Hann er nú einnig fáanlegur úr silfri í 4 mismunandi stærðum

Þríkrossinn er seldur til styrktar blindum og sjónskertum á Íslandi

Hann fæst hjá Blindrafélaginu og helstu skartgripasölum á landinu

BLINDRAFÉLAGIÐ
Samtök blindra og sjónskertra á Íslandi
STOFNAÐ 1939