www.blind.is
Febrúar 2016

VÍÐSJÁ

Rit Blindrafélagsins, samtaka blindra og sjónskertra á Íslandi
8. árg. 1. tbl. 2016

Hljóðtímarit

Valdar greinar í 40 ár

Sjónskertir bílstjórar?

Það er ekki heimilt að keyra bíl þegar sjón er komin niður fyrir 50%

Hljóðlaus ógn

Rafmagnsbílar ógna öryggi blindra og sjónskertra

Hjartatónar

Hlynur Þór Agnarsson fór fyrir hönd Íslands í söngvakeppnina Sounds from the Heart í Kraká í Póllandi

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 12 krónum á mynd.

Ljósmyndaskönnun

Blindravinnustofan

Stuðningur til sjálfstæðis

SÆL RÓSA!

Ritstjórnarpistill eftir Rósu Maríu Hjörvar

Það er fátt eins yndislegt og hlý kveðja frá góðum kunningja. Sérstaklega þegar maður sér lítið er svo gott að finna væntumþykju og skilning hjá fólkinu í kringum sig, finna hönd á öxl og heyra: Sæl Rósa! Þau okkar sem verða fyrir því að missa sjónina sökum hrörnunarsjúkdóma upplifa það svo sterkt hversu félagslega einangrandi það getur verið að vera blindur. Félagslegar aðstæður verða oft hjákátlegar þegar einhver sem ekki áttar sig á sjónleysi manns kynnir sig með handabandi og stendur svo bara með höndina útrétta án þess að maður taki eftir því. Eða fólk sem veifar manni á götu án þess að fá nokkur viðbrögð. Staðreyndin er sú að ég geng framhjá móður minni á götu án þess að þekkja hana, og ég hef oft stirðnað upp þegar mér finnst ókunnugur maður koma að mér án þess að gera mér grein fyrir því að þetta er kærastinn minn.

Ég er í stöðugri hættu á að taka annarra manna börn heim úr leikskóla og ég hef heilsað minni eigin spegilmynd kurteisislega, oftar en einu sinni.

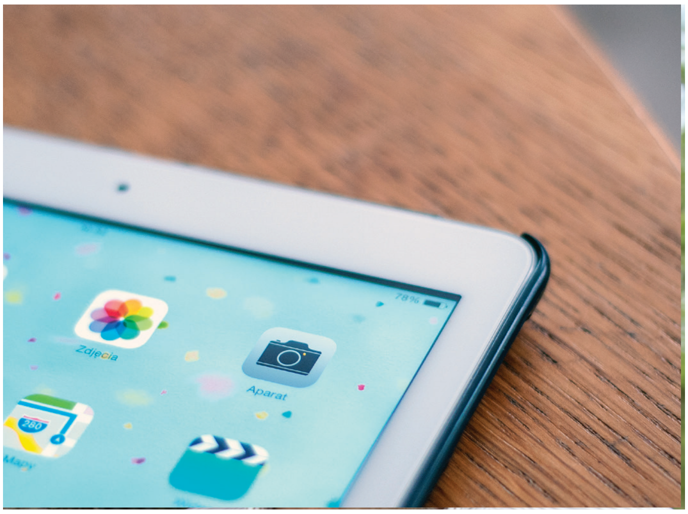
Oftast er hægt að lækna þetta mein með húmor ef maður tekur sig ekki of hátíðlega. Oft er maður samt orsök að því að samkomur drabbast niður þegar þarf að útskýra að maður sé með arfgengan sjúkdóm sem hægt og rólega rænir mann sjóninni. Það er ekki gott „small talk“ og ekki góðar félagslegar aðstæður sem eiga að snúast um að kynnast nýju fólki og breikka sjóndeildarhringinn en fara í staðinn að snúast um mann sjálfan og sjúkdóminn. Þess vegna hef ég oft látið það eiga sig að skýra frá þessu, ekki vegna þess að það sé erfitt fyrir mig að tala um það heldur vegna þess að það er ekki gefandi í öllum aðstæðum að röfla um það sem hrjáir mann. Þá sætti ég mig bara við að fólki finnist ég vera skrýtin eða of drukkin frekar en að eyðileggja stemninguna. Svo getur maður útskýrt þetta allt saman þegar

færi gefst. Það er heldur ekki fullkomin lausn. Og sérstaklega núna, þegar ég er hætt að ná augnsambandi við fólk, finn ég skýrt hversu erfitt það getur verið að tengjast öðrum þegar maður missir af öllum litlu táknunum.

Brosum, augnatilliti og bendingum. En maður gefst ekki upp, treður sér í hælaskóna, fer í partý og gerir sitt besta til þess að taka þátt í leiknum. Þess vegna er það svo yndislegt, þegar maður stendur þarna, á fullu í þykjustuleiknum að reyna að fatta við hvern maður er að tala og hvort það sé yfirhöfuð verið að tala við mann, þegar góður kunningi sem veit hvernig liggur í hlutunum leggur hönd á öxl og segir: Sæl Rósa. Sú hlýja og sá mannskilningur sem felst í þessari athöfn er svo merkilegur.

Þess vegna held ég að þeir sem gera þetta þoli alveg þá ábendingu sem ég vil koma hér á framfæri sem er sú að ég veit hvað ég heiti. Notaðu tækifærið og kynntu þig með nafni, þá verð ég sannarlega sæl Rósa.

IPAD



Ipad loksins á íslensku. bls. 5

BYLTINGIN 2015

Jafnréttismál hafa verið áberandi í umræðunni á Íslandi sl. ár bls. 6

BÍLSTJÓRAR

Sjónskertir bílstjórar í umferðinni. bls. 10

SÚPA

Sælkeraréttir úr afgöngum frá Rósu Ragnarsdóttur. bls. 13

ÓGN

Hljóðlausir rafmagnsbílar ógna öryggi blindra og sjónskertra. bls. 14

HJARTATÓNAR

Hlynur Þór Agnarsson lenti í öðru sæti í söngvakeppni. bls. 16

TRYGGINGAR

Sigríður Hlín ákveður að slysatryggja sig. bls. 18

LISTAMAÐUR

Guðvarður B. Birgisson er listamaður í Blindrafélaginu. bls. 21

SJÁ EN SJÁ EKKI

Börn með heilatengda sjónskerðingu. bls. 24

HLJÓÐTÍMARIT

Valdar greinar fagna 40 ára afmæli. bls. 30

Víðsjá. Rit Blindrafélagsins, samtaka blindra og sjónskertra á Íslandi. 8. Árg. 1.tbl 2016.
Útgefandi: Blindrafélagið, samtök blindra og sjónskertra á Íslandi, kt:470169-2149, Hamrahlíð 17, 105 Reykjavík.
Ábyrgðarmaður: Halldór Sævar Guðbergsson.
Ritnefnd: Rósa María Hjörvar, Halldór Sævar Guðbergsson, Íva Marín Adrichem, Rósa Ragnarsdóttir og Sigríður Hlín Jónsdóttir
Ritstjóri: Rósa María Hjörvar.
Blaðamenn: Rósa María Hjörvar, Íva Marín Adrichem og Sigríður Hlín Jónsdóttir
Umbrot: Friðrik Steinn Friðriksson
Ljósmyndir: Guðmann Þór Bjargmundsson – Viking Portrait Studio, Friðrik Steinn Friðriksson, Laufey Jakobsdóttir o.fl.
Prentun: Ísafoldarprentsmiðja.

HVÍTA HÚSIÐ / SÍA / Actavis 511140

Actavis

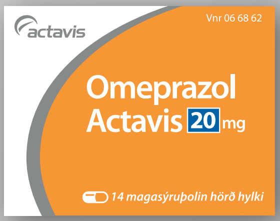
Eldur inni í þér?

Omeprazol Actavis

– Við brjóstsviða og súru bakflæði

20 mg, 14 og 28 stk. – fáanlegt án lyfseðils í næsta apóteki

Notkunarsvið: Omeprazol Actavis inniheldur virka efnið ómeprazól sem tilheyrir flokki lyfja sem kallast „prótónpumpuhemlar“ og verka með því að draga úr sýruframleiðslu magans. Omeprazol Actavis er ætlað til notkunar hjá fullorðnum til skammtímameðferðar við einkennum bakflæðis (t.d. brjóstsviða og nábít). **Frábendingar:** Ofnæmi fyrir ómeprazóli eða öðru innihaldsefni lyfsins. Ofnæmi fyrir lyfjum sem innihalda aðra prótónpumpuhemla. Ef þú tekur lyf sem inniheldur nelfinavír (við HIV sýkingu). **Varúð:** Ekki taka Omeprazol Actavis lengur en í 14 daga án samráðs við lækni. Ef einkennin minnka ekki, eða ef einkennin versna, skaltu ræða við lækninn. Omeprazol Actavis getur dulið einkenni annarra sjúkdóma. Því skaltu ræða strax við lækninn ef eitthvað af eftirfarandi kemur fyrir þig áður en þú tekur eða meðan þú tekur Omeprazol Actavis: Ef þú léttist að ástæðulausu og átt í erfðleikum með að kyngja, færð magaverk eða meltingartruflanir, kastar upp mat eða blóði, hefur svartar hægðir (blóðlitaðar hægðir), ert með alvarlegan eða langvarandi niðurgang (ómeprazól hefur verið tengt við lítillega aukningu á smitandi niðurgangi), hefur verið með magasár eða gengist undir skurðaðgerð á meltingarfærum, ert á samfelldri meðferð við einkennum meltingartruflana eða brjóstsviða í 4 vikur eða lengur, þjáist stöðugt af meltingartruflunum eða brjóstsviða í 4 vikur eða lengur, ert með gulu eða alvarlegan lifrarsjúkdóm, ert eldri en 55 ára með ný eða nýlega breytt einkenni. Sjúklingar skulu ekki nota ómeprazól í fyrirbyggjandi tilgangi. Omeprazol Actavis inniheldur súkrósa. **Meðganga og brjóstagjöf:** Segðu lækninum frá því ef þú ert barnshafandi eða ert að reyna að verða barnshafandi áður en þú tekur Omeprazol Actavis. Læknirinn mun ákveða hvort óhætt sé fyrir þig að nota Omeprazol Actavis ef þú ert barnshafandi eða með barn á brjósti. **Skömmtun:** Sýruþolnu hylkin má taka fyrir máltíð (t.d. morgunmat eða kvöldmat) eða á fastandi maga. Mælt er með að hylkin séu tekin inn að morgni dags. Venjulegur skammtur er eitt 20 mg hylki eða tvö 10 mg hylki einu sinni á sólarhring í 14 daga. Hafðu samband við lækninn ef einkennin hafa ekki horfið á þessum tíma. Nauðsynlegt getur verið að taka hylkin í 2–3 daga samfellt áður en einkennin réna. Hylkin á að gleypa með glasi af vökva. Ekki má tyggja eða mylja hylkin. **Aukaverkanir:** *Hafðu samband við lækni strax ef eftirfarandi einkenni koma fram:* Öndun verður skyndilega hvæsandi, þroti í vörum, tungu og hálsi eða líkama, útbrot, yfirlið eða kyngingarörðugleikar (alvarleg ofnæmisviðbrögð). Roði í húð með blöðrum og húðflögnun. Einnig getur verið um að ræða verulega blöðrumyndun og blæðingar í vörum, augum, munni, nefi og kynfærum. Þetta getur verið „Stevens-Johnsons heilkenni“ eða „eitrunardrep í húðþekju“. Gul húð, dökkt þvag og þreyta sem geta verið einkenni lifrarsjúkdóms. **Algengar aukaverkanir:** Höfuðverkur. Áhrif á maga eða þarma (niðurgangur, magaverkur, hægðatregða, vindgangur). Ógleði eða uppköst. Markaðsleyfishafi: Actavis Group PTC ehf. **Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Lesið vandlega leiðbeiningar sem fylgja lyfinu.** Nóvember 2015.



DRAUMUR RÆTIST IPAD Á ÍSLENSKU?

Spjaldtölvur frá Apple, svokallaðir iPads, henta einstaklega vel til kennslu og tómstunda fyrir flesta fötlunarhópa. Vandinn er að þessi tæki eru ekki aðgengileg á íslensku.

Hvorki stýrikerfið sjálft né talgervillinn hefur verið þýtt. Það takmarkar verulega aðgang blindra og sjónskertra að þessari tækni sem er sú mest notaða á Norðurlöndum.

Á því hefur nú orðið smábreyting. Hvorki iPadinn né talgervillinn sjálfur er á íslensku og ekki heldur í Voice Over kerfinu en nú býðst notendum að kaupa appið Voice Dream Reader sem gefur fólki kost á að nota íslenskan talgervil í sjálfu appinu.

Voice Dream Reader gefur fólki kost á að nota íslenskan talgervil í sjálfu appinu.

Þetta smáforrit er í raun skjalalesari og hægt er að hlaða inn texta á mismunandi formi, t.d. frá Dropbox, og þegar skjalið er komið inn í appið er hægt að lesa það með íslensku karlmannsröddinni Karli.

Forritið gefur kost á að merkja í textann, klippa úr, strika yfir og færa yfir í annað skjal þau textabrot sem merkt hafa verið. Þetta er því mjög góður kostur fyrir námsmenn og aðra sem eru að lesa lengri texta og vilja glósa með. Það er einnig hægt að fá smáforritið Voice Dream Mail með ef það er tengt við netfang notandans. Þá er hægt að velja og lesa pósta í því á íslensku. Það er ekki hægt að skrifa pósta með íslenskum talstuðningi og þetta tiltekna póstforrit er frekar frumstætt en gefur þó notendum kost á því að lesa innihald tölvupósta á íslensku. Á meðan við bíðum eftir að fá aðgang að öllum möguleikum iPads á okkar eigin tungumáli er þetta ágætistækifæri fyrir blinda og sjónskerta til þess að fá nasaþef af því sem er í boði.

Smáforritið Voice Dream Reader fæst í App-Store og með röddinni kostar það í kringum 6.000 kr.

-RMH

Byltingin 2015

Jafnréttismál hafa verið áberandi í umræðunni á Íslandi sl. ár og hafa farið af stað ýmsar herferðir sem hafa kallað á vitundarvakningu eða samfélagsbreytingu af einhverju tagi. Ísland er álitið eitt af þeim ríkjum í heiminum þar sem hvað mest jafnrétti ríkir en það má enn mikið bæta til að jafnrétti sé lýsandi hugtak fyrir íslenskt samfélag.

Mig langar að setja hér fram nokkrar hugleiðingar um jafnrétti á Íslandi út frá eigin reynsluheimi og má í því samhengi minnast á að ég er meðlimur í Tabú, félagi „fatlaðra femínista“ og tala ég því fyrir jafnrétti fatlaðs fólks af öllum kynjum. Túlkun orðsins femínisti er samkvæmt mínum bókum einhver sem berst ekki eingöngu fyrir jafnrétti milli karla og kvenna heldur fyrir jafnrétti almennt.

Í ljósi þeirrar hreyfingar sem varð í réttindamálum kvenna og kynbundins ofbeldis á sl. ári ætla ég að leitast við að fjalla um það hvað hefur áunnist í jafnréttismálum fatlaðra kvenna. Eins langar mig að fjalla aðeins um hvernig er að vera fötluð kona í dag og hvaða hindranir ég persónulega upplifi.

Hvað hefur áunnist í jafnréttismálum fatlaðra kvenna árið 2015?

Í nóvember var ákveðinn sigur unninn þegar fatlaðar konur afhentu yfirvöldum kröfuskjöl og mættu í kröfugöngu til að mótmæla aðgerðum og aðgerðaleysi stjórnvalda í málum sem tengjast kynferðislegu ofbeldi gagnvart fötluðum konum. Bara það að loksins skuli fatlaðar konur láta í sér heyra er sigur því að hingað til hefur ríkt ákveðin þöggun og skeytingarleysi gagnvart þessum hópi.

Mótmælin voru í framhaldi af umfjöllun Kastljóss þar sem tvær fatlaðar konur stigu fram og lýstu því hvernig málaferlum þeirra gagnvart kynferðisbrotamanni voru felld niður og ekkert gert til að stoppa ofbeldið.

Í kjölfar mótmælanna voru fatlaðar konur boðaðar á fund með velferðarráðherra til að ræða stöðu sína gagnvart ríkisvaldinu.

