www.blind.is

Febrúar 2025

VÍÐSJÁ

Rit Blindrafélagsins, samtaka blindra og sjónskertra á Íslandi

17. árg. 1. tbl. 2025

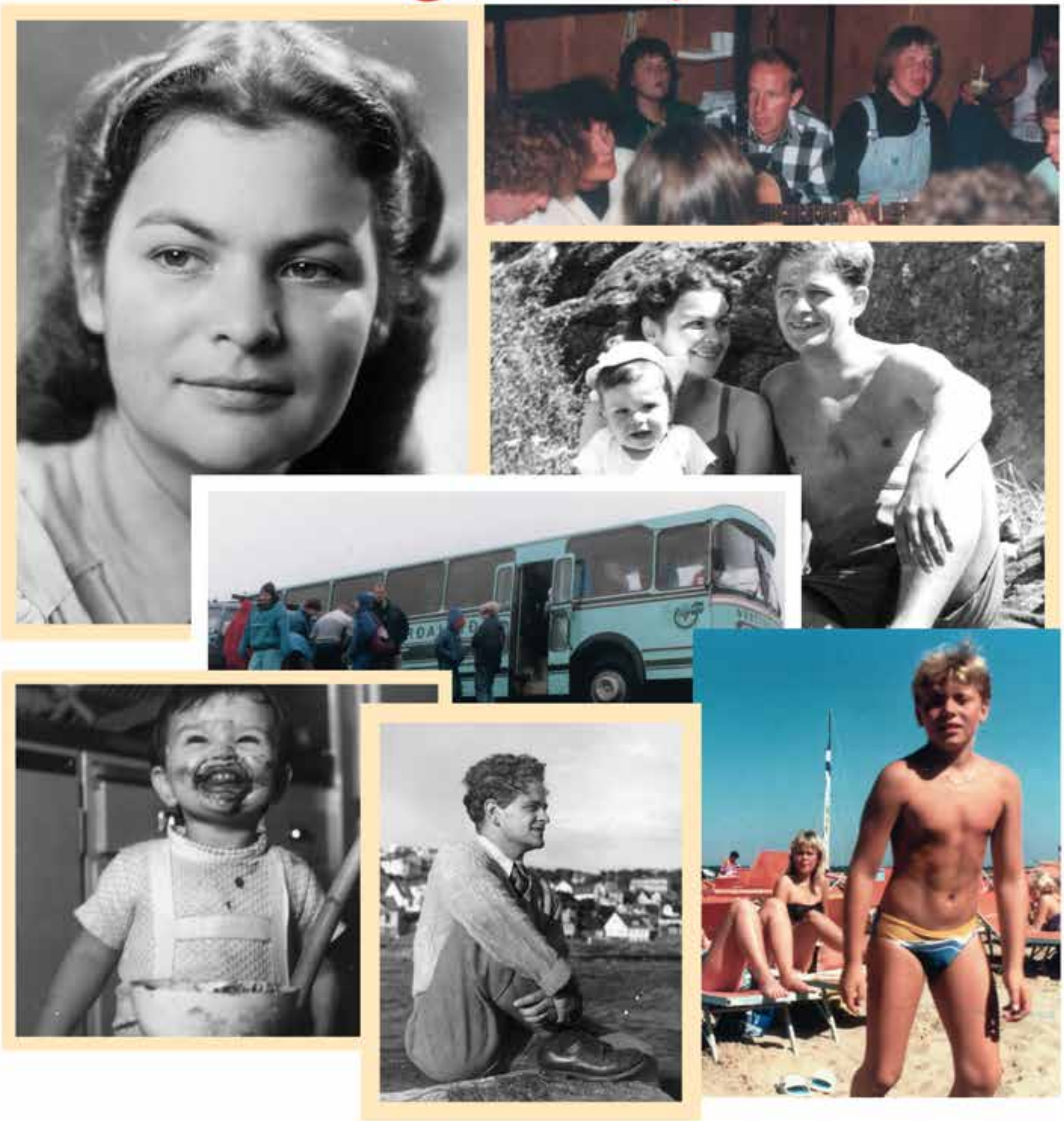
Umferlis- og áttunarnám í fyrsta sinn á Íslandi

Reynslusögur um menntamál blindra og sjónskertra

Lífsbaráttan og stjórnmálin

Inga Sæland í viðtali

Minningar í myndum



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

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

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

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

Ljósmyndaskönnun

Blindravinnustofan

Stuðningur til sjálfstæðis

HVERNIG LIÐI ÞÉR ÁN GLERAUGNANNA ÞINNA?

Ávarp formanns - Sigþór U. Hallfreðsson

Frá örófi alda til þessa dags hafa fordómar gagnvart fötluðu fólki viðgengist manna á meðal. Þessa gætir á öllum tímum og í ólíkum menningarheimum og tíðarandinn hverju sinni hefur mótað viðhorfið til þess hvernig fötlun er skilin og skilgreind og ekki síður afleiðingarnar gagnvart mismunandi fötlunarhópum. Þannig geymir sagan til dæmis margar ljótar myndir af aðstæðum geðfatlaðra og nærtækt er fyrir okkur Íslendinga að rifja upp meðferðina á Ingjaldsfíflinu í Gísla sögu Súrssonar.
Hins vegar eru síðan fjölmörg stórmenni sögunnar, andans jöfrar í vísindum og listum sem í dag væru skilgreind á „rófinu" eins og sagt er eða lifðu með annars konar fötlun, s.s. sjón- eða heyrnarskerðingu, hreyfihömlun eða andlegar áskoranir.

Þó svo að samfélagið hafi í gegnum tíðina notið verka þessa mæta fólks hefur almenna reglan verið sú að birtingarmynd fötlunar er jaðarsetning og jafnvel útskúfun og að litið er á fatlað fólk sem einhvers konar bagga á samfélaginu.

Algengt er að almenningur hallist að því sem hefur verið kallað læknisfræðileg skilgreining á fötlun sem byggir á andlegri eða líkamlegri skerðingu, hvað viðkomandi getur eða getur ekki gert miðað við það sem á hverjum tíma er talið eðlilegt. Í þessu felst það viðhorf að viðkomandi sé einfaldlega óheppinn í lífinu, fórnarlamb eigin aðstæðna. Í áranna rás hefur þetta viðhorf verið uppspretta fordóma og jaðarsetningar gagnvart fötluðu fólki.
Hins vegar eru félagslegar nálganir þar sem litið er á andlegar eða líkamlegar áskoranir sem fullkomlega eðlilegan margbreytileika í mannlífsflórunni en fötlunin felist í að samfélagið geri ekki ráð fyrir aðstæðum viðkomandi og komi þar af leiðandi ekki til móts við þær.