Það að fatlaðar konur létu í sér heyra í kjölfar þessa máls hefur leitt til vitundarvakningar um ofbeldi gagnvart fötluðum og hefur nýleg þingumræða í kjölfar fyrirspurnar til innanríkisráðherra leitt í ljós að mikið vantar upp á ferla og samræmdar reglugerðir fyrir lögregluembætti til að fara eftir þegar upp koma mál er tengjast ofbeldi gegn fötluðu fólki.

Tabú, feminísk hreyfing fatlaðs fólks á Íslandi, á hrós skilið fyrir að koma áður óséðri umræðu af stað þar sem ekkert er til sparað í málefnavali.

Hvernig er að vera fötluð kona 2015/2016?

Þótt mikil vitundarvakning hafi orðið í jafnréttismálum síðustu árin eru fatlaðar konur enn frekar falinn minnihlutahópur sem mikil þöggun ríkir um. Ástæðuna má líklega rekja til þess að fatlaðar konur skortir oft aðstoð og tækifæri til að stíga fram og láta í sér heyra.

Tabú, feminísk hreyfing fatlaðs fólks á Íslandi, á hrós skilið fyrir að koma áður óséðri umræðu af stað

Hin almenna jafnréttisbarátta og hreyfing kvenna sem hefur orðið hávær sl. ár hefur veitt nýrri kynslóð fatlaðra kvenna styrk og byr undir báða vængi til að rísa upp og láta í sér heyra. Við skilgreinum okkur ekki eingöngu sem fatlaðar konur heldur erum við fyrst og fremst konur eins og aðrar konur og styðjum því jafnréttisbaráttuna í allri sinni mynd. Hugmynd að klausu til þess að bæta við: Við búum þó við margþætta mismunun sem fatlaðar konur sem getur flækt stöðu okkar og reynsluheim enn frekar og aukið jaðarsetningu okkar. Jafnréttisbaráttan þarf að gefa því gaum.

Jafnréttisbaráttan hefur að miklu leyti snúist um líkamsvitund og frelsi kvenna til að eiga og sýna líkama sinn eins og þeim hentar sjálfum. Áhersla hefur verið lögð á að konum líði vel í eigin líkama og séu stoltar af honum. Hér hefur hins vegar eingöngu verið einblínt á „heilbrigðan“ eða „ófatlaðan“ líkama kvenna. Mér finnst vanta inn í þessa umræðu að sýndar séu fleiri gerðir af líkömum í tengslum við jafnréttisumræðuna. Líkamar geta nefnilega verið svo margbreytilegir og fallegir í allri sinni mynd þótt þeir falli ekki að staðalímynd hins meinta fullkomna líkama sem er dregin upp í fjölmiðlum.

Það má nefnilega ekki gleymast að fatlaðar konur eru líka kynverur og það að líkami falli ekki að staðalímyndinni á ekki að útiloka þær og kynímynd þeirra. Það er ekkert verra en að bera skömm til eigin líkama því að það getur leitt til svo mikils og djúpstæðs vanda sem tengist sjálfsmynd kvenna. Þetta á að sjálfsögðu ekki eingöngu við um fatlaðar konur, heldur konur almennt. Það vantar að knýja fram viðhorfsbreytingu í samfélaginu varðandi fegurðarstaðlana sem konur setja sér. Við erum allar kraftaverk sem lifandi manneskjur og allar höfum við langanir og kynvitund, óháð því hvernig líkami okkar lítur út.

Hvaða hindranir upplifi ég?

Það sem hindrar fatlaðar konur í baráttunni fyrir sjálfstæði og í lífinu almennt er óúthugsuð forræðishyggja og góðverkafíkn.
Ófatlað fólk, sem oft er aðstandendur eða starfsmenn tengdir málefnum fatlaðs fólks, á það til að koma ómeðvitað fram við fatlað fólk,

einkum konur, eins og það sé börn eða einstaklingar sem geta ekki tekið eigin ákvarðanir eða haft forsjá gagnvart sjálfum sér og sínum þörfum. Með þessu er gert lítið úr fötluðu fólki og þessi hegðun endurspeglast í viðhorfi samfélagsins gagnvart fötluðum einstaklingum. Þetta leiðir svo til hinnar svokölluðu góðverkafíknar sem nærir þetta viðhorf og viðheldur því í samfélaginu. Fatlað fólk þarf ekki að láta gera á sér góðverk. Góðverk eru kærkomin í vissum tilvikum, en þau geta jafnframt verið niðurlægjandi þar sem góðverkin geta skert sjálfsmynd einstaklingsins. Í raun vill enginn vera upp á góðmennsku annarra kominn nema í algjörri neyð.

Það sem þarf er viðhorfsbreyting innan stjórnkerfisins sem og samfélagsins gagnvart fötluðu fólki og því gefinn kostur á að lifa mannsæmandi lífi án þess að þurfa að vera upp á góðverk annarra komið. Fatlaðir eiga líka að geta gengið með reisn í gegnum lífið og séð um sín mál sjálfir að því marki sem hægt er og á þetta ekki bara við um fatlaðar konur heldur allt fatlað fólk óháð skerðingu.

Ákveðin sveitarfélög hafa kerfisbundið getað útilokað og fælt fatlað fólk frá búsetu í sínu umdæmi

Hvernig leysum við málin? Hvernig má gera fötluðu fólki kleift að lífa lífi sínu með reisn og til jafns við ófatlað fólk?

Að mínu mati eru stærstu mistökin sem stjórnvöld hafa gert í málefnum fatlaðs fólks að færa málaflokkinn yfir til sveitarstjórnanna. En úr því sem komið er er líklega það besta í stöðunni að ríkisvaldið setji skýra löggjöf og eftirlit með því hvernig sveitarfélög haga málaflokknum.

Eins og staðan er í dag geta sveitarfélögin ákveðið eftir eigin geðþótta hvort og þá hvernig fatlað fólk er þjónustað. Stærð og efnahagur sveitarfélaga á Íslandi er afar mismunandi og er óraunhæft að ætla að lítil sveitarfélög úti á landi hafi burði til að standa undir þjónustustigi við fatlað fólk til jafns við sveitarfélög á höfuðborgarsvæðinu.

Síðan kemur upp sú staða að efnameiri sveitarfélög á höfuðborgarsvæðinu hafa nýtt sér sjálfsákvörðunarréttinn til að búa þannig að málefnum fatlaðs fólks að þjónustustigið er í svo miklu lágmarki að fatlað fólk kýs að flytja í sveitarfélag sem býður mannsæmandi þjónustustig.

Ákveðin sveitarfélög hafa kerfisbundið getað útilokað og fælt fatlað fólk frá búsetu í sínu umdæmi. Með þessari kerfisbundnu fælingarstefnu geta sveitarfélög valið sér þá íbúa sem þeir telja ódýrari í rekstri og komið sér hjá því að sinna því sem þau telja dýran málaflokk.

Svipt ferðafrelsinu

Hér get ég nefnt dæmi af sjálfri mér þar sem ég fann fyrir nákvæmlega þessari kerfisbundnu fælingarstefnu þegar ég flutti með foreldrum mínum sl. sumar úr Garðabæ í Kópavog. Öll samskipti við Kópavogsbæ hafa frá upphafi verið mjög stirð þegar kemur að öllum mínum málum. Í Garðabæ hafði ég notað ferðaþjónustu sniðna að mínum þörfum sem hefur gert mér kleift að lifa og haga lífi mínu eins ég sjálf vil. Þetta eru sjálfsögð réttindi ef um ófatlaða einstaklinga er að ræða.

Það sem fólst í þeirri ferðaþjónustu sem ég naut í Garðabæ var að ég gat tekið leigubíla frá Hreyfli, gegn strætógjaldi, og tók bærinn reikninginn fyrir restinni. Ég lifi afar annasömu lífi og er háð því að komast á milli staða á sem stystum tíma og stundum oft á dag. Þetta væri ekki talið sérstakt eða til afreka ef um ófatlaðan einstakling væri að ræða. En mergur málsins er sá að í Garðabæ líta stjórnendur sveitarfélagsins svo á að ég hafi ferðafrelsi og eigi að njóta fullgildrar

þátttöku í samfélaginu til jafns á við ófatlaða unglinga.

Í Kópavogi, þar sem ég bý núna (og ég tek fram að ég bý innan við kílómetra frá fyrrverandi heimili mínu í Garðabæ), hef ég verið gjörsamlega svipt ferðafrelsinu, möguleikum á frístundaiðkun og vinnu, en það allra versta er að með þessu hefur Kópavogsbær svipt mig mannlegri reisn og þeim framtíðarmöguleikum sem ég átti mér þegar ég var búsett í Garðabæ.

Það allra versta er að með þessu hefur Kópavogsbær svipt mig mannlegri reisn og þeim framtíðarmöguleikum sem ég átti mér

Ég er barn að lögum en ég er fyrst og fremst bara manneskja sem óska þess að fá tækifæri til að velja sjálf minn farveg í lífinu. Það er virkilega sárt að upplifa það að sveitarfélagið sem ég bý í er ekki á sama máli og kýs að brjóta á mér, ekki bara siðferðislega heldur lagalega. Það er sárt að upplifa sig sem annars flokks mannveru í samfélaginu þar sem sveitarfélagið Kópavogur lítur svo á að ég eigi ekki að eiga sambærileg tækifæri í lífinu og önnur ungmenni.

Af þessu leiðir að þrátt fyrir sterka kröfu í samfélaginu um jafnrétti eigum við enn langt í land þegar kemur að réttindum fatlaðs fólks á Íslandi. Þrátt fyrir að mannréttindamál hafi sl. ár og áratugi verið í mikilli uppsveiflu og orðið til þess að breyta lífi og lífsaðstæðum ýmissa minnihlutahópa um allan heim er ekki hægt að segja að fatlað fólk á Íslandi hafi notið þessarar jákvæðu þróunar og hugarfarsbreytingar. Mannréttindasáttmáli Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks hefur enn ekki verið fullgiltur á Íslandi og er það e.t.v. það sem veldur því að stærsti minnihlutahópurinn í samfélagi okkar (fatlað fólk) býr enn við mannréttindabrot.

Fyrir höndum er mikið verk sem þarf að vinna til að vega upp á móti almennri vanþekkingu stjórnvalda og annarra á þörfum og mannréttindum fatlaðs fólks á Íslandi. Mín tilmæli til stjórnvalda eru að byrja á því að undirrita sáttmála Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks. Þaðan getum við svo tekið málið lengra.

-Íva Marín Adrichem

SJÓNSKERTIR BÍLSTJÓRAR?

Það er ekki heimilt að keyra bíl þegar sjón er komin niður fyrir 50% en þrátt fyrir það er engin akstursþjónusta í boði fyrir þennan hóp. Fjölskyldan, heilbrigðisstarfsmenn og opinberir aðilar veigra sér við að taka á málinu og því er niðurstaðan sú að sumir halda áfram að keyra bíl þrátt fyrir mikla sjónskerðingu.

Flestir kannast við að einhver innan fjölskyldunnar, gjarnan amma eða afi, hafi þurft smáaðstoð til þess að leggja bíllyklana á hilluna. Í samfélagi þar sem það að keyra bíl er samofið hugmyndinni um frelsi einstaklingsins er það að hætta að keyra oft erfið ákvörðun sem krefst aðkomu ættingja og vina. Og fyrir suma er tilhugsunin um að verða bíllaus algjörlega lamandi og það virðist einfaldlega óhugsandi að taka þátt í samfélaginu án bílprófs.

Áhrif sjónar

En það er ekki bara aldurinn og möguleg hrörnun sökum hans sem hefur áhrif á færni fólks undir stýri, allt sem viðkemur sjón getur haft alvarlegar afleiðingar á ökufærni einstaklingsins. Allir sem tekið hafa bílpróf vita af hættulegum blindum vinkli sem bílstjóri með fulla sjón og í bestu aðstæðum þarf að vera meðvitaður um. Þar að auki geta birtuskilyrði haft mikil áhrif á bílstjóra, bæði mikil sól og mikið myrkur. Margir keyra ekki í myrkri vegna náttblindu sem er algengt fyrirbæri hér á landi. Sjóntruflanir og litblinda geta einnig gert menn óhæfa til aksturs.

Sjóntruflanir og litblinda geta einnig gert menn óhæfa til aksturs

Hrörnunarsjúkdómar í auga

Allt það sem talið er hér að ofan getur verið til staðar þegar menn greinast með hrörnunarsjúkdóm í auga, allt eftir því um hvaða sjúkdóm er að ræða, stöðu hrörnunarinnar og dagsformi.

Sumir sjúkdómar hafa áhrif á eiginleika augans til þess að bregðast við birtu, þeir sem þjást af þessum sjúkdómum eiga því auðvelt

með að blindast og upplifa að ljósdílar og rendur trufla sjón þeirra. Náttblinda er einnig algengur fylgifiskur hrörnunar og fólk sem sér ágætlega í góðri birtu getur jafnvel verið alblint í myrkri. Slíkir augnsjúkdómar geta komið fram á öllum æviskeiðum, ekki síst á efri árum, það er þá oftast blautt eða þurrt AMD, en yngri einstaklingar greinast með sjúkdóma eins og Stargats og Retinitis Pigmentosa.

Minnkandi sjón

En það er ekki eingöngu birtuskynjunin sem verður brengluð þegar um augnbotnahrörnun er að ræða. Sjónin minnkar mishratt og á mismunandi vegu. Sumir fá rörsjón þar sem þeir missa alla jaðarsjón en aðrir halda jaðarsjón og missa alla miðjuna. Birtingarmyndir sjónskerðingar eru jafn margar og þeir einstaklingar sem glíma við hana og í þessu, eins og öðru, er hver og einn einstakur. En samnefnarinn er að með minnkun sjónsviðs minnka möguleikar einstaklingsins á að þekkja og bregðast við umhverfi sínu. Þessi hrörnun er mæld í gráðum eða brotum sem segja til um það hversu alvarleg áhrif hún hefur á færni einstaklingsins. Augnlæknar taka einnig tillit til áhrifa frá ofangreindum sjóntruflunum og meta þannig sjónskerðingu. Þetta er flókið mat, getur oft verið háð dagsformi þegar um er að ræða einstaklinga sem hafa litla sjónrest og geta menn þannig sveiflast í kringum ákveðna prósentutölu. Meginreglan er sú að menn megi ekki keyra bíl þegar sjón er komin niður fyrir 50%. Það er hins vegar engin þjónusta í boði fyrr en komið er niður fyrir 30%.

Að greina og dæma

Það kemur í hlut augnlækna að greina fólk með alvarlega augnbotnahrörnun. Það er oft mikið áfall þar sem fæstir gera ráð fyrir að missa sjón þegar þeir skipuleggja líf sitt. Greiningin hefur alvarleg áhrif á stöðu fólks. Þótt hægt sé að aðlagast henni og eiga gott og innihaldsríkt líf, og mönnum séu í raun flestir vegir færir, getur hún krafist mikilla og dramatískra breytinga fyrst um sinn.

Það getur verið erfitt að sætta sig við þær takmarkanir sem sjónskerðingin setur manni og, eins og við þekkjum með eldri ættingja, getur það verið lamandi tilhugsun að missa bílprófið. Í íslensku samfélagi er manneskja á vinnualdri, með börn og í vinnu algjörlega háð því að geta hoppað upp í bíl og sinnt erindum sínum og tilhugsunin um að geta ekki skutlað krökkunum í íþróttir, skotist út í búð eða farið í ræktina í hádeginu er ekki góð. Það skipulag sem tekur við til þess að bæta fyrir þetta er oft mjög umfangsmikið og andlega erfitt fyrir þann sem er vanur að bjarga sér sjálfur. Að þurfa að reiða sig á maka eða ættingja til þess að komast á milli staða á einu erfiðasta tímabili ævinnar setur einstaklinginn í passífa stöðu þiggjanda sem oft flækir endurhæfingu og veldur vanlíðan. Það getur því verið þrautin þyngri fyrir heilbrigðisstarfsfólk sem sinnir endurhæfingu að þurfa að setja sig í hlutverk lögreglu og taka bílprófið af sjúklingnum. Það gerist því sjaldan, samband heilbrigðisstarfsmanns og sjúklings er trúnaðarsamband og það virðist því henta illa til þess að halda uppi boðum og bönnum.

Það getur því verið þrautin þyngri fyrir heilbrigðisstarfsfólk sem sinnir endurhæfingu að þurfa að setja sig í hlutverk lögreglu og taka bílprófið af sjúklingnum.

Sýslumaður

Það er sýslumaður sem gefur út ökuskírteini og þurfa menn að mæta til hans ef þeir missa prófið eða þurfa að endurnýja það vegna brota. Og þá eru menn skyldaðir til þess að fara í sjónmælingu. Þeir sem eru með meirapróf þurfa að endurnýja það á fimm ára fresti.

Sýslumaður upplýsir í samtali við Víðsjá að hann hafi aldrei frumkvæði að því að kalla eftir sjónmælingu og að embættinu hafi ekki borist neinar ábendingar um að fólk með minna en

50% sjón sé að keyra.
Sýslumannsembættið er ekki heilbrigðisstofnun og þeir sem þar starfa hafa ekki sjálfkrafa aðgang að heilbrigðisupplýsingum. Menn þurfa að taka sjónpróf þegar prófið er endurnýjað þegar einstaklingurinn nær 70 aldri en annars er ekki verið að athuga með sjón fólks almennt eða þróun hennar. Það að leggja bílprófið á hilluna er því, eins og svo margt annað, á ábyrgð einstaklingsins, fjölskyldu hans og vina.

Það er ekki auðvelt verk fyrir þá sem koma að endurhæfingu, ættingja eða vini að taka á þessum vanda.

Afleiðingar

Víðsjá er kunnugt um einstaklinga sem héldu áfram að keyra bíl löngu eftir að þeir voru komnir niður fyrir 50%. Afleiðingarnar geta verið miklar og þótt miklar framfarir hafi átt sér stað sem gerir blindum og sjónskertum fært að standa undir kröfum nútímaþjóðfélags er sjónin enn forsenda þess að keyra bíl. Slysahætta er mikil og þau slys þá alfarið á ábyrgð þeirra sem keyra þrátt fyrir sjónskerðingu. En afleiðing þess að leggja bílnum við 50% mörkin er líka alvarleg. Víðsjá er kunnugt um einstaklinga sem gætu ekki sótt vinnu ef þeim væri meinað að keyra því að þegar engin þjónusta býðst í staðinn er erfitt að sjá hvernig þessir einstaklingar eiga að athafna sig í nútímasamfélagi. Fyrir þá sem búa svo vel að vera komnir í ferðaþjónustusamning við Reykjavíkurborg og Seltjarnarnes er enginn vandi að halda áfram að stunda vinnu og tómstundir, hvort tveggja lykilatriði í endurhæfingunni. En þeir sem þurfa að leggja bílnum og fá enga þjónustu sjá fram á félagslega einangrun. Sums staðar er hægt að nýta sér almenningssamgöngur en þær eru alls ekki í boði alls staðar og oft aðeins hluta úr degi. Og þó að makar ættingjar og vinir geti sinnt einhverju skutli er það engan veginn fullnægjandi og það er skaðlegt fyrir þau sambönd sem á slíkum tímum verða fyrir miklu álagi vegna breyttra aðstæðna og þurfa líka að þola þetta. Afleiðingin er að einstaklingurinn dregur sig í hlé, fyllist vanmætti og finnst hann jafnvel vera baggi á umhverfi sínu. Þetta ástand getur varað árum saman og ef tekst að fá einstaklinginn í endurhæfingu seinna meir er hún umtalsvert kostnaðarsamari og ekki eins líkleg til árangurs.

Ábyrgð?

Það er ekki auðvelt verk fyrir þá sem koma að endurhæfingu, ættingja eða vini að taka á þessum vanda. Víðsjá hefur rætt við fólk sem viðurkennir að það veigri sér við að eiga þetta samtal við þá einstaklinga sem eru að missa sjón. Niðurstaðan er að margir keyra mun lengur en þeir ættu að gera, með þeirri hættu sem það hefur í för með sér sem og sektarkennd og feluleik sem fylgir. Fólk fer leynt með sjónskerðingu sína af ótta við að aðrir efist, réttilega, um hæfni þess til að keyra og það veldur enn frekari vandræðum. Einfaldasta lausnin virðist vera að bjóða þeim þjónustu sem eru komnir undir 50% mörkin, en hvorki ríki né sveitarfélög hafa enn sem komið er sýnt því áhuga. Á meðan svo er halda sumir áfram að keyra og bjóða þannig hættunni heim.

-RMH

NÝTUM AFGANGA Í SÆLKERARÉTTI

frá Rósu Ragnarsdóttur

Ég ætla ekki að predika neitt um matarsóun sem hefur verið í umræðunni að undanförnu, og ekki að ástæðulausu, heldur bendi á vefsíðu Neytendasamtakanna um það efni. Hér eru nokkrar hugmyndir um rétti sem eru búnir til úr afgöngum sem falla oft til á venjulegum heimilum.

Kókos og karrýsúpa:

Látið ekki salatafganga standa lengi á borðinu heldur geymið salatið í ísskápnum ef þið eruð ekki viss um að borða það fljótlega. Það er enn betur komið í frysti í plastpoka eða dós með loki. Þegar þið hafið svo safnað nógu miklu magni, ca. 1 kg, er komið nóg í dýrindis grænmetiskarrýsúpu:

1/2-1 kg salatafgangar, 1-2 laukar, 2 hvítlauksgeirar, 1-3 teningar af grænmetiskrafti, eftir smekk, 2-3 tsk. gott karrý eða curry paste, 2 dósir kókosmjólk.

Ef þið eigið einhverja aðra grænmetisafganga í ísskápnum skuluð þið nota þá líka.

Aðferð: sjóða gromsið, með karrýinu, í dálitlu vatni í u.þ.b. 15 mínútur, mauka svo með töfrasprota eða matvinnsluvél, setja aftur í pottinn eða hafa í pottinum, bæta út í ca. 1/2 l af vatni og kókosmjólkinni, og ef ykkur finnst þurfa eitthvert meira krydd er gott að setja t.d. sítrónusafa, salt, cayennepipar og agavesýróp. Ef þið viljið hafa súpuna aðeins þykkari er gott að sjóða nokkrar kartöflur með og sjóða ögn lengur. Gott er að hafa sýrðan rjóma og naanbrauð með.

Pastasósa:

1-11/2 kg salatafgangar,
1-3 laukar, skinka, beikon, pylsur eða annað reykt kjöt, mega vera afgangar, 1/2 askja rjómaostur, ca. 200 g afgangsostur,
ca. 200 g, mjólk, maizena og krydd, hvítlaukur, jurtakrydd og grænmetiskraftur.

Aðferð: steikja beikonið með lauk og grænmeti í smástund, setja út í ca. 1/2 l mjólk og ostinn, láta hann bráðna vel, krydda og þykkja með maizena. Tilvalið er að sjóða heilhveitpasta og hella sósunni yfir. Ef það er eitthvert grænmeti sem ykkur finnst ekki passa með í svona rétti er um að gera að tína það úr.

Rósa Ragnarsdóttir

HLJÓÐLAUS ÓGN

Blindir og sjónskertir vegfarendur treysta alfarið á hljóðmynd þegar þeir fara yfir götur og stræti. Það er sjaldgæft að sett séu upp hljóðmerki til þess að gera götuvita aðgengilega og sums staðar eru engir götuvitar og þurfa fótgangandi vegfarendur því að nota skilningarvitin til þess að meta hvort óhætt sé að fara yfir götu. Framkoma hljóðlausra rafmagnsbíla og annarra tækja á markaði ógnar því ferðafrelsi og öryggi blindra og sjónskertra og gæti orðið til þess að það yrðu alvarleg slys.

Evrópusambandið hefur nýverið sett reglur um takmörkun hljóðmengunar til þess að minnka áreiti af umferð sem sagt er að valdi miklum heilbrigðisvanda. Í því starfi hefur verið tekið tillit til þarfa blindra og sjónskertra og er því talað um lágmarkshljóð, til þess að tryggja að eitthvað heyrist í tækjunum.

Bensín- og dísilvélar gefa sjálfkrafa frá sér hljóð, en aukin áhersla á loftlagsmál og hljóðmengun hefur ýtt undir útbreiðslu nýrra véla sem eru annað hvort alveg eða að hluta til hljóðlausar. Þessar vélar leysa ákveðinn vanda en skapa jafnframt nýjan þar sem umferðarmenning allt frá upphafi er byggð á því að hljóð komi frá umferð, hvort sem það er brölt í hestakerrum eða drunur í Ford T.

AVAS-tæknin hefur því verið þróuð til þess að tryggja að eitthvert hljóð komi úr rafbílnum og öðrum tækjum, en það er búnaður sem settur er í eftir á og gefur frá sér hljóð. Þessar nýju reglur eru mikill sigur fyrir Evrópusamband blindra (EBU) sem unnið hefur mikið starf til þess að benda ráðamönnum á þá hættu sem skapast af hljóðlausum ökutækjum.

Áhættumat

Bílaframleiðendur berjast hart gegn hvers konar reglum sem skilyrða starfsemi þeirra og það var því mikið verk fyrir samtök blindra og sjónskertra að fá málið á dagskrá. Loks tókst að fá Evrópusambandið til þess að taka þátt í áhættumati sem ætlað var að sýna hvort hætta skapaðist af þessum ökutækjum. Niðurstaðan úr því áhættumati var ótvíræð. Hljóðlaus ökutæki voru talin hættuleg bæði í umferð, við gangbrautir og á bílastæðum. Kyrr-

stæð hljóðlaus ökutæki voru talin skapa sérstaka áhættu. Á forsendum þessarar niðurstöðu tókst samtökum blindra og sjónskertra að fá málið inn á borð Evrópusambandsins sem lagði til að settar yrðu reglur um lágmarkshljóð.

Ekki nóg

Þótt heilmikill áfangasigur hafi unnist með þessari reglugerð er hún langt frá því að vera nóg til þess að tryggja öryggi blindra og sjónskertra vegfarenda. AVAS-búnaðurinn verður ekki lögkrafa fyrr en að fimm árum liðnum og er því valfrjáls fyrst um sinn. Þar að auki getur ökumaður slökkt á búnaðinum. Það er engin krafa um hljóðgjafa þegar bíllinn er kyrrstæður og reglurnar gilda aðeins um nýjar gerðir bíla. Þannig verður áfram hægt að framleiða þær tegundir sem nú þegar eru komnar fram án hljóðgjafa.

Alvarleg ógn

Nú þegar eru hljóðlaus ökutæki á götum heimsins, líka á Íslandi, og öruggt að það er aðeins spurning um tíma hvenær það verða alvarleg slys á fólki. Þótt vinnan að betri löggjöf haldi áfram er það ekki nóg til þess að tryggja öryggi blindra og sjónskertra sem þurfa að taka mikla áhættu dagsdaglega, á leið til vinnu eða skóla eða á öðrum ferðalögum um borgina. En það eru ekki aðeins blindir og sjónskertir sem eru í hættu. Vert er að muna að það eru ekki bara bílar sem fara hljóðlaust um borgina, heldur margs konar farartæki, þar á meðal alls kyns rafmagnsskutlur sem hér á landi eru hafðar uppi á gangstétt og því algjörlega ógerlegt fyrir gangandi vegfarendur að gera ráð fyrir þeim þegar þær koma aftan að manni eða fyrir horn. Þannig skapast líka mikil slysahætta fyrir sjáandi einstaklinga. Þar að auki reiða fleiri en blindir og sjónskertir sig á umferðarhljóð þegar farið er yfir götur þar sem hingað til hefur verið hægt að treysta á það að bifreið gerði boð á undan sér, skyggni getur verið misjafnt og margir treysti því á eyrun.

REGLUGERÐ EVRÓPUÞINGSINS OG RÁÐSINS (ESB) nr. 540/2014 frá 16. apríl 2014

19) Umhverfislegur ávinningur frá blendingsrafökutækjum og ökutækjum sem eru eingöngu rafknúin hefur leitt til þess að verulega hefur dregið úr hávaðamengun frá slíkum ökutækjum. Með því að draga úr henni hafa mikilvæg upptök hljóðmerkja verið fjarlægð sem gangandi vegfarendur og hjólreiðamenn sem eru blindir eða hafa skerta sjón treysta á, ásamt öðrum vegfarendum, til að vera meðvitaðir um að þessi ökutæki nálgist, séu nálæg eða fjarlægist. Af þessum sökum er iðnaðurinn að þróa hljóðviðvörunarkerfi í ökutæki (e. Acoustic Vehicle Alerting System (AVAS)) til að bæta upp fyrir þau hljóðmerki sem ekki eru til staðar í blendingsrafökutækjum eða ökutækjum sem eingöngu eru rafknúin. Samræma ætti frammistöðu slíkra hljóðviðvörunarkerfa sem sett eru upp í ökutækjum. Við þróun á þessum hljóðviðvörunarkerfum í ökutæki ætti að taka tillit til heildaráhrifa á hávaða í samfélögum.

-RMH

Hjartatónar

Hlynur Þór Agnarsson fór fyrir hönd Íslands í söngvakeppnina Sounds from the Heart í Kraká í Póllandi. Keppnin er haldin á tveggja ára fresti af alþjóðahreyfingu Lions og er ætlað að sýna þá miklu hæfileika sem leynast meðal blindra og sjónskertra tónlistarmanna. Þetta er í annað sinn sem keppnin er haldin, árið 2013 tók Haraldur G. Hjálmarsson þátt fyrir hönd Íslands, lenti í 4. sæti og hlaut viðurkenningu frá borgarstjóranum í Kraká. En velgengni Íslands í þessari keppni var ekki þar með lokið því að Hlynur Þór Agnarsson gat fagnað silfurverðlaunum í keppninni 2015. *Víðsjá* spjallaði við Hlyn um keppnina, tónlistina og framtíðarplönin.

Hvernig keppni er þetta?

Þetta er mjög flott keppni, margir frambærilegir söngvarar og tónlistarmenn. 16 framlög tóku þátt og keppnin varði í þrjá daga.

Fannstu strax fyrir meðbyr?

Já, ég myndi segja það. Ég var nokkuð öruggur án þess að vera hrokafullur. Ég var búinn að leggja mikla vinnu í lagið sem ég samdi sjálfur og það voru alls ekki allir með frumsamin lög. Ég fékk líka mjög góð viðbrögð frá hljómsveitinni.

Svo þú varst sigurviss?

Nei, alls ekki. Um leið og ég heyrði Szilvíu Agardi frá Ungverjalandi syngja vissi ég að ég yrði aldrei nema númer tvö í þessari keppni. Hún er hreint ótrúleg söngkona, einhvers konar blanda af Alanis Morissette og Celine Dion. Alveg mjög sérstök. Hún hlaut að vinna.

Hvaða áhrif hefur svona keppni á þig sem tónlistarmann?

Bara mjög jákvæð. Það er gaman að prófa að taka þátt í þessu og einbeita sér að tónlistinni. Fá viðbrögð og vera sýnilegur. Þeir gefa út tónlistina úr keppninni og ég hef sjálfur haldið áfram með lagið hérna heima, er búinn að fara í stúdíó og taka það upp og það er verið að klára það.

Og hvernig lítur framtíðin út?

Ég veit það ekki. Það fer eftir því hvenær þú spyrð mig, það er dagamunur. Ég útskrifaðist úr tónlistarnámi síðasta vor, á djass píanó, og kláraði samhliða tónlistarkennaranám. Ég hef verið að kenna og spila. Það er ótrúlega gaman en auðvitað líka mikið hark. Núna er ég að vinna hjá Vodafone og hef mjög gaman af því. Skemmtileg vinna og fullt af góðu fólki en ég veit ekki hvað ég mun gera í framtíðinni. Ef mér býðst tækifæri til þess að lifa af tónlistinni, ferðast um heiminn og syngja mín eigin lög þyrfti ég að vera ansi sleipur til þess að afþakka það.

Hvernig er sjónskerðing þín?

Ég vil meina að ég sé heppinn að vera þó með þá sjón sem ég hef. Ég er skráður með 10% sjón og hefur hún verið stöðug frá fæðingu. Ég hef fullt sjónsvið, sé öll form og alla liti. Ég þoli illa birtu og nota sólgleraugu og vott af þrjósku til að takast á við það. Ég læt birtufælnina ekki hindra mig í að fara út á daginn.