Fötlunin býr þar með ekki í einstaklingnum en sprettur þess í stað upp af afleitri hönnun í hinu manngerða umhverfi, skorti á viðeigandi hjálparbúnaði og endurhæfingu eða öðrum þeim hindrunum sem samfélaginu væri í lófa lagið að ryðja úr vegi en gerir ekki.

Í þessum skilningi er fötlun sem sagt ekki líkamlegt ástand heldur samfélagslegt ástand og aðgerðarleysi.

Veistu hver er algengasta sjónskerðingin á heimsvísu, Sigþór? spurði augnlæknirinn minn mig fyrir nokkrum árum. Í huganum fór ég hratt yfir allt sem ég vissi um arfgenga og áunna sjúkdóma sem valdið geta sjónskerðingu eða blindu.

Ég bjóst við að það hlyti að vera aldurstengd hrörnun í sjónhimnu enda er það algengasta orsök sjónskerðingar hjá eldra fólki og sá hópur þar að auki ört vaxandi hluti samfélagsins.
Nei, það er vöntun á gleraugum! sagði þessi reynslumikli augnlæknir um hæl. Það er þessi gríðarlega fjölmenni hópur fólks í fátækari hluta heimsins sem ekki hefur aðgang að viðeigandi gleraugum sem fatlast af þeim skorti.

Gera má ráð fyrir að meirihluti ykkar, lesendur góðir, rýni í þessi skrif í gegnum gleraugu.

Þá er hollt að íhuga hvernig aðstæður ykkar væru ef samfélagið okkar veitti ekki aðgang að gleraugum, laseraðgerðum eða inngrip heilbrigðisþjónustu í blinduvaldandi augnsjúkdóma.

Við erum að tala um lesgleraugun, tölvugleraugun, fjarsýnisgleraugun eða bara þessi sem hvíla á nefinu dagsdaglega og koma í veg fyrir fötlun svo margra okkar á meðal.
Já, hvernig væri hið daglega líf án gleraugnanna þinna?

OCULIS

Leiðir byltingu í augnlækningum
bls. 4.

HUNDSVIT

Leiðsöguhundurinn Alex ritar
bls. 7.

VINN - VINN

Samvinnuverkefni
bls. 8.

NÁM Í UMFERLI

Í fyrsta sinn á Ísland
bls. 12.

ÍÞRÓTTIR

Færnibúðir 2024
bls. 15.

INGA SÆLAND

Um lífsbaráttuna og stjórnmálin
bls. 18.

MENNTAMÁL

Reynslusögur
bls. 22.

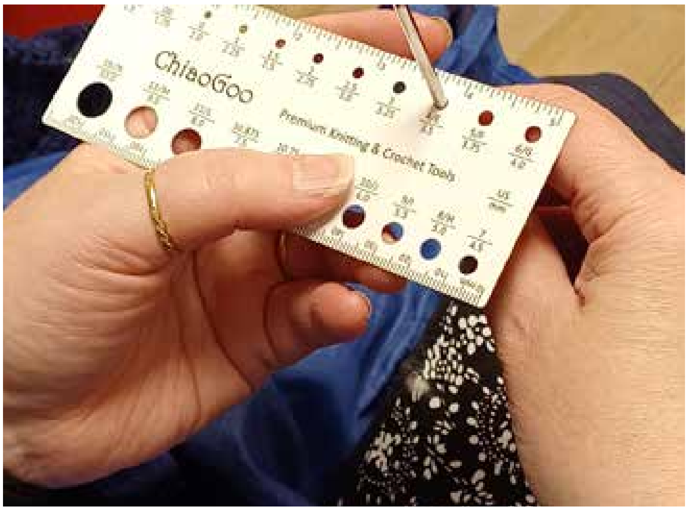
MANNRÉTTINDI

Stafrænt aðgengi
bls. 27.

LEVELACCESS

Forskot í viðskiptum?
bls. 29.

PRJÓNAKAFFI



Prjónað og spjallað
bls. 31.

Víðsjá. Rit Blindrafélagsins, samtaka blindra og sjónskertra á Íslandi. 17. árg. 1. tbl. 2025.
Útgefandi: Blindrafélagið, samtök blindra og sjónskertra á Íslandi, kt.: 470169-2149, Hamrahlíð 17, 105 Reykjavík.
Ábyrgðarmaður: Sigþór U. Hallfreðsson.
Ritstjórn: Marjakaisa Matthíasson og Mónika Elísabet Kjartansdóttir.
Greinahöfundar: Hlynur Þór Agnarsson, Kaisu Kukka-Maaria Hynninen, Karen Kjartansdóttir, Marjakaisa Matthíasson, Mónika Elísabet Kjartansdóttir, Rósa María Hjörvar og Sigþór U. Hallfreðsson.
Ljósmyndir: Ýmsir.
Prentun: Litlaprent

KEAHOTELS VÍNBÚÐIN

NÝTT ÍSLENSKT LYF Í ALÞJÓÐLEGRI ÞRÓUN

Oculis leiðir byltingu í augnlækningum. Byltingarkennd meðferð gæti komið í veg fyrir sjónskerðingu af völdum sjóntaugabólgu.

Fyrirtækið Oculis Holding AG á rætur að rekja til Íslands, þar sem stofnendur þess, vísindamenn við Háskóla Íslands, þróuðu upphaflega lyfjakerfið sem fyrirtækið byggir á. Það var stofnað af dr. Einari Stefánssyni, prófessor í augnlækningum, og dr. Þorsteini Loftssyni, prófessor í lyfjafræði, og byggir á áratuga rannsóknum á augnlyfjum. Þróun fyrirtækisins hefur vaxið út frá íslensku vísindasamfélagi og nýsköpunarumhverfi, en í dag er það með aðsetur í Sviss og hefur á að skipa alþjóðlegu teymi sérfræðinga í lyfjaþróun og augnsjúkdómum.

Árið 2018 samdi Oculis við þrjá alþjóðlega vaxtarsjóði um hlutafjáraukningu, sem gerði fyrirtækinu kleift að auka starfsemina og setja upp höfuðstöðvar í Lausanne í Sviss. Þrátt fyrir það hefur rannsóknar- og þróunarstarf félagsins haldist áfram á Íslandi.

Nýlega tók fyrirtækið stórt skref með skráningu í íslensku kauphöllina, sem auðveldaði íslenskum fjárfestum að taka þátt í vexti félagsins. Fyrirtækið hefur áður verið skráð í Nasdaq í New York.

algalíf

SÓLAR

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

Ný von fyrir þá sem þjást af sjóntaugabólgu

Sjóntaugabólga getur valdið alvarlegri sjónskerðingu eða jafnvel varanlegu sjónleysi. Engin sértæk meðferð hefur verið til sem getur varið taugafrumur í auganu gegn skemmdum – fyrr en nú. Í janúar 2025 tilkynnti Oculis Holding AG um jákvæðar niðurstöður fyrir nýtt lyf, OCS-05, í fasa 2 ACUITY rannsókn sem lofar góðu um framtíðina í meðhöndlun sjóntaugabólgu og hugsanlega annarra augnsjúkdóma.