Hefur þessi sjónskerðing áhrif á tónlistina?

Mér reynist erfitt að notast við nótur við spilamennsku þannig að ég notast meira við tónheyrnina sem ég hef æft upp frá því að ég man eftir mér. Nótur byrjaði ég í raun ekki að læra

að lesa fyrr en ég hóf nám í Tónlistarskóla FÍH, þá 16 ára gamall. Ég get samt lesið nótur en þar liggur ekki minn heimavöllur, enda finnst mér miklu skemmtilegra að spila tónlist eftir eyra og tilfinningu.

Og þú ert nýorðinn faðir, hvernig er sú reynsla?

Við eignuðumst soninn Jökul Orra þann 8. apríl 2015 sem var mikil blessun. Hann er algjör snillingur, með fágaðan húmor föður síns og fallegt útlit móður sinnar, fullkomin blanda. Ég læt sjónskerðingu mína ekki aftra mér þegar kemur að uppeldi hans. Sjálfsagt gæti ég gert það, en ég vil lifa með henni og gera þá hlutina á minn hátt frekar en að sleppa því að gera þá.

-RMH

Szilvía Agardi frá Ungverjalandi

AÐ SLYSATRYGGJA SIG EÐA EKKI?

Í ágúst á seinasta ári flutti ég loksins formlega að heiman. Flaug úr hreiðrinu ef svo mætti að orði komast. Ég flutti með allt mitt hafurtask suður til Reykjavíkur. Þegar maður er farinn að búa þarf maður að huga að ýmsu. Borga leigu, versla í matinn og fleira í þeim dúr. Svo er líka mjög sniðugt að tryggja sig og eigur sínar, svona ef eitthvað skyldi koma upp á.

Ég fór að kynna mér tryggingar. Innbústryggingar, heimilis- og fjölskyldutryggingar, líftryggingar, sjúkdómatryggingar og listinn virtist endalaus. Ég kom mér niður á að innbústrygging væri sniðug þar sem ég er í leiguhúsnæði og svo væri slysatrygging líka mjög sniðug, svona verandi sjónskert og klaufsk.

Ég hafði samband við fjögur tryggingafélög í byrjun september, Sjóvá, VÍS, Vörð og TM.
Ég sat tímunum saman við að lesa í gegnum alla skilmála og smáa letrið sem fylgir hverjum og einum þeirra og í grunninn voru þeir allir mjög líkir.

Ég þurfti samt að skoða sérstaklega sjúkdóma- og slysatryggingarnar. Þær voru einhverra hluta vegna ekki alveg nægilega skýrar hvað varðaði örorku og sjónskerðingu. Öllu því góða sem tryggingar þessara félaga áttu sameiginlegt fylgdu líka nokkur atriði sem fengu mig til þess að efast um þær, t.d. örorkutrygging slysatrygginga. Örorkutryggingin er sú trygging sem er greidd út ef fólk lendir í einhvers konar slysi sem veldur varanlegri örorku.

Verandi sjónskert er ég metin til fullrar örorku í kerfinu hér á landi. Þeir sem eru sjónskertir, blindir, lamaðir fyrir neðan mitti og fjölfatlaðir flokkast allir eins í kerfinu. Fullur öryrki, eða 75%. Sökum þessa get ég sem sjónskertur öryrki 75% ekki orðið meiri öryrki í kerfinu. Þetta vakti upp spurningar hjá mér varðandi

örorkutrygginguna. Átti ég einhvern rétt á henni eins og kerfið er í dag? Ég ákvað að gera ekkert í tryggingamálunum fyrst spilin voru svona. Ég stoppaði allt.

Núna í janúar ákvað ég að þetta mætti ekki bíða lengur. Ég sendi tölvupóst á alla fjóra þjónustufulltrúana hjá þessum fjórum fyrirtækjum sem ég hafði verið í samskiptum við í september og sendi þeim öllum sömu þrjár spurningarnar:

Ef ég kaupi slysatryggingu hjá ykkur stendur mér til boða sá hluti hennar sem snýr að örorkutryggingu? Eiga slysabætur almennt við mig þar sem það er alltaf hægt að hengja öll slys sem ég verð fyrir við það að ég sá ekki nægilega vel? Get ég slysatryggt mig eitthvað?

Á meðan ég beið svara við þessum spurningum ákvað ég að leggjast ítarlega í slysatryggingar hvers félags. Aftur er hér komið að smáa letrinu.

Inni á heimasíðu TM fann ég engar upplýsingar um hvað er bótaskylt og hvað ekki en sem betur fer fékk ég svar frá þjónustufulltrúa sem gat svarað þessum spurningum mínum. Hann sagði mér að það hvort ég væri í bótarétti til örorkubóta frá þeim færi eftir atvikum. Það færi eftir því hvernig slysið kæmi til. Ég spurði hvort hægt væri að hengja öll slys sem ég yrði fyrir á sjónskerðingu mína og hann neitaði því ekki, en það væri samt ólíklegt þar sem það er fólk sem sér um málin en ekki kaldrifjaðir einstaklingar sem horfa bara á tölur á blaði. Það væri því eitthvað sem væri samið um við hvern og einn eftir atvikum og engar skýrar upplýsingar lágu fyrir.

Þeir sem eru sjónskertir, blindir, lamaðir fyrir neðan mitti og fjölfatlaðir flokkast allir eins í kerfinu

Hjá Sjóvá fann ég góðar og ítarlegar upplýsingar um hvað væri bótaskylt og hvað ekki. Klausa um hvað er undanskilið og þá ekki bótaskylt telur upp hluti á borð við sjóndepru, heyrnardeyfð, lömun, geðveiki, flogaveiki og fleira sem einstaklingur gæti orðið fyrir á lífsleiðinni. Þetta olli mér áhyggjum. Ég fékk símatíma hjá sérfræðingi hjá Sjóvá sem svaraði spurningum mínum um þetta. Þá kom í ljós að allt varanlegt líkamlegt tjón sem einstaklingur verður fyrir svo lengi sem fyrri hamlanir eða sjúkdómar séu skráðir hjá félaginu er bótaskylt! Það á ekki að skipta máli að ég sé sjónskert ef ég missi útlim þó svo að á pappír breytist ekkert. Ég er jafn mikill öryrki og ég er í dag ef ég verð lömuð í hjólastól eða missi útlim. Mat á bótum á að miðast eins við mig og alla aðra. En enn og aftur er ekki hægt að segja nákvæmlega til um það fyrr en á reynir.

Sigríður Hlín

Því miður bárust mér aldrei svör frá VÍS og Verði en ég fann smáa letrið í skilmálum hjá þeim báðum. Hjá Verði voru mjög svipaðar upplýsingar og ég fékk frá TM. Ekkert stendur þó um einstakling sem er fyrir metinn öryrki og lendir í slysi sem myndi annars valda örorku og er því erfitt að segja til um hvort það yrði bætt. Ég áætla þó að það sé eins og hjá TM, fari eftir atvikum hverju sinni.

Hjá VÍS er sagan þó önnur. Í smáa letrinu stendur að eftirfarandi sé ekki bótaskylt hjá félaginu: Slys sem verða „beint eða óbeint vegna blindu, mikillar nær- eða fjarsýni, sjóndepru, heyrnardeyfðar“ og svo framvegis. Vegna þess að engin svör bárust frá þjónustufulltrúa get ég ekkert sagt um þessi mál. En

miðað við þetta væri VÍS versti kosturinn fyrir blinda og sjónskerta í slysatryggingu. Orðið „óbeint“ bítur mig svolítið. Nánast hvað sem er má tengja óbeint við blindu eða sjónskerðingu ef því er að skipta. Þeir tala síðan um sjónmissi neðar í sömu klausu, að hann sé bótaskyldur, en ég geri ráð fyrir að það miðist út frá því að einstaklingurinn hafi verið með fulla sjón fyrir slysið og enga sögu um sjúkdóma sem gætu valdið blindunni.

Þetta á samt allt við um fólk sem fæðist í staðnaðri sjónskerðingu eða blindu. Engin svör gáfust fyrir þá sem greinast eða fæðast með sjúkdóma sem hafa áhrif á sjónina. Sennilega er erfiðara fyrir þá sem eru með augnsjúkdóma að fá svör við þessum spurningum og tryggingar þar sem mörkin eru óljós hvar sjúkdómurinn endar og afleiðingar hans og hvar allt annað byrjar. Þetta er ósanngjarnt en svona er þetta víst á Íslandi í dag.

Ég ætla að veðja á Sjóvá með mínar persónulegu tryggingar. Þeir voru þeir einu sem sögðu að ég ætti sama rétt til bóta og aðrir sem glímdu ekki við nein vandamál. Að sjálfsögðu er ekki hægt að segja nákvæmlega til um neitt í þessum málum en samt sem áður er sennilega ráðlegt að vera slysatryggður.

-Sigríður Hlín Jónsdóttir

LISTAMAÐUR Í FÉLAGINU

Guðvarður B. Birgisson

Guðvarður B. Birgisson er fæddur og uppalinn í Reykjavík.
Hann byrjaði að teikna með blýanti ungur að árum en upp úr tvítugu hóf hann að mála myndir. Það hefur hann gert með hléum fram á daginn í dag.
Guðvarður hefur sýnt reglulega á Hornafirði.

SJÓNSKERT Í BERLÍN

Sigríður Hlín Jónsdóttir sem er frá Þingeyri í Dýrafirði stundar nám við kennaradeild Háskóla Íslands. Hún segir að ef hún gæti ferðast um heiminn og fengið borgað fyrir það myndi hún hiklaust droppa öllu og leggja af stað! Hún sendi *Víðsjá* þennan pistil frá Berlínarævintýri sínu.

Nýr dagur, nýtt land og ný ævintýri. Ég er á leiðinni til Berlínar í Þýskalandi ein míns liðs í fyrsta sinn. Ég var svo lánsöm að frændi minn var einnig á leiðinni með sömu vél svo ég slapp við að taka flugrútuna til Keflavíkur.

Frændi var meira að segja að fara í sömu átt og þá var ekki eins ógnvekjandi að taka lestina í nýja landinu. Það varði þó ekki nema hálfa leiðina, ég fór út á Innsbrucker Platz, tók U4 upp á Nollendorfplatz og gekk þaðan á hótelið.

Það sem af er þessari ferð hafa Þjóðverjar hins vegar verið ekkert annað en góðir við mig.

Að spyrja til vegar er hægara sagt en gert! Ég get spurt en skil ekki svarið sem ég fæ. Það sem af er þessari ferð hafa Þjóðverjar hins vegar verið ekkert annað en góðir við mig.

Þeir buðu mér aðstoð þegar ég leit út eins og algjör api við miðavélina á lestarstöðinni, sem var með blindraletri mér til mikillar gleði. Flestir voru viljugir að hjálpa mér og gefa mér leiðbeiningar ef ég þurfti sem er frábært í ókunnugri borg.

Mér tókst að taka lestina í vitlausa átt fyrsta skiptið sem ég fór ein. Ég var ekki búin að átta mig á því að hver einasti pallur er merktur í hvora áttina lestin er að fara. Borgin er vel aðgengileg fyrir sjáandi og sjónskerta. Ég þurfti ekkert að taka upp stafinn en ég tók hann samt með mér hvert sem ég fór.
Það er áskorun ein og sér að fara á veitingahús

í landi þar sem maður talar varla tungumálið, hvað þá á ítalskt veitingahús þar sem þjónninn er Ítali sem talar lélega þýsku og litla sem enga ensku! Ég kunni sennilega jafn mikið í ítölsku og hann í ensku en ég fékk það sem ég pantaði sem var líka svo óskaplega bragðgott.

Ég veit ekki hvar ég væri án símans míns. Með því að nota google maps get ég alltaf staðsett mig og fundið næstu lestarstöð.
Ég notaði svo tækifærið alltaf þegar ég var með nettengingu að fletta upp einhverju áhugaverðu til að skoða og finna út hver væri besta leiðin þangað með aðstoð google maps.

Borgin er vel skipulögð og auðvelt að átta sig á hvar maður er og hvert á að fara. Miðbærinn er merkilega lítill þrátt fyrir að vera miðpunkturinn í þessari stóru borg. Í rauninni getur nútímaferðalangur sem hefur símann við höndina ekki villst.

Ég kunni sennilega jafn mikið í ítölsku og hann í ensku

Eftir að hafa farið á alla helstu túristastaðina, Brandenborgarhliðið, sigursúluna, þinghúsið, Mall of Berlin og alla þá staði, langaði mig að gera eitthvað annað. Því miður gerði ég þau mistök að áætla að lestirnar gengju eins alla daga vikunnar. Svo var ekki. Á laugardeginum var búið að loka nokkrum af S-Bahn línunum og var erfiðara að komast um innan miðborgarinnar, hvað þá að fara út fyrir svæði A og B. Á sunnudeginum þegar ég ætlaði af stað upp í Sachsenhausen komst ég að því að lestin sem gekk þangað var niðri þessa helgi. Í gangi voru viðgerðir.

Þegar fór að styttast í heimferð lagði ég af stað með allan minn farangur og tók U-Bahn upp á næstu S-Bahn stöð. Þar beið ég og beið eftir S45 á palli þar sem 41, 42, 45 og 46 áttu að fara um en ekki kom lestin. Bara 41, 42 og 46. Ég var búin að bíða í rúman klukkutíma þegar ég var komin með nóg og hætt að finna fyrir fingrunum af kulda. Ég tók 46 eins langt og hún náði á sömu leið og 45 sem var þó ekki nema hálfa leiðina á völlinn þegar ég komst að því að búið var að taka teinana í sundur á þessari leið! Með þeirri litlu þýsku sem ég kann komst ég að því að ég þurfti að taka strætó restina af leiðinni. Ég komst á völlinn, seinna en ég upphaflega hafði áætlað en löngu fyrir brottför þó vegna seinkunar og ég komst því heim á klakann, seint en á endanum.

-SHJ

AÐ SJÁ EN SJÁ EKKI

Börn með heilatengda sjónskerðingu

„Enn er margt ólært um heilatengda sjónskerðingu og ekki ber að undrast þar sem heilinn er eitt það flóknasta fyrirbæri sem til er og enn er ekki vitað nema um hluta af því sem gerist í heilanum og hvaða áhrif hinir ýmsu þættir hafa á heilann.“

***Víðsjá* ræddi við Elfu Hermannsdóttur, þjónustustjóra á Þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og daufblinda einstaklinga, um heilatengda sjónskerðingu hjá börnum, hvernig hún lýsir sér og hvernig hægt er að bregðast við henni.**

„Á undanförnum árum hefur ný tegund af sjónskerðingu rutt sér til rúms, þ.e.a.s. hún hefur alltaf verið til en ekki endilega flokkuð sem sjónskerðing og ekki fengið þá athygli sem hún verðskuldar. Þetta kallast sjónskerðing af heilatengdum orsökum eða á ensku: cerebral visual impairment, skammstafað CVI. Þetta er röskun á miðtaugakerfi og erfitt hefur verið fyrir fræðasamfélagið að búa til skilgreiningu sem hentar öllum. Hún hefur þó í sjálfu sér svipaðar afleiðingar fyrir þá sem þjást af henni og fræðimenn eru sammála um að heilinn vinnur ekki rétt úr þeim upplýsingum sem koma frá augunum. Augun geta því oft á tíðum verið réttilega sköpuð (þó ekki alltaf) en sjónúrvinnslan eða heilinn túlkar boðin ekki rétt.“

Sjónúrvinnslan eða heilinn túlkar boðin ekki rétt.“

Hvaða vandamál upplifa börn með CVI?

„Þau börn sem hafa CVI eða sjónúrvinnsluvandamál eru ekki öll eins og því ekki auðvelt að búa til flokkun eða kerfi sem hentar. Sjónúrvinnsluvandamál þeirra geta verið mjög mismunandi og hvernig þau vinna úr upplýsingunum getur líka verið einstaklingsbundið. Það má segja að því meira sem vitað er um CVI því meira flækjast málin.“

Einstaklingsbundið

„Samkvæmt einum helsta fræðimanni á sviðinu, dr. Gordon Dutton, getur sú spönn

sem CVI er verið mjög stór. Hún getur átt við einstakling með mikil sjónúrvinnsluvandamál og svo einstaklinga sem stríða við minni háttar sjónúrvinnsluvandamál. Einstaklingar sem eiga við minni háttar sjónúrvinnsluvandamál að stríða fá oft á tíðum ekki hjálp þar sem þeir eru mjög sjálfstæðir á mörgum sviðum og eiga tiltölulega auðvelt með að komast um og sinna athöfnum daglegs lífs, en eiga svo við ákveðin vandamál að stríða í námi. Oft á tíðum hafa þeir sjálfir fundið sér leið til að bæta upp fyrir vandamálið eða forðast aðstæður sem þeir vita að eru þeim erfiðar. Til að átta sig betur á muninum á hefðbundinni sjónskerðingu og heilatengdri sjónskerðingu er hægt að hugsa þetta svona:

- CVI: Barnið sér mynd en á erfitt með að túlka hana rétt.
- Sjónskerðing: Barnið á í erfiðleikum með að sjá myndina skýrt en getur unnið úr henni ef það nær nægilegri skerpu. (Svo eru sum börn bæði sjónskert og með heilatengda sjónskerðingu.)

Barn með CVI getur verið með eftirfarandi einkenni:

- Erfiðleikar í umferli, t.d. að rata á milli staða.
- Skert dýptarskynjun, sem hefur áhrif á hvernig þau nálgast hluti.
- Erfiðleikar við að þekkja hluti, myndir og andlit.

Sjónskerðing.

- Sjónsvið getur verið takmarkað þannig að þau sjá ekki það sem er til hægri eða vinstri, fyrir ofan og/eða neðan þau.
- Hjá sumum börnum er miðjusjón best en fleiri sjá betur með jaðarsjón. Þess vegna getur verið erfitt að átta sig á hvað þau eru að horfa á.
- Ljósfælni, barninu getur liðið illa í mikilli birtu.
- Erfiðleikar við að aðgreina bakgrunn frá forgrunni; þá er betra að sýna barninu einn hlut í einu.
- Það sér ekki smáatriði.
- Það skilur ekki hvað það sér.

Það getur verið mismunandi eftir börnum hvaða þættir valda erfiðleikum. Sjónin getur líka verið mismunandi frá degi til dags og geta þreyta, veikindi eða álag haft áhrif.
Það sem veldur CVI:

- Fæðingartráma
- Súrefnisskortur

- Heilablæðing
- Vaxtarstöðvun, næringarskortur
- Erfðafræðilegir sjúkdómar
- Vanskapnaður
- Æxli
- Slys

Hvað er hægt að gera?

„Heilinn er móttækilegur fyrir nýjungum á hvaða aldri sem er, en þó sérstaklega á fyrstu árum lífsins. Þess vegna þarf að örva hann með reynslu og aldursbundnum verkefnum og samskiptum sem munu styrkja sjónkerfið en hafa líka áhrif á önnur skynfæri sem geta bætt upp fyrir sjóntapið.“

Sú íhlutun sem við veitum á Miðstöðinni í samstarfi við foreldra og aðra fagaðila er því mjög mikilvægur þáttur í að ná fram framförum hjá barninu. Þegar við tölum um íhlutun þá eigum við við að hún:

- Hafi áhrif á umhverfið
- Sé byggð á þörfum barnsins
- Styðji við bestu mögulegu sjón út frá þroska barnsins hverju sinni
- Kenni barninu að nota sjónina
- Dragi úr stuðningi í umhverfinu eftir auknum framförum barnsins

Hvaða þjónusta er í boði fyrir þennan hóp barna?

„Við á Miðstöðinni fylgjumst með þeirri þróun sem er á sviði CVI en reynum jafnframt að vera með í þróuninni með því að taka þátt í þróunarverkefnum um CVI. Við fengum nýverið erlendan sérfræðing, dr. Roxana Elena Cziker, til starfa til að vinna eingöngu að úrbótum á þjónustu við börn með heilatengda sjónskerðingu.“

Teach CVI

TeachCVI er Evrópuverkefni sem Þjónustu- og þekkingarmiðstöð setti af stað nú í haust 2015. Verkefnið sem er tveggja ára þróunarverkefni er leitt af Miðstöðinni og er Elfa Hermannsdóttir verkefnastjóri þess. Til að tryggja gæði verkefnisins enn frekar var fenginn til starfa á Miðstöðinni Dr. Roxana Cziker sem hefur sérhæft sig í sjónmati barna með heilatengda sjónskerðingu. Þar sem CVI er flókið fyrirbæri var mikilvægt að þátttakendur verkefnisins kæmu víða að með mismunandi þekkingu og því voru þeir sér valdir inn í verkefnið. Einn af samstarfsaðilum verkefnisins er Greiningar- og ráðgjafarstöð ríkisins þar sem samstarf þessa tveggja stofnana er talið gríðarlega mikilvægt til þess að sú þekking sem skapast um CVI verði dreift sem víðast. Sólveig Sigurðardóttir barnalæknir kemur að verk-efninu fyrir þeirra hönd og segir Elfa Hermansdóttir það vera mikinn akkur að hafa slíka reynslu manneskju innanborðs. Annar læknir tekur þátt í verkefninu sem er á vegum Háskólans í Leuven í Belgíu og hefur verið að sérhæfa sig í greiningum á CVI. Hinir þátttakendurnir tengjast skólakerfinu frekar og eru tveir skólar innan borð sem eru skólar fyrir blinda og sjónskerta. Það eru ,,the Royal Blind School in Edinburgh“ og ChildVision á Írlandi. Hinir tveir samstarfsaðilarnir eru Positive eye sem hefur sérhæft sig í að búa til kennsluefni fyrir kennara blindra og sjónskertra nemenda og að lokum sænskir kollegar frá Special-pedogiska Skolmyndigheten sem hafa sérhæft sig í sjónmati barna sem erfitt hefur verið að gera sjónprófanir á. Með öllum þessum ólíku stofnunum og þeirri þekkingu sem er innanborðs er von verkefnahópsins að CVI fái þá verðugu umfjöllun sem það á skilið og fleiri fái fræðslu út á hvað það gengur.

Verkefnið sjálft gengur út á að búa til aðferð sem einfaldar kennurum og heilbrigðisstarfsfólki að bera kennsl á CV

Verkefnið sjálft gengur út á að búa til aðferð sem einfaldar kennurum og heilbrigðisstarfsfólki að bera kennsl á CVI. Útbúnir verða skimunar listar sem að fagfólk hefur aðgang að og á að hjálpa því að bera kennsl á einkenni

heilatengdrar sjónskerðingar þannig að þeim börnum sem grunur er um að hafi CVI sé vísað á réttan stað. Fæstir hafa fengið þjálfun í því að bera kennsl á einkenni CVI og því munu leiðbeiningar sem fylgja skimunarlistunum vera í boði fyrir fagfólk sem vinnur með börnum. Annar hluti verkefnisins gengur út á að mennta kennara um CVI og finna kennsluaðferðir sem henta börnum með heilatengda sjónskerðingu. Börn sem hafa CVI þurfa oft aðra nálgun á grunngreinar eins og móðurmál og stærðfræði þar sem sjónúrvinnsla þeirra hefur oft á tíðum ekki náð nægjanlegum framförum til að geta lesið, skrifað og unnið með grunnþætti stærðfræðinnar. Markmið verkefnisins er því ekki síður að stuðla að virkni barna með CVI.

Ráðgjöfum barna með CVI verður í lokin boðið upp á námskeið þar sem þeir fá fræðslu um hvað felst í heilatengdri sjónskerðingu

Ráðgjöfum barna með CVI verður í lokin boðið upp á námskeið þar sem þeir fá fræðslu um hvað felst í heilatengdri sjónskerðingu, hvernig beri að meta hana og stuðla að framförum barnsins. Hvaða kennsluaðferðir og gögn henta þannig að þau geti eins og önnur börn gengið í almennan skóla en fengið stuðning við hæfi.

Verkefnið hefur þegar fengið töluverða athygli utan frá þar sem CVI er eitt „heitasta“ umræðuefnið í sjónheiminum í dag og allir fagaðilar í sjón eru að leita sér þekkingar í faginu.

-RMH

PRJÓNAKAFFI

VÍÐSJÁ kíkti í prjónakaffi í Hamrahlíð 17 sem haldið var á köldum þriðjudegi í janúar. Við þurftum ekki að leita lengi, hláturinn ómar um hæðina og fyrr en varir erum ég og Friðrik myndasmiður komin í miðjan hópinn sem er búin að koma sér vel fyrir með kaffi og handavinnu í sófasettunum á annari hæð.

Það er vel mætt eins og oftast, flestir sitja með prjóna á lofti en það er líka hægt að mæta og taka þátt í spjallinu. Ragnar býr í húsinu, hann kemur til að hitta fólkið og spjalla. „Það eru engar reglur gegn því“, segir skipuleggjandi, „það má koma með teikniblokk eða prjóna eða bara koma og spjalla.“ Lilja tók frumkvæði af prjónakaffinu ástamt Marjakaisa Matthiasson fyrir tæpum tveimur árum síðan. Það er hittingur þriðja þriðjudag í hverjum mánuði og mætingin alltaf góð.

Hjálpast að

Það hafi verið haldin handavinnunámskeið á vegum félagsins, sem hafa verið vel sótt og skemmtileg. En í prjónakaffinu er stunduð jafningjafræðsla.

„Við hjálpumst að. Ef það þarf að rekja eitthvað upp, eða gera eitthvað slíkt, þá er bara komið með handavinnuna og við leysum það í sameiningu.“

Ragnar stendur upp og kveikir á sjónvarpinu. Það er handboltaleikur, Ísland-Króatía og tilvalið að hlusta með öðru eyranu á meðan setið er við. „Það er oft kveikt á leiknum“, segir Lilja, „þeir sem búa í húsinu hafa gaman af að koma og sitja hjá okkur og fylgjast með ef það er einhver keppni í gangi.“

Félagslegt

Það er nefnilega ekki eingöngu handavinnan sem dregur fólk að, það er líka félagsskapurinn og umræðan. Alveg eins og í heita pottinum eru málefni dagsins til umræðu og jafnvel hægt að næla sér í nýjustu fréttir af fólki og félaginu. Guðrún er mætt í fyrsta skipti og hlær og segist einmitt hafa vonast til þess að heyra góða kjaftasögu. Hún hefur

fitjað upp fyrir peysu, á barnabarnið, og er búin að koma sér vel fyrir í mjúkum stól með prjónana. Aðrir eru að prjóna trefla.
Guðvarður er með lundahúu á prjónunum og Guðbjörg er að smyrna púðaver. Og blaðamanni finnst hún hálfpartinn vera kominn í baðstofuna.

Fram og tilbaka

Harpa mætir með barnateppi sem hún er búin að sitja sveitt yfir um helgina. Hefur verið að prjóna og rekja upp í senn undir stækkunartækinu heima hjá sér. Hún er ekki glöð þegar hún heyrir að búið sé að kveikja á leiknum. Ekki það að hún sé ekki hrifin af handbolta,.
„Ég er hrædd um að þetta fari illa og þetta er svo mikilvægur leikur", stynur hún og er eins og flestir landsmenn þetta kvöldið svolítið á taugunum yfir þessum leik. Hún reyndist vera sannspá.

Prjónað með sjónskerðingu

Aðspurð hvort sjónskerðingin þvælist ekki fyrir prjónaskapnum segjast þau geta klárað sig á flestu, sérstaklega með aðstoð frá hinum í

Lilja Sveinsdóttir

hópnum, sjónin er mismunandi hjá þeim og þau bæta hvort annað upp. Annars er þetta ofstast spurning um að telja, og það er helst ef menn verða of öruggir með sig og hætta að telja að þeir lenda í vandræðum. „En þá er alltaf hægt að koma og fá aðstoð við að rata tilbaka", segir Lilja.

-RMH

Gísli Helgason

HLJÓÐTÍMARIT Í 40 ÁR

Valdar greinar, hljóðtímarit Blindrafélagsins, hefur verið starfrækt í fjóra áratugi. Saga þess er saga frumkvöðla og hugkvæmni. Margir áttu þar hlut að máli, allir boðnir og búnir að leggja sitt af mörkum til að tryggja blindum og sjónskertum aðgengi að fjölmiðlum.

Upphaf upptökustarfsemi

Upptökustarfsemi og lestur á sér í raun mun lengri sögu. Það er sagt frá því í heimildum að lesið hafi verið fyrir blinda og vitað er að það var lesið úr dagblöðum og tímaritum þegar fólk vann við burstagerð, til að stytta því stundir og fræða um gang mála í samfélaginu. Það að lesa á blað eða bók hefur verið forsenda fyrir því að geta tekið þátt í upplýstri samfélagsumræðu og því miklir hagsmunir í húfi fyrir blinda og sjónskerta þegar kom að því að auka aðgengi að prentuðum miðlum.

Framleiðsla á punktaletri

Það var mikil bylting þegar Þórsteinn Bjarnason, stofnandi Blindravinafélagsins, sneri aftur frá Danmörku þar sem hann hafði m.a. lært punktaletur. Hann hóf að kenna letrið sem þá kallaðist blindraletur og gefur blindum og sjónskertum aðgengi að lestri bóka með upphleyptu punktaletri. Það var búið til námsefni og fagurbókmenntir voru prentaðar með þessu letri. Einar Halldórsson kom frá námi í Skotlandi og þá jókst framleiðslan. Bækurnar voru unnar á punktaletursritvél og það má ætla að það hafi verið töluverð vinna að framleiða þær. Seinna komu til prentarar, hægt var að fjölfalda bækurnar og þannig þróaðist framleiðslan. Lions-hreyfingin og fleiri stóðu þétt við bakið á Blindrafélaginu og Blindravinafélagi Íslands í allri þessari starfsemi og gáfu félögunum nútíma-

Þórsteinn Bjarnason

legri prentara. Nú er þetta gert í tölvum og prentað á þar til gerða punktaletursprentara. Fyrsti tölvustýrði punktaletursprentarinn kom hingað til lands 1986 og var staðið fyrir þjóðarátaki til kaupa á honum.

Hljóðupptökur

Árið 1957 var farið að lesa bækur inn á segulband hjá Blindrafélaginu. Sjálfboðaliðar lásu, oft heima hjá sér, inn á stórar segulbandsspólur. Spólurnar rúmuðu allt að 12 klukkustunda lestur og aðeins var gert eitt eintak af hverri bók. Tæknin hafði það einnig í för með sér að blindir og sjónskertir fengu tækifæri til þess að vinna við skriftir. Lesið var inn á spólur og það var síðan skrifað upp. Rósa Guðmundsdóttir skrifaði heilmikið á þennan hátt. 1963 kom kassettan á markað og opnuðust ný tækifæri til þess að fjölfalda bækur. Árið 1975 voru tvö hljóðver tilbúin í húsi Blindrafélagsins í Hamrahlíð 17. Eitt hljóðver hafði verið til áður en það ekki nógu vel einangrað svo það heyrðist vel til þeirra framkvæmda sem fram fóru í húsinu í þeim bókum sem hljóðritaðar voru í því. Þær bækur voru uppnefndar byggingarspólurnar.

> **Útvarpsmennirnir Arnþór og Gísli Helgasynir voru frumkvöðlar á sviði hljóðbókagerðar.**

Betri búnaður

Nýju hljóðverin tvö sem voru opnuð í október 1975 voru hönnuð með aðstoð tæknimanna Ríkisútvarpsins og stóðust kröfur nútímans. Þau voru hugsuð til þess að lesa inn bækur sem nú var hægt að fjölfalda ótakmarkað með tilkomu kassettunar.

Hljóðbókagerð

Útvarpsmennirnir Arnþór og Gísli Helgasynir voru frumkvöðlar á sviði hljóðbókagerðar. Arnþór kynntist nýjustu fjölföldunartækni á ferð sinni til Finnlands og með aðstoð Kiwanis og Lions voru tækin keypt. Með þeim var hægt að taka upp á átta snældur í einu. Blindrafélagið og Borgarbókasafnið gerðu sama ár með sér samstarfssamning um gerð og dreifingu hljóðbóka, þeim átti að dreifa um allt land, til allra þeirra sem áttu erfitt með lestur. Elfa Björk Gunnarsdóttir og Helga Ólafsdóttir sáu um þjónustuna sem kölluð var „Bókin heim“ og var upphafið að Hljóðbókasafni Íslands, sem í dag sér alfarið um útgáfu hljóðbóka fyrir prentletursshamlaða, eins og það er kallað.