Sjóntaugabólga er sjaldgæfur sjúkdómur sem getur haft veruleg áhrif á sjón einstaklinga, en hún er oft fyrsta merki MS-sjúkdómsins. Með nýju lyfi, sem veitir taugaverndandi áhrif, gæti verið hægt að hægja á eða koma í veg fyrir sjónskerðingu hjá þeim sem greinast með sjóntaugabólgu. Þar sem lyfið hefur fengið samþykki bandarískra eftirlitsaðila til frekari rannsókna eru horfur góðar á að það verði í boði fyrir sjúklinga í framtíðinni.

Sjúklingar þoldu lyfið vel

OCS-05 reyndist öruggt og þoldu sjúklingar það vel í rannsókninni. Þá sýndu niðurstöður tölfræðilega marktæka virkni, m.a. með aukinni þykkt sjónhimnu og bættri sjónskerpu. Lyfið var gefið í æð daglega í fimm daga hjá sjúklingum með sjóntaugabólgu, samhliða sterameðferð.

FDA samþykkir nýtt þróunarlyf

Í tilkynningu Oculis til Kauphallarinnar kemur fram að umsókn félagsins fyrir nýtt þróunarlyf (e. Investigational New Drug (IND) application) vegna OCS-05 hefur verið samþykkt af bandaríska matvæla- og lyfjaeftirlitinu (FDA). Þetta gerir mögulegt að hefja klíniskar rannsóknir í Bandaríkjunum sem hluta af alþjóðlegri þróunaráætlun félagsins.

Markverðar niðurstöður rannsóknarinnar

Öryggi: Enginn munur var á hjartalínuritum meðferðarhópa og engar alvarlegar aukaverkanir komu fram.

Taugaverndandi áhrif: Niðurstöður sýndu 43% aukningu á þykkt taugahnoðfrumulags í sjónhimnu og 30% aukningu á þykkt

TaPaS barinn
HÓTEL BÚÐIR
www.hotelbudir.is
HREINSITÆKNI
hrt.is
567-7090
Hreint umhverfi - betri framtíð

sjónhimnutaugatrefjalags, sem getur bent til verndandi áhrifa gegn sjónskerðingu.

Bætt sjónskerpa: Sjúklingar sem fengu OCS-05 sýndu verulegan bata í sjónskerpumælingum samanborið við lyfleysuhópinn.

Oculis tryggir sterkan grunn fyrir áframhaldandi þróun

Félagið hefur traustan efnahagsreikning með um það bil 105 til 110 milljónir dala í reiðufé, ígildi reiðufjár og skammtímafjárfestinga, sem veitir sterkan grunn fyrir árið 2025. Þessi fjárhagsstaða gerir Oculis kleift að einbeita sér að frekari framþróun og rekstrarmarkmiðum sínum.

Sérfræðingar um mikilvægi niðurstaðna

„Þessar byltingarkenndu niðurstöður eru mikilvægt skref í því að þróa fyrstu mögulegu taugaverndandi meðferðina fyrir sjóntaugabólgu,“ segir Riad Sherif, forstjóri Oculis.

Mark Kupersmith, sérfræðingur í augnlækningum við Mount Sinai Hospital í New York, bætir við: „Ef þessar niðurstöður verða staðfestar í stærri rannsóknum gætu þær haft veruleg áhrif, ekki aðeins á sjóntaugabólgu heldur einnig á sjúkdóma eins og MS og gláku.“

Engin samþykkt meðferð er til staðar gegn sjóntaugabólgu

Oculis bendir á að sjóntaugabólga sé sjaldgæfur sjúkdómur sem lýsir sér í bráðri bólgu í sjóntaug og getur leitt til varanlegrar sjónskerðingar. Lyfið OCS-05 hefur verið skilgreint sem lyf fyrir sjaldgæfa sjúkdóma (e. orphan drug) af FDA og Lyfjastofnun Evrópu (EMA). Þar sem engin sértæk meðferð er til staðar fyrir sjóntaugabólgu getur þróun OCS-05 skipt sköpum fyrir sjúklinga með þennan sjúkdóm.

KK

HUNDSVIT

Ekki horfa svona alltaf á mig – ef þú meinar ekki neitt með því!
Alex, leiðsöguhundur, ritar.

Mannfólkið er margt mjög undarlegt. Bæði er virkilega asnalegt að nota aldrei framfæturna til þess að labba með – allt væri svo miklu betra ef þau notuðu bara framfæturna. En svo er það alltaf þessi munur á því sem þau segja og því sem þau gera. Þegar ég kem inn einhvers staðar, svona rosalega sætur og sprækur og reyni að heilsa fólki, þá segja sumir hátt og snjallt: nei, ég ætla ekki að heilsa þér – þú ert í vinnunni! En svo horfa þau á mig, brosa og blikka og eru alveg að sýna mér athygli. Hitt er bara eitthvert kattarklór sem ég tek ekkert mark á. Enda engin ástæða til þess að heilsa mér ekki, og gefa mér að éta. Finnst alveg að fólk megi gera það meira.

Fer alltaf að hugsa um það þegar mannfólkið er að blikka mig um leið og það segist ekki sjá mig. Þá hugsa ég: ætli þessi sé með lifrarpylsu? Það er það besta sem ég veit. Svoleiðis var aldrei til í Svíþjóð. Þar eru allir grænkerar og varla kjötbollu að fá. En þetta finnst mér mikilvægt. Þó að ég hafi ekki verið lengi á Íslandi, þá langar mig að segja að fólk ætti að nota framlappirnar til að labba með, því þá þyrfti það ekki eins mikið leiðsöguhunda og þá myndi ég fá lifrarpylsu.

Akureyrarbær
Tambi ehf
Þakpappalagnir
Lögmannsstofa

SAMVINNUVERKEFNIÐ VINN – VINN

„Vinn – vinn“ er samstarf milli sjónskertra og einstaklinga í meðferð vegna fíknar í Noregi. Samstarfið hófst árið 2014 sem tilraunaverkefni. Blindir og sjónskertir frá Retinitis pigmentosa (RP) samtökunum og einstaklingar í meðferð vegna fíknivanda frá Tyrili-stofnuninni fóru saman í krefjandi fjallaferð yfir helgi.

Tilraunaverkefnið var vel heppnað og sáu hvorutveggja samtökin hversu verðmætt þetta samstarf var og vildu þróa það frekar. Þarna fengu einstaklingar sem voru í meðferð að finna að þeir skiptu aðra máli og að þeirra framlag var lykilatriði í því að sjónskertir kæmust öruggir á áfangastað. Enn fremur fengu þeir sem voru í meðferð að upplifa traust og að vera treyst á. Þeir sjónskertu fengu ánægju af því að hitta áhugasama leiðbeinendur og upplifðu það að þeirra sjónskerðing væri styrkur fyrir verkefnið. Í gegnum árin hefur „Vinn – Vinn“ svo þróast yfir í að vera þrjár langar helgar á ári.