Hljóðtímarit

Þegar hljóðverin voru tilbúin í Hamrahlíð 17 velti fólk fyrir sér ýmsum möguleikum og ekki leið á löngu þar til sú hugmynd kviknaði að gefa út hljóðtímarit. Rósa Guðmundsdóttir var þá formaður félagsins og í árslok 1975 höfðu hún og Gísli Helgason samband við Svein Ásgeirsson hagfræðing sem var vinsæll útvarpsmaður. Mönnum þótti hann hafa þægilega rödd, hann var félagi í Lions-klúbbnum Nirði og

félagar þar höfðu áður aðstoðað við gerð hljóðbóka. Hann tók verkið að sér og því var hafist handa. Tímaritið var kallað: Valdar greinar úr dagblöðum og tímaritum. Tilgangurinn var að gefa fólki aðgang að prentmiðlum samtímans, Morgunblaðinu, Tímanum, Vísi, Dagblaðinu og Þjóðviljanum. Jafnframt skyldi stefnt að því að Valdar greinar yrðu lifandi miðill fyrir félagsmenn, með umræðu og tilkynningum um félagsstarfið.

Valdar greinar

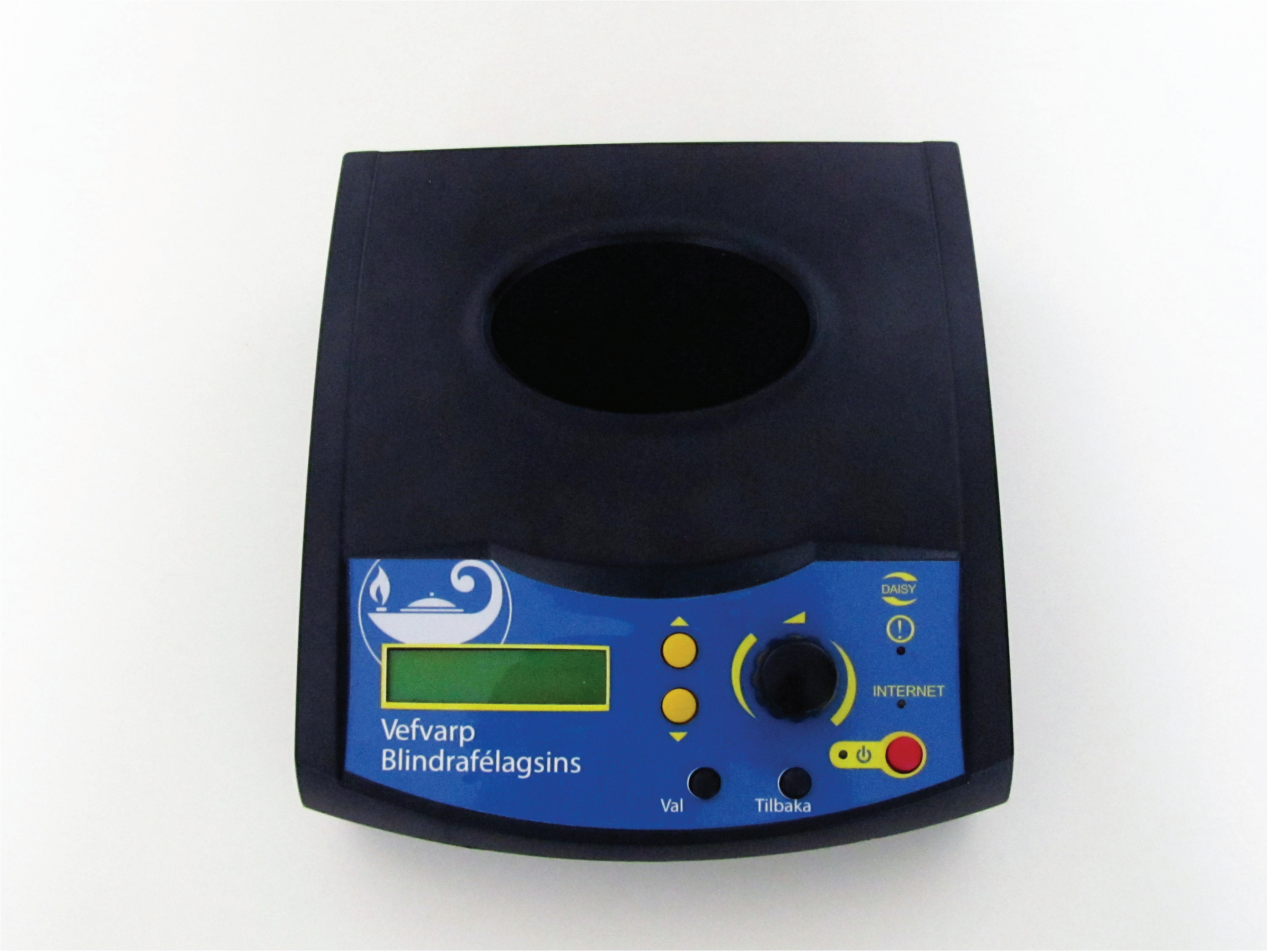
Fyrsta tölublað Valinna greina kom út 28. febrúar 1976, það var gefið út á snældu.
Blaðið kom út á tveggja vikna fresti. Sveinn Ásgeirsson las fyrstu tvö blöðin. Svo komu fleiri sjálfboðaliðar úr Lions-klúbbnum Nirði. Lesið var hálfsmánaðarlega en hlé tekið í júlímánuði. 23 til 24 tölublöð komu á ári. Fyrsta árið voru áskrifendur átta, en þegar mest var urðu þeir um 160 talsins. Greitt var áskriftargjald tvisvar á ári, en frá síðustu aldamótum hafa félagsmenn sem þess óska fengið Valdar greinar sendar sér að kostnaðarlausu. Það gerðist í formannstíð Halldórs Sævars Guðbergssonar. 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 svo kölluðu mp3-sniði hefur tíminn lengst umtalsvert.

Innlestur

Lesið var á laugardögum og það myndaðist hópur í kringum starfið sem var skemmtilegt. Farið var að bæta við efni, taka viðtöl og upptökur af viðburðum innan félagsins. Formaður félagsins nýtti miðilinn til þess að ávarpa félagsmenn, og tímaritið endurspeglaði þannig þá starfsemi sem fram fór.

Vefvarp

Enn breytist tæknin og í dag eru margir félagsmenn komnir með svokallað Vefvarp. Á slíku tæki er hægt að fá aðgang að efni sem vistað er á netþjóni félagsins, hlusta á upptökur eða láta lesa fyrir sig texta. Í Vefvarpinu er að finna nokkur dagblöð sem notendur geta lesið með aðstoð talgervla og þannig sjálfir valið hvað þeir vilja lesa. Með tilkomu þessarar tækni hefur félaginu gefist rúm til þess að einbeita sér meira að sjálfstæðri framleiðslu efnis og eru Valdar greinar en sá vettvangur sem tengir félagsmenn saman. Það eru því ekki lengur lesnar greinar úr dagblöðum á Völdum greinum. Þar má hins vegar finna viðtöl og



umfjallanir sem Gísli Helgason ristjóri útbýr og ýmsir flytja. Hin mikla útgáfusaga gefur ennfremur tækifæri til þess að kafa í sögu félagsins og færa mönnum áhugaverð hljóðbrot frá fyrri árum.

Frumkvöðlar

Viljinn til þess að tryggja aðgengi blindra og sjónskertra að prentuðu efni hefur drifið áfram frumkvöðlastarfsemi sem er engu lík, hvert einasta skref var bylting fyrir þá sem nutu þjónustunnar. Það er frumskilyrði fyrir sjálfstæði einstaklingsins að hafa aðgang að upplýsingum og það er einmitt það sem Valdar greinar hafa tryggt félagsmönnum í 40 ár og hefur þetta starf því verið grundvöllur fyrir sterkri stöðu blindra og sjónskerta á Íslandi í dag, tryggt þátttöku þeirra í samfélaginu og unnið gegn félagslegri einangrun. Það eru margir sem koma að þegar vel er gert og vert að minnast þeirra allra, og það er dýrmætur arfur fyrir þá sem í dag glíma við blindu og sjónskerðingu að sjá hvernig hægt er að temja tæknina sér í vil og leysa vandann.

-RMH

BLINDRAFÉLAGIÐ ÞAKKAR FYRIR STUÐNINGINN

TAXI
HREYFILL
BÆJARLEIÐIR
5 88 55 22

Fjallabyggð

NA
NORÐURÁL

Pylsu
meistarinn

sjónlag
augnlækningar
laseraðgerðir

LímtréVírnet

ÞORBJÖRN
Hafnargötu 12 · 240 Grindavík

TBG ehf.

HAPPDRÆTTI HÁSKÓLA ÍSLANDS

ALCOA

112
EINN EINN TVEIR

NÓI SÍRÍUS

vodafone

Erna hf

MÚLALUNDUR

Jónar Transport

PÓSTURINN

www.akureyri.is
Akureyri
ÖLL LÍFSINS GÆÐI

HB GRANDI

CCP®

Brammer Ísland ehf Steinhella 17a 221 Hafnarfjörður Sími: 522 6262 www.brammer.is

Reykjavík
A. Margeirsson ehf, Flúðaseli 48
A. Wendel ehf, Tangarhöfða 1
AB varahlutir ehf, Funahöfða 9
Aðalblikk ehf, Bíldshöfða 18
Aðalmálun ehf, Berjarima 36
Aðalverkstæðið ehf, Malarhöfða 2
Aðalvík ehf, Ármúla 15
Alex-Endurskoðun ehf, Skipholti 15
Almerking ehf, Dynskógum 3
Arkitektastofan OG ehf, Þórunnartúni 2
Arkís arkitektar ehf, Kleppsvegi 152
ASK Arkitektar ehf, Geirsgötu 9
Atlantsflug ehf, Reykjavíkurflugvelli
Augað gleraugnaverslun, Kringlunni
Augljós laser augnlækningar ehf, Álfheimum 74
Auglýsingastofan Korter ehf, Nethyl 2
Augnlæknar Reykjavíkur ehf, Hamrahlíð 17
Augnlæknastofan í Mjódd ehf, Álfabakka 14
Augnlæknastöðin ehf, Kringlunni 8-12
Álnabær ehf, verslun, Síðumúla 32
Ásbjörn Ólafsson ehf, Köllunarklettsvegi 6
ÁTVR Vínbúðir, Stuðlahálsi 2
Bakarameistarinn ehf, Stigahlíð 45-47
Balletskóli Sigríðar Ármann ehf, Skipholti 35
Barnalæknaþjónustan ehf, Domus Medica, Egilsgötu 3
Ber ehf, vínheildsala, Gerðhömrum 30
Bifreiðaverkstæði Svans ehf, Eirhöfði 11
Bílamálun Halldórs Þ Nikulássonar, Funahöfða 3
Bílaréttingar og bílasprautun Sævars ehf, Skútuvogi 12h
Bílasmiðurinn hf, Bíldshöfða 16
Bílastjarnan, Bæjarflöt 10
BK fasteignir ehf, Baldursgötu 18
Blaðamannafélag Íslands, Síðumúla 23
Bláhornið, Grundarstíg 12
Blikksmiðja Reykjavíkur, Súðarvogi 7
Blikksmiðjan Glófaxi hf, Ármúla 42
Blossi ehf, Dvergshöfða 27
Blómatorgið ehf, Hringbraut 33
Boreal, ferðaþjónusta, Austurbergi 20
Borgar Apótek, Borgartúni 28
Bókabúðin Sjónarlind, Bergstaðastræti 7
Bókhaldsstofa Arnar Ingólfssonar ehf, Nethyl 2a
Bókhaldsstofa Haraldar slf, Síðumúla 29
Bókhaldsþjónustan Viðvik ehf, Síðumúla 1
Bókhaldsþjónustan Vík, Síðumúla 12
Bólstrarinn ehf, Langholtsvegi 82
Bónus, Skútuvogi 13
Brauðhúsið ehf, Efstalandi 26
Bryndís K. tannsmíðastofa ehf, Skipholti 50c
Byggingarfélag Gylfa og Gunnars ehf, Borgartúni 31
Cafe Roma, Laugavegi 118
Danfoss hf, Skútuvogi 6

Danica sjávarafurðir ehf, Suðurgötu 10
Danska kráin, Ingólfsstræti 3
Devitos Pizza ehf, Laugavegi 126
Dokkan þekkingar- og tengslanet-
www.dokkan.is
Dómkirkjan í Reykjavík
Dýralæknastofa Reykjavíkur ehf,
Grensásvegi 50
E.T. hf, Klettagörðum 11
Efnamóttakan hf, Gufunesi
Eignamiðlunin ehf, Grensásvegi 11
Eignaskipting ehf, Unufelli 34
Endurskoðun og reikningsskil hf,
Stangarhyl 5
Erla, hannyrðaverslun, Snorrabraut 38
Ernst & Young ehf, Borgartúni 30
Esju-Einingar ehf, Esjumel 9
Fasteignamiðlun Grafarvogs, Spönginni 11
Felgur smiðja ehf, Axarhöfða 16
Ferill ehf, verkfræðistofa, Mörkinni 1
Ferró skiltagerð, Langholtsvegi 130
Félag atvinnurekenda, Kringlunni 7
Fiskbúðin Sæbjörg ehf, Fiskislóð 28
Fiskmarkaðurinn ehf, Aðalstræti 12
Fjárfestingamiðlun Íslands ehf, Síðumúla 35
Fjölbrautaskólinn við Ármúla, Ármúla 12
Flash ehf, tískuverslun, Laugavegi 54
Flísar og Flot ehf, Eyjabakka 14
Fossberg ehf, Dugguvogi 6
Fótaaðgerðastofan frískir fætur,
Álfabakka 12
Fótóval ehf, Skipholti 50b
Fylkir ehf, Dugguvogi 4
G.Á. verktakar sf, Austurfold 7
Garðmenn ehf, Skipasundi 83
Garðs Apótek ehf, Sogavegi 108
GÁ húsgögn ehf, Ármúla 19
Gáski sjúkraþjálfun ehf, Þönglabakka 1 &
Bolholti 8
Geiri ehf, umboðs- og heildverslun,
Bíldshöfða 16
Gilbert úrsmiður, Laugavegi 62
Ginger slf, Síðumúla 17
Gleraugnaverslunin Glæsibæ ehf,
Álfheimum 74
Golfskálinn golfverslun, Mörkinni 3
GP-arkitektar ehf, Aðalstræti 11
Gray Line Iceland, Klettagörðum 4
GTG endurskoðun ehf, Logafold 164
Guðmundur Arason ehf smíðajárn,
Skútuvogi 4
Guðmundur Jónasson ehf, Borgartúni 34
Gullkistan skrautgripaverslun-
www.thjodbuningasilfur.is, Frakkastíg 10
Gullsmiðurinn í Mjódd, Álfabakka 14b
H. Jónsson ehf, bílaréttingar og sprautun,
Smiðshöfða 14
H.G.G. - Heilsa ehf, Laugarásvegi 20
Haagensen ehf, Rjúpufelli 18
Hagi ehf-Hilti, Stórhöfða 37
Hamborgarabúlla Tómasar, Geirsgötu 1
Hamborgarabúlla Tómasar - Við erum öll
jöfn, Bíldshöfða 18
Hárgreiðslustofan Gresika, Suðurgötu 7
Hársnyrtistofan Aida, Blönduhlíð 35
Hársnyrtistofan Arnarbakka ehf,
Arnarbakka 2
Heggur ehf, Bíldshöfða 18
Hilmar D. Ólafsson ehf, Eldshöfða 14
Hitastýring hf, Ármúla 16
Hjartarbúð, Suðurlandsbraut 10
Hjá GuðjónÓ ehf, Þverholti 13
Hljóðbók.is - hljóðvinnslan, Ármúla 7b
Hljóðfærahúsið ehf, Síðumúla 20
Hljóðfæraverslun Pálmars Á ehf,
Rangárseli 6
Hollt og gott ehf, Fosshálsi 1
Hornið veitingastaður, Hafnarstræti 15
Hótel Frón ehf, Laugavegi 22a
Hótel Lotus, Álftamýri 7
Hótel Óðinsvé, Þórsgötu 1
Hótel Örkin, sjómannaheimili,
Brautarholti 29
Hugmót ehf, Jakaseli 16
Húsafl sf, Nethyl 2
Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11
Höfði fasteignasala, Suðurlandsbraut 52
Icelandic Fish & Chips ehf, Tryggvagötu 11
Ice-optik ehf, Rauðagerði 49
Innnes ehf, Fossaleyni 21
Í allar áttir ehf, Gautavík 25
Ísbúð Vesturbæjar ehf
Ísól ehf, Ármúla 17
J. S. Gunnarsson hf, Fossaleyni 10
Jarðafl ehf, Smárarima 36
K & S flutningar píanó búslóðir,
Fannafold 179
Keldan ehf, Borgartúni 25
Kemi ehf-www.kemi.is, Tunguhálsi 10
Kirkjugarðar Reykjavíkurprófastsdæma,
Vesturhlíð 8
Kjaran ehf, Síðumúla 12-14
Kjarninn miðlar ehf, Laugavegi 71
Kjöreign ehf, fasteignasala, Ármúla 21
Kjöthöllin ehf, Skipholti 70 &
Háaleitisbraut 58-60
Knattspyrnusamband Íslands, Laugardal
KOM almannatengsl, Katrínartúni 2
Kortaþjónustan hf, Kletthálsi 1
Kraum-íslensk hönnunarverslun,
Aðalstræti 10
Kvikk Þjónustan ehf, Vagnhöfða 5
Landslag ehf, Skólavörðustíg 11
Landsnet hf-www.landsnet.is, Gylfaflöt 9
Landssamband lögreglumanna,
Grettisgötu 89
LC Ráðgjöf ehf stjórnunar- og
rekstrarráðgjöf, Suðurlandsbraut 48
Le Bistro - franskur bistro & vínbar,
Laugavegi 12
Lifandi vísindi, Klapparstíg 25
Lionsumdæmið á Íslandi, Sóltúni 20
Litla jólabúðin, Laugavegi 8
Loftstokkahreinsun.is, s: 893 3397,
Garðhúsum 6
LOG lögmannsstofa sf, Kringlunni 7
LS Retail ehf, Katrínartúni 2
Lyf og Heilsa, Síðumúla 20
Lyfjaver ehf, Suðurlandsbraut 22
Lögmannsstofa Jóhönnu Sigurjónsdóttur,
js@codex.is
Löndun ehf, Kjalarvogi 21
Málarasmiðjan ehf, Gvendargeisla 72
Málningarþjónusta Þorkels ehf,
Salthömrum 16
MD vélar ehf-www.mdvelar.is,
Vagnhöfða 12
Mennta- og menningarmálaráðuneytið,
Sölvhólsgötu 4
Menntaskólinn við Hamrahlíð, Hamrahlíð 10
Míla ehf, Suðurlandsbraut 30
Mokkakaffi, Skólavörðustíg 3a
MS Armann skipamiðlun ehf,
Tryggvagötu 17
Myndlistaskólinn í Reykjavík,
Hringbraut 121
Nasdaq Iceland, Laugavegi 182
Nasdaq verðbréfamiðstöð hf,
Laugavegi 182
Neytendasamtökin, Hverfisgötu 105
Nínukot ehf - Vinna um víða veröld,
Síðumúla 13
Norðanmenn ehf, Viðarhöfða 2
Nýherji ehf, Borgartúni 37
Nýi ökuskólinn ehf, Klettagörðum 11
Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins,
Kringlunni 7
Oddgeir Gylfason, tannlæknir og læknir,
Vínlandsleið 16
Opin kerfi ehf, Höfðabakka 9
Orkuvirki ehf, Tunguhálsi 3
Ortis tannréttingar slf, Faxafeni 11
Ottó auglýsingastofa ehf, Laugavegi 178
Ó. Johnson & Kaaber ehf, Tunguhálsi 1
Ólafur Þorsteinsson ehf, Vatnagörðum 4
Ósal ehf, Tangarhöfða 4
Parlogis hf-Lyfjadreifing ehf, Krókhálsi 14
Pétur Stefánsson ehf, Vatnsstíg 15
Pixel ehf, Ármúla 1
PK-Arkitektar ehf, Höfðatúni 12
Prentsmiðjan Leturprent ehf, Dugguvogi 12
Rafbogi ehf, Hraunbæ 102b
Rafey ehf, Hamrahlíð 33a
Rafloft ehf, Súðarvogi 20
Rafsól ehf, Síðumúla 34
Rafsvið sf, Viðarhöfða 6
Rafvel sf, Skógarseli 33
Rakang - Veitingahús, Lynghálsi 4
Rannsókna- og háskólanet Íslands hf,
Dunhaga 5
Rarik ohf, Dvergshöfða 2
Regla - netbókhaldskerfi
Reki ehf, Höfðabakka 9
Renniverkstæði Ægis ehf, Lynghálsi 11
Rikki Chan ehf, Kringlunni 4-12 &
Smáratorgi
Rima Apótek, Langarima 21-23
Rossopomodoro veitingastaður,
Laugavegi 40a
S4S ehf, Guðríðarstíg 6
Sagtækni ehf, Bæjarflöt 8e
Salatbarinn Buffet Restaurant, Faxafeni 9
Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-
SSF, Nethyl 2e
Sálarrannsóknarfélag Reykjavíkur,
Síðumúla 31
Scandinavian Hearing ehf, Dísaborgum 3
Sendibílar og hraðþjónusta ehf,
Urriðakvísl 3
Sextán-níundu ehf, Hjarðarhaga 50
Sérefni ehf, málningarvöruverslun,
Síðumúla 22
SFR stéttarfélag í almannaþjónustu,
Grettisgötu 89
Shalimar, Pakistanksa veitingahúsið,
Austurstræti 4
Sjá-óháð vefráðgjöf ehf, Laugavegi 13
SM kvótaþing ehf, Tryggvagötu 11
Smiðsafl ehf, Gautavík 10
Smíðaþjónustan ehf, Hyrjarhöfða 6
Smur- og viðgerðarþjónustan ehf,
Hyrjarhöfða 8
Smurstöðin Klöpp ehf, Vegmúla 4

Sólarfilma ehf, Tunguhálsi 8
Sóló-húsgögn ehf, Gylfaflöt 16-18
Sterna hópferðabílar, Krókhálsi 12
Stilling ehf, Klettháísi 5
Stjörnuegg hf, Vallá Kjalarnesi
Stólpi gámar ehf gámaleiga- og sala, Klettagörðum 5
Sundfiskur ehf, Sundlaugavegi 12
Suzuki bílar hf, Skeifunni 17
Sveinsbakarí, Arnarbakka 4-6
SVÞ-Samtök verslunar og þjónustu, Borgartúni 35
Sýningakerfi hf, Sóltúni 20
Sægreifinn, Verbúð 8 Geirsgötu 8
Sævörur ehf, Skildinganesi 28
Talnakönnun hf, Borgartúni 23
Tandur hf, Hesthálsi 12
Tannlæknafélag Íslands, Síðumúla 35
Tannlæknastofa Friðgerðar Samúelsdóttur, Laugavegi 163
Tannlæknastofa Sigurðar Björgvinssonar, Lindargötu 50
Tannlæknastofa Tómasar Einarssonar, Þangbakka 8
Tannval Kristínar Gígju, Grensásvegi 13
Tannþing ehf, Þingholtsstræti 11
Tax Free Worldwide á Íslandi, Aðalstræti 2
TEG endurskoðun ehf, Grensásvegi 16
Teiknistofan Tröð ehf, Laugavegi 26
Thai Trading ehf, Háteigsvegi 2
Thailenska eldhúsið ehf, Tryggvagötu 14
Tilraunastöð Háskóla Íslands í meinafræði, Keldum Vesturlandsvegi
Timberland
Tónastöðin ehf, Skipholti 50d
Trackwell hf, Laugavegi 178
Tryggingastofnun ríkisins, Laugavegi 114
Tösku- og hanskabúðin ehf, Laugavegi 103
Umslag ehf, Lágmúla 5
Undirfataverslunin Ég og Þú, Laugavegi 30a
Úti og inni sf, Þingholtsstræti 27
VA arkitektar ehf, Borgartúni 6
Vaka ehf, björgunarfélag, Skútuvogi 8
Varma & Vélaverk ehf, Knarrarvogi 4
VATH-Verkfræðistofa Aðalsteins sf, Fífuseli 27
VDO ehf, Tunguhálsi 19
Veitingahúsið Lauga-Ás, Laugarásvegi 1
Verkfræðiþjónusta GGÞ slf, Rauðagerði 59
Verslunartækni ehf, Draghálsi 4
Verslunin Brynja ehf, Laugavegi 29
Verslunin Rangá, Skipasundi 56
Vélaverkstæðið Kistufell ehf, Tangarhöfða 13
Vélsmiðjan Harka hf, Hamarshöfða 7
Vélvík ehf, Höfðabakka 1
Vörubílastöðin Þróttur hf, Sævarhöfða 12
Vöruhús ehf, Suðurhúsum 9
Wiium ehf, Vesturfold 34
Yrki arkitektar ehf, Hverfisgötu 76
Þaktak ehf, Tranavogi 5
Þín verslun ehf
Ögurvík hf, Týsgötu 1
Ökuskólinn í Mjódd ehf, Þarabakka 3
Örninn ehf, Faxafeni 8

Seltjarnarnes
Felixson ehf, Lindarbraut 11
Lög og réttur ehf, Austurströnd 3
Nesskip hf, Austurströnd 1

Vogar
Grein ehf, Litlabæ, Vatnsleysuströnd

Kópavogur
ALARK arkitektar ehf, Dalvegi 18
Allianz á Íslandi hf, Digranesvegi 1
AP varahlutir ehf, Smiðjuvegi 4
Arnarljós, Digranesheiði 45
Ásborg slf, Smiðjuvegi 11
Bak Höfn ehf, Jöklalind 8
BB44 Gisting ehf, Borgarholtsbraut 44
Bifreiðaverkstæðið Stimpill ehf, Akralind 9
Bílaklæðningar hf, Kársnesbraut 100
Bílaverkstæði Kjartans og Þorgeirs sf, Smiðjuvegi 48d
Blikksmiðja Einars ehf, Smiðjuvegi 4b
Bossanova ehf, Smáralind
Bókun sf endurskoðun, Hamraborg 1
Elfa Guðmundsdóttur tannlæknir, s: 564 6250, Hlíðasmára 14
Fríform ehf, Askalind 3
goddi.is, Auðbrekku 19
Hamraborg ehf, Lundi 92
Hilmar Bjarnason ehf, rafverktaki, Smiðjuvegi 11
Hjörtur Eiríksson sf, Daltúni 1
Hlynur, grafísk hönnun, Hamraborg 10
Ingi hópferðir ehf, Laufbrekku 16
Init ehf, Smáratorgi 3
Ísfix ehf, Smiðjuvegi 6
Íshúsið ehf, Smiðjuvegi 4a
Íspan ehf, gler og speglar, Smiðjuvegi 7
JÓ lagnir sf, Fífuhjalla 17
Kambur ehf, Geirlandi v/Suðurlandsveg
Kvenfélag Kópavogs, Hamraborg 10
Lakkskemman ehf, Skemmuvegi 30
Landmótun sf, Hamraborg 12
Libra ehf, Bæjarlind 2
Línan ehf, Bæjarlind 14-16
Ljósvakinn ehf, Vesturvör 30b
Loft og raftæki ehf, Hjallabrekku 1
Mannrækt og menntun ehf, Grundarsmára 5
Norm X ehf, Auðbrekku 6
Pottagaldrar ehf, Laufbrekku 18
Rafbraut, Dalvegi 16b
Rafholt ehf, Smiðjuvegi 8
Rafmiðlun hf, Ögurhvarfi 8
Rakarastofan Herramenn, Neðstutröð 8
Rúmfatalagerinn hf, Smáratorg 1
Saumastofa Súsönnu, Hamraborg 1-3
Strikamerki hf, Hlíðasmára 12
Suðurverk hf, Hlíðasmára 11
Svanur Ingimundarson málari, Naustavör 8
Söguferðir ehf, Hlíðarhvammi 4
Ungmennafélagið Breiðablik, Dalsmára 5
Vatn ehf, Skólagerði 40
Verkstjórasamband Íslands, Hlíðasmára 8
Vélaleiga Auberts Högnasonar ehf, Hlíðarhjalla 7
Ýmus ehf, heildverslun, Dalbrekku 2
Þrif ehf, Lækjasmára 86
Öreind sf, Auðbrekku 3

Garðabær
66° Norður, Miðhrauni 11
Aflbinding-Járnverktakar ehf, Lyngási 8
AKS viðskipti ehf, Aratúni 9
Árvík hf, Garðatorgi 3
Garðabær, Garðatorgi 7
Geislatækni ehf-Laser-þjónustan, Suðurhrauni 12c
GJ bílahús, Suðurhrauni 3
Heildverslunin Aggva ehf, Urðarhæð 8
Hirzlan ehf, Smiðsbúð 6
Hitakerfi ehf, Eskiholti 21
Kjarnavörur hf, Miðhrauni 16
Kópavogspósturinn ehf, Stekkjarflöt 22
Loftorka ehf, Miðhrauni 10
Manus ehf, Smiðsbúð 7
Marás vélar ehf, Miðhrauni 13
Málmsteypa Þorgríms Jónssonar ehf, Miðhrauni 6
Okkar bakarí ehf, Iðnbúð 2
Pípulagnaverktakar ehf, Miðhrauni 18
Rennsli ehf, pípulagnir, Holtsbúð 52
S.S. Gólf ehf, Miðhrauni 22b
Samhentir, Suðurhrauni 4
Val - ás ehf, Suðurhrauni 2
Vörukaup ehf, heildverslun, Miðhrauni 15
Wurth á Íslandi ehf, Vesturhrauni 5
Öryggisgirðingar ehf, Suðurhrauni 2

Hafnarfjörður
Aflhlutir ehf, Drangahrauni 14
Annriki, Þjóðbúningar og skart-www.annriki.is, Suðurgötu 73
Apótek Hafnarfjarðar, Tjarnarvöllum 11
Ás, fasteignasala ehf, Fjarðargötu 17
Ásafl ehf, Hjallahrauni 2
Batteríð Arkitektar ehf, Hvaleyrarbraut 32
Bílaleiga Route 1 Car Rental, Bæjarhrauni 24
Ferskfiskur ehf, Bæjarhrauni 8
Fiskvinnslan Kambur ehf, Cuxhavengötu 1
Fjarðargrjót ehf, Furuhlíð 4
Fjórhjólalagerinn ehf, Stapahrauni 7
Friðrik A Jónsson ehf, Miðhrauni 13
Gunnars mæjónes ehf, Dalshrauni 7
Hagmálun slf, Erluási 56
H-Berg ehf, Grandatröð 12
Hella ehf, málmsteypa, Kaplahrauni 5
Hlaðbær-Colas hf, malbikunarstöð, Gullhellu 1
Hraunhamar ehf, Bæjarhrauni 10
Hvalur hf, Reykjavíkurvegi 48
J.A.K. ehf, Dalshrauni 14
Pappír hf, Kaplahrauni 13
Sjúkraþjálfarinn ehf, Strandgötu 75
Snittvélin ehf, Brekkutröð 3
Snyrtistofa Rósu ehf, Fjarðargötu 13-15
Spennubreytar, Trönuhrauni 5
Suðulist Ýlir ehf, Lónsbraut 2
Sætækni ehf, Burknabergi 12
Tannlæknastofa Harðar V Sigmarssonar sf, Reykjavíkurvegi 60
Trefjar ehf, Óseyrarbraut 29
Umbúðamiðlun ehf, Fornubúðum 3
Veislulist-Skútan, Hólshrauni 3
Verkalýðsfélagið Hlíf, Reykjavíkurvegi 64
Víðir og Alda ehf, Reykjavíkurvegi 52a
Víking björgunarbúnaður, Íshellu 7
VSB verkfræðistofa ehf, Bæjarhrauni 20