Hvernig kom það til að þú tókst þátt í Vinn – vinn verkefninu?

Ásdís Evlalía Guðmundsdóttir sem er menntaður sjúkraþjálfari og með RP tók þátt í Vinn – vinn verkefninu árið 2016, en á þeim tíma bjó hún ásamt fjölskyldu sinni í Noregi. „Ég sá að verið var að óska eftir þátttakendum

THE ENGLISH PUB
REYKJAVÍK

SJÚKRALIÐAFÉLAG ÍSLANDS

EFLING
STÉTTARFÉLAG

í verkefnið í norska RP-blaðinu. Þá var þessi samvinna við Tyrili-stofnunina komin í gang, planið var að fara á skíði og stunda aðra útivist og enda svo með því að ganga upp á hæsta fjall Noregs. Mér fannst þetta gríðarlega spennandi og ég hugsaði strax já!, já! Mig langar að taka þátt í þessu verkefni.“ Ásdís segir að hún hafi alltaf haft mjög gaman af útivist og því að fara aðeins út fyrir þægindarammann. Hún gerði sér strax grein fyrir því að þetta yrði krefjandi verkefni. „Ég sótti um og fékk að fara með. Ég byrjaði strax á því að lyfta og styrkja mig svo ég væri ekki langt á eftir hinum þar sem Norðmenn eru almennt mjög duglegir í útivist og þá sérstaklega á skíðum, sama hversu vel sjáandi þeir eru.“

Upphaf samvinnunnar og fyrsta helgin

Við sem bjuggum á Oslóarsvæðinu komum saman til Lillehammer með lest, þar tók á móti okkur rúta sem flutti okkur upp í Tyrilitunet sem er á Mesnali-svæðinu rétt fyrir utan Lillehammer. Þar gistum við öll, bæði þeir sem voru í meðferð hjá Tyrili-stofnuninni og við frá RP-samtökunum.

Samvinnan stóð yfir þrjár helgar, sú fyrsta í febrúar þar sem lögð var áhersla á vetraríþróttir, næsta snemma vors og lokaferðin snemma hausts.

Þegar við komum var byrjað á því að kenna leiðsögutækni, hvernig leiðbeina á blindum eða sjónskertum, bæði þegar farið er á skíði og þegar farið er á milli staða. En í RP-hópnum eru einstaklingar með allt frá því að vera með 10 til 15% sjón yfir í það að vera alveg blindir.

Hópnum var skipt upp eftir færni, við vorum pöruð saman tvö og tvö og hélst sú samvinna allar þrjár helgarnar. Þegar farið var á gönguskíði og svigskíði gátu þeir sem þurftu á því að halda fengið búnað þar sem þeir gátu haft samskipti sín á milli. Á svigskíðum var einnig hægt að notast við stöng á milli sjónskerta einstaklingsins og leiðbeinandans. Þegar farið var á gönguskíði var leiðbeinandinn fyrir framan og gat þá sagt til um það hvort

BRIM
BRYNJA
LEIGUFÉLAG
VR

framundan var beygja til hægri eða til vinstri eða brekka niður. Flestir Norðmenn fara mikið á gönguskíði en það voru nokkrir frá Tyrili-samtökunum sem höfðu lítið farið á skíði og því var þetta skemmtileg samvinna þar sem allir voru að hjálpa öllum. Tyrili-samtökin eru líka með gríðarlega góða klifuraðstöðu í Lillehammer en við fengum að spreyta okkur þar.

Við vorum meira og minna úti alla helgina en mikið var lagt upp úr því að allir væru þátttakendur í daglegum störfum, stunduðu daglega umhirðu og héldu fastri rútínu sem tilheyrir lífinu. Á kvöldin var svo samvera þar sem við spiluðum, spjölluðum og skiptumst á reynslusögum.

Þarna var markmiðið að byggja upp og styrkja jákvæðu hliðarnar. Við erum öll að vinna að einhverju og þarna gátum við nýtt styrkinn hvert hjá öðru og hjálpast að við veikleikana.

Önnur helgin – sumar íþróttir

Við hittumst aftur í júní, þá bjuggum við í húsi niður við vatn nálægt landamærunum í Svíþjóð. Þá var mikið um vatnasport. Við fórum á SUB-standbretti þar sem unnið var með jafnvægið, á kanó, vorum dregin á gúmmítuðru og sett inn í uppblásna kúlu. Það var einnig farið á tvímenningshjól, það var undarleg tilfinning þar sem maður þarf að skynja hjólið á annan hátt, þegar maður situr á hjólinu fyrir aftan finnur maður ekki hreyfinguna nema í hallanum. Þarna unnum

ÖLGERÐIN
EGILL SKALLAGRÍMSSON
ESKJA
ORKAN

við líka mikið af verkefnum sem reyndu á traustið og samvinnuna.

Lokahelgin – hæsti tindur Norður-Evrópu klifinn

Stærsta áskorunin var svo síðustu helgina. Þá var gengið upp á Galdhøpiggen sem er hæsta fjall Noregs og hæsti tindur Norður-Evrópu en hann er í 2469 metra hæð.

Þetta var krefjandi ganga þar sem við gengum yfir granít, hart berg, og það var mikið af ruðningi eftir jökulinn. Þá þurftum við leiðbeiningar um það hvar fæturnir áttu að fara. Á nokkrum stöðum var svo snarbratt, þá var mikilvægt að leiðbeinandinn ruglaðist ekki á hægri og vinstri.

Við vöknuðum snemma og smurðum okkur nesti fyrir ferðina, við hófum gönguna klukkan níu við Juvasshytta. Við gengum saman inn að Styggebreen þar sem við tókum stutta matarpásu meðan við skiptum okkur í hópa. Hádegismatinn borðuðum við svo á toppi Galdhøpiggen í 2469 metra hæð yfir sjávarmáli. Það var merkileg lífsreynsla að finna að loftið er farið að þynnast þarna uppi.

Um sexleytið vorum við svo komin aftur að upphafsstað göngunnar, Juvasshytta, og við enduðum kvöldið á vel verðskulduðum kvöldverði á Raubergstulen.

En þetta gátum við, það var afrek að hafa komist í gegnum þetta og upplifun að hafa fengið tækifæri til að kynnast þessu frábæra fólki. Við eigum það öll sameiginlegt að vera að glíma við eitthvað sem setur okkur takmarkanir.

MEK

DÚKKUVÖGGURNAR
VINSÆLU
FÁST HJÁ BLINDRAFÉLAGINU OG Í VEFVERSLUN FÉLAGSINS BLIND.IS

FJÖLGUN FAGFÓLKS Í UMFERLI OG ÁTTUN

Nám í umferli og áttun í fyrsta sinn á Íslandi.
Síðasta haust fór Sjónstöðin í átaksverkefni til að fjölga fagfólki í umferli og áttun á Íslandi. Mér bauðst að taka þátt í náminu og sækja mér sérmenntun í þessu fagi. Þetta er í fyrsta sinn sem nám í umferli og áttun er í boði á Íslandi og ég stóðst að sjálfsögðu ekki mátið og skráði mig í námið.

Námið hófst í lok ágúst og þann 14. janúar 2025 útskrifuðust átta nemendur úr umferlis- og áttunarnámi. Námið fór fram á Sjónstöðinni (Þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og einstaklinga með samþætta sjón- og heyrnarskerðingu) en var unnið í samvinnu við systurstofnun Sjónstöðvarinnar í Danmörku (IBOS) og UC SYD kennaraháskólann þar í landi. Danir hafa boðið upp á þetta nám í fjölda ára og er Danmörk eina landið á Norðurlöndum þar sem slíkt er í boði. Námið var styrkt af Starfsþróunarsetri BHM og sjóðnum Stuðningur til sjálfstæðis sem er styrktarsjóður Blindravinafélags Íslands og Blindrafélagsins.

Sjónstöðin veitir þjónustu vegna hæfingar og endurhæfingar þeirra sem eru blindir eða sjónskertir og felst sú þjónusta meðal annars í því að komast um í daglegu lífi. Mikil þörf er á sérhæfðu fagfólki í umferli og áttun en lítil endurnýjun hefur átt sér stað í faginu síðustu ár.

Átta nemar sóttu námið en skilyrði var að hafa

World Class ICELAND
stefna
FIT 2003 2023 20

að minnsta kosti þriggja ára háskólanám. Sáu danskir kennarar um kennsluna í staðlotum en þess á milli fór fram verkleg kennsla undir handleiðslu umferlis- og áttunarráðgjafa Sjónstöðvarinnar.

Hvað er umferli og áttun?

Það miðar að því að auka sjálfstæði blindra og sjónskertra einstaklinga og hvetja til virkni. Umferli snýst um að aðstoða blinda og sjónskerta í að átta sig á umhverfi sínu. Sem dæmi eru kenndar aðferðir og leiðir til að komast frá einum stað til annars innandyra sem utan. Kennt er hvernig vinna á með kennileiti í umhverfinu, hvort sem þau eru áþreifanleg, heyrnræn eða sjónræn. Með þessari þjálfun á einstaklingur auðveldara með að rata frá einum stað til annars.

Námið var bæði bóklegt og verklegt. Teknar voru fyrir ólíkar tegundir sjónskerðingar þar sem nemendur skiptust á að vera í hlutverki ráðgjafa og blinds eða sjónskerts einstaklings. Þetta var gert bæði til að þjálfa nemendur í hlutverki ráðgjafa og til að gefa nemendum innsýn í veruleika blindra og sjónskertra. Með þessu móti gátu nemendur einnig áttað sig betur á ólíkum leiðum til að leiðbeina.

Kennd var ýmis tækni til umferlis. Þar má nefna bergmálstækni, sem notuð er til að átta sig á stærð rýmis, gerð og lestur þrívíddarkorta, notkun smáforrita og annars tækjabúnaðar sem eykur sjálfstæði og frelsi fólks til að ferðast sjálfstætt um. Mest áhersla var lögð á að kenna rétta notkun hvíta stafsins, en hvíti stafurinn er og hefur alltaf verið eitt mikilvægasta hjálpartæki í áttun og umferli.

Námið var krefjandi og áhugavert. Eins og í öllu námi fann ég fyrir aukinni þreytu á meðan á staðlotunum stóð. Enn fremur fann ég fyrir mun meiri þreytu þá daga sem ég þurfti að vera blind eða sjónskert og vinna verkleg verkefni.

Sem dæmi má nefna að í náminu þurftum við að skipuleggja leið frá punkti A til punkts B. Á leiðinni var mikilvægt að finna góð kennileiti sem blindur einstaklingur gat staðsett sig út frá. Kennileitin gátu verið staðbundin en einnig voru notuð kennileiti eins og lykt og hljóð.

Við kenndum öðrum nema leiðina sem fór hana með bundið fyrir augun. Þá reyndi á hæfileika ráðgjafans, hæfni einstaklingsins til að beita stafatækninni og notkun annarra hjálpartækja.

Í göngunni er mikilvægt að halda beinni stefnu, nota leiðarlínur líkt og innri eða ytri kant á gangstétt til að fara ekki af leið. En hvað gerist ef leiðarlínan er ógreinileg eða hún týnist? Þá er mikilvægt að halda ró sinni til að geta leyst vandann, muna eftir því sem maður hefur þegar lært til að finna rétta stefnu aftur.

MÁLNINGARVÖRUR EHF.
GRANÍT STEINAR
Fjarðabyggð

Þetta var einmitt það sem ég gerði ekki þegar ég gekk með bundið fyrir augun.

Ég var orðin nokkuð góð með mig og taldi mig vera orðna ágætlega færa í stafanotkun. Ég átti að ganga ákveðna leið og nota innri línuna á gangstéttinni sem leiðarlínu en samt átti ég að reyna að ganga sem mest á miðri gangstétt.

Gangan gekk ágætlega og megnið af leiðinni fann ég fyrir innri kantinum og gat staðsett mig út frá honum. Ánægð með mig gekk ég rösklega, þrátt fyrir að finna línuna ekki greinilega. Skyndilega áttaði ég mig á að ég hafði farið af leið. Þegar ég staðsetti mig hafði ég sett fæturna örlítið á ská sem varð til þess að ég gekk út af gangstéttinni og beint inn í innkeyrslu.

Ég var smástund að átta mig á því hvað hafði gerst, ég gekk um þar til ég fann fyrir einhverju með stafnum mínum. Ég var orðin mjög pirruð og ósátt við að hafa tapað áttum, ég vildi drífa mig í að redda þessu og gleymdi að nota þá tækni sem ég hafði lært.

Þegar ég loks stoppaði, andaði djúpt og nýtti mér þau skilningarvit sem ég hafði áttaði ég mig á að það sem ég hafði slegið með stafnum mínum var bílskúrshurð. Vitandi að bílskúrar standa oftar en ekki andspænis götu gat ég staðsett mig með því að setja bakið í bílskúrshurðina og ganga beint áfram. Einnig gat ég nýtt mér niðinn frá umferðinni sem gaf til kynna hvar gatan var. Með þessu móti komst ég aftur á rétta leið og gat haldið ótrauð áfram.

Þetta sýnir mikilvægi þess að nýta það sem maður hefur og mikilvægi þess að halda ró sinni til að geta hugsað rökrétt.

Ég tel mig heppna að hafa fengið tækifæri til að taka þátt í náminu og sækja mér þessa sérmenntun sem mun eflaust nýtast vel hér í starfi mínu hjá Blindrafélaginu.