Álftanes
Dermis Zen slf, Miðskógum 1

Reykjanesbær
Allt Hreint ræstingar ehf, Holtsgötu 56
Blikksmiðja Ágústs Guðjónssonar ehf, Vesturbraut 14

DMM Lausnir ehf, Hafnargötu 91
Ísfoss ehf, Hafnargötu 60
Kiwi veitingar ehf, Hrannargötu 6
Lyfta ehf, Njarðarbraut 1k
Reiknistofa fiskmarkaða hf, Iðavöllum 7
Rétt sprautun ehf, Smiðjuvöllum 6
SB Trésmíði ehf, Garðavegi 8
Skipasmíðastöð Njarðvíkur hf, Sjávargötu 6-12
Skipting ehf, Grófinni 19
Skólamatur ehf, Iðavöllum 1
Sporthúsið Reykjanesbæ, Flugvallarbraut 701
Suðurflug ehf, Keflavíkurflugvelli
Toyota Reykjanesbæ
TSA ehf, Brekkustíg 38
Undri ehf, Stapabraut 3a
Verkfræðistofa Suðurnesja hf, Víkurbraut 13
Verslunarmannafélag Suðurnesja, Vatnsnesvegi 14
Vökvatengi ehf, Fitjabraut 2
Þróunarfélag Keflavíkurflugvallar ehf, Skógarbraut 946

Grindavík
Einhamar Seafood ehf, Verbraut 3a
Eldfjallaferðir ehf, Víkurbraut 2
Marver ehf, Stafholti
Ó S fiskverkun ehf, Árnastíg 23
Sílfell ehf, Skipastíg 13
TG raf ehf, Staðarsundi 7
Veitingastofan Vör ehf, Hafnargötu 9
Vísir hf, Hafnargötu 16

Sandgerði
Vélsmiðja Sandgerðis ehf, Vitatorgi 5
Þensla ehf, Strandgötu 26

Garður
Aukin Ökuréttindi ehf, Ósbraut 5
SI raflagnir ehf, Iðngörðum 21
Sveitarfélagið Garður, Sunnubraut 4

Mosfellsbær
Elmir-teppaþjónusta ehf, Arnartanga 52
Fagverk ehf, bókhaldsstofa, Þverholti 1
Fagverk verktakar sf, Spóahöfða 18
Hús-inn ehf, Hrafnshöfða 25
Mosfellsbær, Þverholti 2
Nonni litli ehf, Þverholti 8
Sjúkraþjálfun Mosfellsbæjar, Skeljatanga 20
Vélsmiðjan Sveinn ehf, Flugumýri 6

Akranes
Akraborg ehf, Kalmansvöllum 6
Bifreiðastöð Þórðar Þ. Þórðarsonar, Smiðjuvöllum 15
Bílver, bílaverkstæði ehf, Innnesvegi 1
Bjarmar ehf, vélaleiga, Hólmaflöt 2
Golfklúbburinn Leynir, Grímsholti
Sjúkraþjálfun Georgs Janussonar, Kirkjubraut 28
Smurstöð Akraness sf, Smiðjuvöllum 2
Snókur verktakar ehf, Vogatungu
Ver ehf, Kirkjubraut 12
Þorgeir og Ellert hf, Bakkatúni 26

Borgarnes
Bifreiðaverkstæðið Hvannnes ehf, Sólbakka 3
Brákarsund ehf, bifreiðaverkstæði, Sólbakka 28
Dýralæknaþjónusta Vesturlands ehf, Þórðargötu 24
Eyja- og Miklaholtshreppur
Framköllunarþjónustan ehf, Brúartorgi 4
Háskólinn á Bifröst ses, Bifröst
Kaupfélag Borgfirðinga, Egilsholti 1
Matstofan ehf, Brákarbraut 3
Nes ferðaþjónusta-www.nesreykholt.is, Nesi, Reykholtsdal
Samtök sveitarfélaga í Vesturlandskjördæmi, Bjarnarbraut 8
Sigur-garðar sf, Laufskálum 2

Skorradalshreppur
Vélaverkstæði Kristjáns ehf, Brákarbraut 20
Vélaverkstæðið Vogalæk, Vogalæk

Stykkishólmur
Agustson ehf, Aðalgötu 1

Flatey
Tjaldstæðið Flatey

Grundarfjörður
Fjölbrautaskóli Snæfellinga, Grundargötu 44
HSH héraðssamband
Þjónustustofan ehf, Grundargötu 30

Ólafsvík
Fiskmarkaður Íslands hf, Norðurtanga
Fiskverkunin Valafell, Sandholti 32
Ingibjörg ehf, Grundarbraut 22
Steinunn ehf, Bankastræti 3

Hellissandur
Kristinn J. Friðþjófsson ehf, Háarifi 5 Rifi

Búðardalur
Dalabyggð, Miðbraut 11

Reykhólahreppur
Þörungaverksmiðjan hf

Ísafjörður
Fræðslumiðstöð Vestfjarða, Suðurgötu 12
GG málningarþjónusta ehf, Aðalstræti 26
H.V. umboðsverslun ehf-Heklu söluumboð, Suðurgötu 9
Hamraborg ehf, Hafnarstræti 7
Ísblikk ehf, Árnagötu 1
Massi þrif ehf, Seljalandsvegi 70
Ráðgjafa- og nuddsetrið ehf, Hafnarstræti 19
Skipsbækur ehf, Móholti 1
Þristur-Ormsson, Hafnarstræti 12

Bolungarvík
Bolungarvíkurkaupstaður
Flugrúta Bolungarvík-Ísafjörður, Aðalstræti 20
Glaður ehf, Traðarstíg 1
Páll Helgi ehf, Traðarlandi 2
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf, Hafnargötu 17
Vélsmiðjan og Mjölnir ehf, Mávakambi 2

Súðavík
Súðavíkurhreppur, Grundarstræti 3

Patreksfjörður
Einherji ehf, Mýrum 15
Fiskmarkaður Patreksfjarðar ehf, Þórsgötu 9
Oddi hf, fiskvinnsla-útgerð, Eyrargötu 1
Slaghamar ehf, Mýrum 1
Vestmar ehf, Sigtúni 1

Tálknafjörður
Bókhaldsstofan Tálknafirði, Strandgötu 40
Garraútgerðin ehf, Strandgötu 40
T.V. Verk ehf, Strandgötu 37

Bíldudalur
Hafkalk ehf, Lönguhlíð 1
Íslenska kalkþörungafélagið ehf, Hafnarteigi 4

Þingeyri
Brautin sf, Vallargötu 8

Staður
SG verkstæði ehf, Borðeyri

Hólmavík
Agata ehf, Austurtúni 14
Sparisjóður Strandamanna, Hafnarbraut 19

Drangsnes
Grímsey ST2
Útgerðarfélagið Gummi ehf, Kvíabala 6

Árneshreppur
Hótel Djúpavík ehf, Árneshreppi

Hvammstangi
Bílagerði, Eyrarlandi 1
Veiðifélag Arnarvatnsheiðar og Tvídægru, Staðarbakka 1
Villi Valli ehf, Eyrarlandi 1

Blönduós
Grettir sf, fjölritunarstofa, Þverbraut 1

Skagaströnd
Rafmagnsverkstæðið Neistinn ehf, Strandgötu 32
Skagabyggð, Höfnum
Sveitarfélagið Skagaströnd, Túnbraut 1-3
Vík ehf, Hólabraut 5

Sauðárkrókur
Bókhaldsþjónusta KOM ehf, Víðihlíð 10
Dögun ehf, Hesteyri 1
Friðrik Jónsson ehf, Borgarröst 8
Héraðsbókasafn Skagfirðinga, Faxatorgi
Kaupfélag Skagfirðinga, Ártorgi 1
K-Tak ehf, Borgartúni 1
Kvenfélagið Framför
Sjávarleður hf, Borgarmýri 5
Trésmiðjan Ýr ehf, Aðalgötu 24a
Vörumiðlun ehf, Eyrarvegi 21

Varmahlíð
Akrahreppur Skagafirði
Ferðaþjónustan Steinstöðum, Lambeyri
Stefánssynir ehf, Minni-Ökrum

Siglufjörður
Siglufjarðarkirkja

Akureyri
Arctic Portal, Skipagötu 12
ÁK smíði ehf, Njarðarnesi 4
Baldur Halldórsson ehf, Hlíðarenda
Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði, Frostagötu 1b
Bifreiðastöð Oddeyrar ehf, Strandgötu
Bifreiðaverkstæði Bjarnhéðins ehf, Fjölnisgötu 2a
Eining-Iðja, Skipagötu 14
Endurhæfingarstöðin ehf, Glerárgötu 20
Fasteignasalan Byggð, Skipagötu 16
Félagsbúið Hallgilsstöðum
Finnur ehf, Fornagil 15
Gróðrarstöðin Réttarhóll ehf, www.rettarholl.is, Smáratúni 16b
Grófargil ehf, Glerárgötu 36
Hnýfill ehf, Brekkugötu 36
Húsprýði sf, Múlasíðu 48
Íslensk verðbréf hf, Strandgötu 3
Kraftbílar ehf, Draupnisgötu 6
Miðstöð ehf, Draupnisgötu 3g
Pólarhestar ehf, Grýtubakka 2
Rafeyri ehf, Norðurtanga 5
Raftákn ehf verkfræðistofa, Glerárgötu 34
Samherji ehf, Glerárgötu 30
Samvirkni ehf, Hafnarstræti 97
Sjúkrahúsið á Akureyri, Eyrarlandsvegi
Slippurinn Akureyri ehf, Naustatanga 2
Stefna ehf, Glerárgötu 34
Steypusögun Norðurlands ehf, Víðivöllum 22
Tannlæknastofa Hauks, Bessa og Hjördísar, Kaupangi Mýrarvegi
Verkval ehf, Miðhúsavegi 4
Þrif og ræstivörur ehf, Frostagötu 4c

Grenivík
Grýtubakkahreppur

Grímsey
Sigurbjörn ehf, fiskverkun

Dalvík
Bruggsmiðjan Kaldi ehf, Öldugötu 22
Híbýlamálun,málningarþjónusta ehf, Reynihólum 4
Níels Jónsson ehf, Hauganesi
Sæplast, Gunnarsbraut 12

Ólafsfjörður
Árni Helgason ehf, vélaverkstæði, Hlíðarvegi 54
Sjómannafélag Ólafsfjarðar, Brekkugötu 9

Húsavík
Bílaleiga Húsavíkur ehf, Garðarsbraut 66
Bókaverslun Þórarins Stefánssonar, Garðarsbraut 9
E G Jónasson rafmagnsverkstæði, Garðarsbraut 39
Fatahreinsun Húsavíkur sf, Túngötu 1
Fjallasýn Rúnars Óskarssonar ehf-www.fjallasyn.is, Smiðjuteigi 7
Heimabakarí Húsavík, Garðarsbraut 15
Steinsteypir ehf, Stórhóli 71
Víkurraf ehf, Garðarsbraut 18a

Laugar
Kvenfélag Reykdæla

Mývatn
Jarðböðin við Mývatn, Jarðbaðshólum

Raufarhöfn
Önundur ehf, Aðalbraut 41a

Bakkafjörður
Hraungerði ehf, Hraunstíg 1

Vopnafjörður
Ferðaþjónustan Syðri-Vík

Egilsstaðir
Ágúst Bogason ehf, Dynskógum 15
Bílamálun Egilsstöðum ehf, Fagradalsbraut 21-23
Bókráð,bókhald og ráðgjöf ehf, Miðvangi 2-4
Bólholt ehf, Lagarfelli 10
Gistihúsið Egilsstöðum
Héraðsprent ehf, Miðvangi 1
Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf, Einhleypingi 1
Jónval ehf, Lagarfelli 21
Miðás ehf, Miðási 9
Skrifstofuþjónusta Austurlands ehf, Fagradalsbraut 11

Seyðisfjörður
Gullberg ehf, útgerð, Hafnargötu 47
Seyðisfjarðarkaupstaður, Hafnargötu 44

Reyðarfjörður
AFL-Starfsgreinafélag, Búðareyri 1
Launafl ehf, Hrauni 3
Tól og Tæki sf, Melbrún 12
Tærgesen, veitinga- og gistihús

Eskifjörður
Eskja hf, Strandgötu 39

Neskaupstaður
Síldarvinnslan hf, Hafnarbraut 6
Verkmenntaskóli Austurlands, Mýrargötu 10

Djúpivogur
Við Voginn ehf, Vogalandi 2

Höfn í Hornafirði
Ferðaþjónustan Árnanes, Árnanesi 5
Funi ehf, sorphreinsun, Ártúni
Skinney-Þinganes hf, Krossey
Uggi SF-47, Fiskhóli 9
Þingvað ehf, byggingaverktakar, Tjarnarbrú 3
Þrastarhóll ehf, Kirkjubraut 10

Selfoss
Bisk-verk ehf, Bjarkarbraut 3, Reykholti
Búnaðarfélag Villingaholtshrepps, Syðri-Gróf
Café Mika Reykholti, Skólabraut 4
Eðalbyggingar ehf, Gagnheiði 61
Flóahreppur, Þingborg
Fossvélar ehf, Hellismýri 7
Garðyrkjustöðin Engi, Reykholti Biskupstungum
Gólflist ehf, Lóurima 13
Græni Hlekkurinn ehf, Akri
Hótel Gullfoss, Brattholti
Hótel Selfoss ehf, Eyravegi 2
Jeppasmiðjan ehf, Ljónsstöðum
Kvenfélag Gaulverjabæjarhrepps
Kvenfélag Grímsneshrepps
Landstólpi ehf, Gunnbjarnarholti
Nesey ehf, Suðurbraut 7
Nýja tæknihreinsunin ehf, Kjarrmóa 1
Rafmagnsverkstæði Jens og Róberts ehf, Laugarási
Reykhóll ehf, Reykhóli
Strá ehf, Sandlækjarkoti
Þjónustumiðstöðin, Þingvöllum

Hveragerði
Heilsustofnun NLFÍ - heilsustofnun.is, Grænumörk 10
Hveragerðiskirkja

Þorlákshöfn
Járnkarlinn ehf, Unubakka 12
Landsbankinn Íslands, Hafnarbergi 1

Ölfus
Eldhestar ehf, Völlum
Ölfusverk ehf, Grásteini

Eyrarbakki
Rauða húsið, veitingahús, Búðarstíg 4

Laugarvatn
Menntaskólinn að Laugarvatni

Hella
Bílaverkstæðið Rauðalæk ehf, Lækjarbraut 4
Hestheimar, ferðaþjónustubýli-www.hestheimar.is
Hestvit ehf, Árbakka

Hvolsvöllur
EG Verktak ehf, Stóragerði 1
Ferðaþjónusta bænda Stóru-Mörk, Stóru-Mörk 3
Rangárþing eystra, Hlíðarvegi 16
Sögusetrið Hvolsvelli-www.njala.is, Hlíðarvegi 14

Vík
Gisting Görðum, Görðum

Kirkjubæjarklaustur
Bifreiðaverkstæðið Kirkjubæjarklaustri, Iðjuvöllum 5
Búval ehf, Iðjuvöllum 3
Geirland ehf, hótel og veitingarekstur

Vestmannaeyjar
Bragginn sf, bílaverkstæði, Flötum 20
D.Þ.H ehf, sjúkraþjálfun, Hólagötu 12
Grímur kokkur ehf, Hlíðarvegi 5
Hótel Vestmannaeyjar, Vestmannabraut 28
Ísfélag Vestmannaeyja hf, Strandvegi 26
Karl Kristmanns, umboðs- og heildverslun, Ofanleitisvegi 15-19
Kráin ehf, Boðaslóð 12
Lífeyrissjóður Vestmannaeyja, Skólavegi 2
Miðstöðin ehf, Strandvegi 30
Skýlið, Friðarhöfn
Útgerðarfélagið Már ehf, Illugagötu 46
Vestmannaeyjabær, Ráðhúsinu
Vélaverkstæðið Þór ehf, Norðursundi 9
Vinnslustöðin hf, Hafnargötu 2

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.

OTA

SOL GRYN®

Hollir, ristaðir tröllahafrar

VELDU HEILKORN

HAFRATREFJAR LÆKKA KÓLESTERÓL

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