MEK

FÉLAG ATVINNUREKENDA

KRÓKUR
á þinni leið

ÍÞRÓTTIR FYRIR ALLA – FÆRNIBÚÐIR 2024

Kaisu, einn af umsjónarmönnum Færnibúðanna á Íslandi, segir frá upplifun sinni af búðunum og hugmyndafræðinni á bak við þær.

Síðasta sumar fékk ég tækifæri til að fara til Bandaríkjanna og kynna mér hugmyndafræðina á bak við Færnibúðir sem þar fara fram. Þar fylgdist ég með ungu blindu og sjónskertu fólki æfa íþróttir af krafti. Tíminn í Færnibúðunum leið hratt, enda var í boði að prófa fjölbreyttar íþróttir og borða yndislegan mat ásamt því að taka þátt í rannsókn um hreyfingu og venjur þátttakenda. Búðirnar voru haldnar á háskólasvæðinu í Brockport en sá háskóli er staðsettur í New York fylki í Bandaríkjunum.

Færnibúðir byggja á hugmyndafræði Lauren Lieberman sem er doktor í íþróttafræðum og stofnandi Færnibúðanna. Markmið búðanna snýst fyrst og fremst um að valdefla þátttakendur. Í búðunum gefst börnum og ungmennum sem eru blind, sjónskert eða með samþætta sjón- og heyrnarskerðingu tækifæri til að spreyta sig í ýmsum íþróttum eða leikjum sem þau hefðu annars ekki haft tækifæri til að prófa. Unnið er með einstaklingnum maður á mann. Þetta þýðir að þátttakendur fá persónulegan þjálfara með sér í lið, ekki einungis á æfingum heldur einnig í mat og frítíma. Að auki skráði þjálfari niður hjá sér upplýsingar um frammistöðu og hæfni þátttakanda síns. Í lok vikunnar var hægt að sýna fram á hver árangur hans var í raun og veru og hvar styrkleikar hans liggja í íþróttum. Færnimatið er svo hægt að nýta í áframhaldandi þjálfun.

Þátttakendur tóku þátt í íþróttum eins og tveggja manna hjólreiðum, SUP- standbretti, markbolta, sundi, tennis og frjálsíþróttum. Þessar greinar voru æfðar að minnsta kosti tvisvar þannig að hægt var að sjá framfarir á milli skipta. Mér finnst ótrúlegt hversu fljótt var hægt að öðlast hæfni og leikni eftir einungis

Loður
SAMEYKI
STÉTTARFÉLAG Í ALMANNAÞJÓNUSTU
VSV
VESTMANNAEYJAR ICELAND

eina kennslustund. Þegar hver og einn er með leiðbeinanda sem segir þeim hvað þeir eiga að gera eða lýsa fyrir þátttakandanum hvað kennari er að gera þurfa kennarar ekki að nota tímann í að lýsa því sem fram fór eða að fara og sýna hverjum fyrir sig. Þjálfararnir voru annað hvort íþróttakennaranemendur eða einstaklingar sem hafa fengið þjálfun við að sinna hlutverki þjálfarans í Færnibúðum

Í Bandaríkjunum prófaði ég ýmsar greinar. Tennis fyrir blinda var að mínu mati krefjandi en skemmtileg upplifun. Tennisboltinn er mjúkur og með bjöllum. Það er hægt að heyra skoppandi boltann nálgast þig á vellinum. Ég hafði aldrei prófað tennis fyrr þannig að gaman var að finna tilfinninguna þegar ég náði að snerta boltann með tennisspaðanum. Ég er frá Finnlandi og ég man enn hvernig ég náði aldrei að slá boltann í hafnarbolta þegar ég var í skóla, en hafnarbolti er þjóðaríþrótt Finna. Best man ég þó eftir angistinni yfir því að geta ekki gert eins og hinir á bekknum og því að vera alltaf valin síðust í liðið. Mér finnst því mjög mikilvægt að bjóða upp á fjölbreyttan valmöguleika í íþróttum fyrir blinda og sjónskerta. Alls konar íþróttir gefa okkur kraft, orku og vellíðan. Það er einnig hægt að vinna gull á Ólympíuleikum fatlaðra og að vera farsæll nemandi samtímis.

Í október var sett upp íslensk útgáfa af Færnibúðunum og stóðu Blindrafélagið, Sjónstöðin, Íþróttafélag fatlaðra og Reykjadalur, undir leiðsögn Háskólans í Reykjavík, fyrir búðunum sem voru fyrir börn og ungmenni á aldrinum 9–25 ára. Alls voru um 20 þátttakendur í búðunum sem komu víðs

ÍSLENSK ERFÐAGREINING

SUÐURVERK

vegar að af landinu. Dr. Lauren Lieberman kom til landsins ásamt nokkru samstarfsfólki og nemendum sínum og stýrði búðunum ásamt mér og Inga Þór Einarssyni frá Háskólanum í Reykjavík. Ingi og nemendur hans sáu um færnimatið með aðstoð Bandaríkjamanna. Færnibúðirnar voru helgarviðburður þar sem þátttakendum var boðið að prófa ýmsar greinar eins og klifur, júdó og parkour.

Það er góð tilfinning að sjá framfarir þátttakenda. Blindir og sjónskertir þurfa mjög oft að geta lýst því hvað þeir geta gert eða hvaða aðferðir virka best til að efla þátttöku þeirra í daglegu lífi. Ég hef verið sjónskert alla ævi og man eftir því að hafa frá ungum aldri endalaust þurft að minna kennarana á ýmislegt sem ég þurfti á að halda. Lífið í grunnskólanum er ekki alltaf eintóm gleði, sérstaklega þegar kemur að börnum og unglingum með fötlun. Þess vegna er frábært að fá kunnáttu sína metna á blaði þannig að íþróttakennarinn í skólanum eða þjálfarinn í íþróttafélaginu geti séð stöðuna sem þeir geta svo unnið með.

Á Íslandi hefur ekki verið gerð rannsókn á hreyfigetu þessa hóps fyrr en núna. Færnibúðirnar hafa gefið þátttakendum búðanna tækifæri til að kynnast ólíkum íþróttum og vonandi verða Færnibúðirnar árlegur viðburður þar sem börnum og ungmennum gefst tækifæri til að prófa nýjar íþróttir og þar með auka lífsgæði sín í gegnum íþróttir.

KKMH

ORKUBÚ VESTFJARÐA

Fagmálun ehf.

BLIND, EN ALDREI BLIND Á ÓRÉTTLÆTIÐ

Inga Sæland um lífsbaráttuna og stjórnmálin

Inga Sæland hefur lengi verið einna fremst í baráttunni fyrir bættum kjörum lágtekjufólks og útrýmingu fátæktar á Íslandi. Hún segir þessa baráttu ekki aðeins pólitískt verkefni heldur persónulega sannfæringu sem mótast hefur af eigin lífsreynslu. „Ég hef alltaf vitað hvað fátækt getur gert fólki og hvernig kerfið getur verið miskunnarlaust,“ segir hún af hreinskilni og alþekktri áherslu sem einkennir hana sem stjórnmálamann. Hún er hlý og þróttmikil í viðmóti þegar blaðamaður Víðsjár hittir hana fyrir í Félags- og vinnumarkaðsráðuneytinu og þakkar hún fyrir gott boð um að fá að veita Blindrafélaginu viðtal. „Það er fallegasta félag á landinu,“ segir hún með hlýju í málrómnum.

Missti nær alla sjón vegna læknamistaka

Inga er lögblind og hefur aðeins 10% sjón. Hún fékk heilahimnubólgu þegar hún var aðeins nokkurra mánaða gömul og var vart hugað líf. „Læknirinn kom og vottaði foreldrum mínum samúð og sagði að því miður væri litla barnið að deyja. En það var seigt í mér,“ segir Inga. Í kjölfarið missti hún sjónina að mestu, sem breytti lífi hennar og mótaði baráttuanda hennar. „Þetta voru erfiðir tímar, en ég hef alltaf trúað á að sársaukann megi yfirstíga og breyta í styrk. Ég hef aldrei viljað láta fötlun mína skilgreina mig heldur nota hana sem hvata til að berjast fyrir réttlæti.“

Síðar var henni tjáð af augnlækni að ef hún hefði fengið sýklalyf þegar hún var komin með

fuglar
GARÐABÆR
NA
NORÐURÁL

heilahimnubólguna hefði það getað bjargað sjón hennar. „Það er óhugnanlegt að hugsa til þess að lítil sprauta og smá umhyggja læknisins hefði getað breytt örlögum mínum,“ segir hún. Hún viðurkennir að þessi vitneskja hafi lengi valdið henni mikilli reiði, en á sama tíma hefur hún notað hana sem drifkraft í lífinu.

„Ég hef oft sagt að ég sé þakklát því að hafa misst sjónina svo ung, því þannig var í raun ekkert tekið frá mér. Ég hef aldrei séð haustliti, ég hef aldrei ekið bíl – þetta hefur einfaldlega alltaf verið minn veruleiki,“ segir hún. Hún telur að höggið hefði verið mun meira ef hún hefði misst sjónina síðar á lífsleiðinni, þegar hún hefði þegar kynnst þeim heimi sem flestir lifa í. „Þegar maður veit ekki annað, þá lærir maður að lifa með því og býr sér til sínar eigin leiðir til að takast á við lífið.“

Æska í Ólafsfirði og erfiðleikar í skóla

Inga fæddist og ólst upp á sex manna heimili í Ólafsfirði, þar sem lífið var einfalt og efnisleg gæði takmörkuð. „Við höfðum alltaf nóg að bíta og brenna, en það var ekkert umfram það. Þótt við fengjum aldrei tískuföt eða færum í ferðalög, þá var það fjölskyldan sem skipti máli.“

Hún man eftir því hvernig hún, vegna sjónskerðingar sinnar, upplifði sig oft utanveltu í barnæsku. „Ég var mikið hjá ömmu minni, sem kenndi mér að skrifa stafi í deig þegar hún bakaði kleinur. Það eru yndislegar minningar úr eldhúsinu hennar.“ En um leið kynntist hún einelti þar sem henni var strítt vegna fötlunar sinnar, setið var um hana og snjóboltum eða smásteinum kastað í hana þar sem hún gat ekki varist þeim. „Ég var

stundum leið og sorgmædd, en ég reyndi alltaf að vera glöð og dugleg,“ segir Inga en tekur fram að í henni sé engin reiði vegna þessa. „Þetta er liðið og í dag hitti ég þetta fólk oft og við skemmtum okkur saman. Það græðir enginn á því að vera að dragnast með reiði og sársauka með sér út lífið.“

Tónlistin varð henni skjól.

„Mig langaði til að læra á hljóðfæri en gat það ekki því ég sá ekki nóturnar. Ég þurfti því að treysta á eyrun og hjartað,“ segir hún og lýsir hvernig hún æfði sig á píanó í skólanum eftir að hafa fengið lykil til að geta notað það eftir kennslu. Hún spilaði einnig á gítar og hefur alltaf haft sterka tengingu við tónlist, sem hefur verið henni bæði huggun og styrkur.

Fjölskyldulíf, missir og áskoranir

Inga giftist aðeins 18 ára gömul og eignaðist fjögur börn með eiginmanni sínum, Óla Má Guðmundssyni. Þau eiga nú níu barnabörn. „Þrjú þeirra fékk ég reyndar í bónus,“ segir hún og brosir um leið og hún veiðir upp ljósmynd af yngsta barnabarninu sínu sem er nýlega kominn í heiminn, ljómandi fagur og broshýr drengur.

Svefn & heilsa
www.svefn.is
FÍ

Fjölskyldan flutti til Reykjavíkur árið 1994, en stuttu síðar lentu þau í miklum fjárhagslegum erfiðleikum þegar Óli Már handleggsbrotnaði og fékk ekki rétta læknismeðferð. „Hann var í raun handleggsbrotinn í sex ár. Við sátum uppi tekjulaus og allslaus með fjögur börn. Það var gríðarlega erfitt,“ rifjar hún upp. Þau hjónin gengu í gegnum mikið basl, og hún minnist þess tíma sem eins af þeim erfiðustu í lífi sínu.

Inga missti einnig nána ástvini yfir árin, þar á meðal bróður sinn sem fórst í sjóslysi árið 1988. „Og þar með minn besta vin,“ segir hún um missinn sem hafði djúp áhrif á hana. Að missa nákomna einstaklinga snemma á lífsleiðinni kenndi henni að láta ekkert stöðva sig í að berjast fyrir réttlæti og mannsæmandi lífi fyrir alla.

Menntavegurinn og stjórnmálin

Þegar Inga flutti til Reykjavíkur langaði hana í nám, og hugurinn stóð til lögfræði. Til að geta látið drauminn rætast fékk hún aðstoð Sjónstöðvarinnar – eða Þjónustu- og þekkingarmiðstöðvar fyrir blinda, sjónskerta og daufblinda einstaklinga, eins og stofnunin heitir nú. Inga ætlar hins vegar að beita sér fyrir því að endurheimta nafnið Sjónstöðin, sem hefur verið lykilþáttur í lífi fjölda sjónskertra einstaklinga, þar á meðal hennar sjálfrar.

Nafnabreytingin hefur vakið gagnrýni, þar sem margir telja að nýja heitið dragi úr sýnileika og skilningi á mikilvægi þjónustunnar. Inga telur brýnt að nafnið endurspegli skýrt tilgang stofnunarinnar og mikilvægi hennar fyrir samfélagið, ekki síst fyrir þá sem reiða sig á hana.

„Það er mikilvægt að markmið þjónustunnar gleymist ekki og að þeir sem þurfa á henni að halda fái þá viðurkenningu og stuðning sem þeim ber,“ segir Inga. Auk þess finnst henni Sjónstöðin einfaldlega fallegt nafn sem allir muna, á meðan hið langa og stirða heiti sem nú er í notkun sé lítt notað í daglegu tali. Að endurheimta nafnið er því eitt af hennar fyrstu forgangsverkefnum í ráðherrastarfi, enda hefur hún sjálf persónulega reynslu af því hversu mikilvægt er að tryggja aðgengilega og öfluga þjónustu fyrir sjónskerta einstaklinga.

Aðstoðin sem hún naut hjá Sjónstöðinni og Blindrafélaginu í háskólanámi reyndist henni ómetanleg. Hún fékk aðgengi að hjálpartækjum, kennslu og stuðningi sem gerðu henni kleift að fylgja draumi sínum um menntun. „Ég hefði aldrei getað gert þetta ein, og það er ótrúlegt að upplifa hvernig rétt úrræði geta breytt lífi manns,“ segir hún.

Lottó
ÖSSUR® LIFE WITHOUT LIMITATIONS
Góa Stofnað 1968

Akstursþjónusta Blindrafélagsins var einnig lykilatriði í að hún gæti sinnt náminu. „Ef þú kemst ekki á staðinn, þá færðu ekki tækifærið. Það er einfalt mál," segir hún og rifjar upp hvernig hún þurfti oft að ferðast milli heimilis, háskóla og bókasafna með aðstoð þjónustunnar. „Þetta var mín líflína, mín leið til að verða sjálfstæð og taka þátt í samfélaginu á eigin forsendum."

Lögfræðinámið kom þó til með óvenjulegum hætti. Hún hafði lengi haft áhuga á réttindamálum en hafði ekki formlega menntun sem veitti henni beinan aðgang að háskólanámi í lögfræði. Hún hóf því nám í stjórnmálafræði en tók hluta af náminu í lagadeild og fékk því tækifæri til að sitja þar. „Ég byrjaði á því að læðast inn á námskeið og hlusta á fyrirlestra," segir hún hlæjandi. Smám saman vann hún sér sess í deildinni, aflaði sér nauðsynlegrar menntunar og komst svo inn formlega. Sjónstöðin sá um að hún fengi lesefnið í þeirri stærð sem hún þurfti og segir hún þá þjónustu hafa skipt sköpun. „Vinnan og alúðin sem þau lögðu í að sjá til þess að kerling á mínum aldri gæti elst við menntadrauma sína var ótrúleg."

„Ég fór bakdyramegin inn í lögfræðina," segir hún og lýsir því hlæjandi að það hafi ekki verið hlaupið að því að taka prófin á tölvu í skólanum því hún gat ekki séð bendilinn sem tengdi músina, kunni ekki að stækka hana og kunni ekki við að biðja um aðstoð fyrr en seint og um síðir. „Tíminn sem fór í að leita að músinni var ótrúlegur," segir hún og hlær. „En ég var ákveðin í að láta þetta ganga og lauk svo BA-gráðu í lögfræði frá Háskóla Íslands árið 2016."

Sama ár stofnaði hún Flokk fólksins, sem hún segir hafa verið eðlilegt framhald af baráttu

BÚUM BETUR
G BYGG
SJÓVÁ
TAXI
HREYFILL
5 88 55 22

sinni fyrir réttlæti. „Ég ákvað að fara í stjórnmál eftir að ég heyrði um fjölda barna sem bjuggu við skort á Íslandi. Það var vendipunkturinn.“

Inga er þakklát fyrir þau úrræði sem studdu hana í gegnum þennan veg og segir að án þeirra hefði hún líklega aldrei getað látið draum sinn rætast. „Þetta er það sem rétt úrræði gera – þau opna dyr sem annars væru lokaðar. Ég veit hvað það er að þurfa að berjast fyrir sér, og ég vil að fleiri fái þau tækifæri sem ég fékk.“

Húsnæðismál og almannatryggingakerfið

Meðal stærstu baráttumála Ingu eru húsnæðismál og umbætur á almannatryggingakerfinu. Hún gagnrýnir harðlega hvernig íslenskt velferðarkerfi hefur brugðist þeim sem minnst hafa á milli handanna. „Einstaklingur sem hefur ekkert nema almannatryggingar lifir undir fátæktarmörkum. Við eigum ekki að láta þetta viðgangast í einu ríkasta landi heims!“ segir hún ákveðin. Hún bendir á að skortur á aðgengilegu húsnæði sé ein helsta ástæða þess að fólk festist í fátækt. „Fasteignaverð er á okurháum stalli, og venjulegt fólk getur ekki eignast þak yfir höfuðið,“ segir hún. Hún telur nauðsynlegt að stjórnvöld grípi inn í með skýrari stefnu sem miðar að því að tryggja fólki húsnæðisöryggi.

Jafnframt telur hún nauðsynlegt að tryggja lágmarksframfærslu sem er mannsæmandi og leggur áherslu á að fátækt sé ekki skattlögð. „Þetta er ekki spurning um fjármagn, heldur um forgangsröðun,“ segir hún og bendir á að fjármagn sé til staðar – spurningin sé hvernig því sé varið.

Inga hefur barist fyrir því að skerðingar í almannatryggingakerfinu verði afnumdar og að lífeyriskerfið verði réttlátara gagnvart þeim sem lifa á lægstu greiðslunum. „Lífeyrissjóðirnir verja milljarðatugum í yfirbyggingu á meðan skerðingar halda áfram að herja á almenning. Hverjir græða? Ekki fólkið sem sjóðirnir eiga að þjóna!“

Hún segir að kerfið verði að breytast og að stjórnmálamenn þurfi að hafa hugrekki til að takast á við þessi mál. „Við getum ekki haldið

Lífeyrismál.is
UPPLÝSINGAVEFUR UM LÍFEYRISMÁL
HÉÐINN

áfram að gera það sama og búist við betri niðurstöðu. Við þurfum að forgangsraða í þágu fólksins, ekki fjármagns," segir hún ákveðin.

Tekur óvægna gagnrýni ekki nærri sér

Sem opinber persóna hefur Inga þurft að þola harða gagnrýni og umfjöllun í fjölmiðlum. Hún segir það ekki hagga sér. „Ég hef heyrt ýmislegt sagt um mig, en það hefur engin áhrif á stefnu mína eða baráttuna fyrir réttlæti. Ég veit hver ég er og fyrir hvað ég stend." Hún telur mikilvægt að láta ekki neikvæð ummæli eða óvægna fjölmiðlaumfjöllun villa sér sýn. „Ef ég ætlaði að láta gagnrýni stöðva mig, þá væri ég löngu hætt."

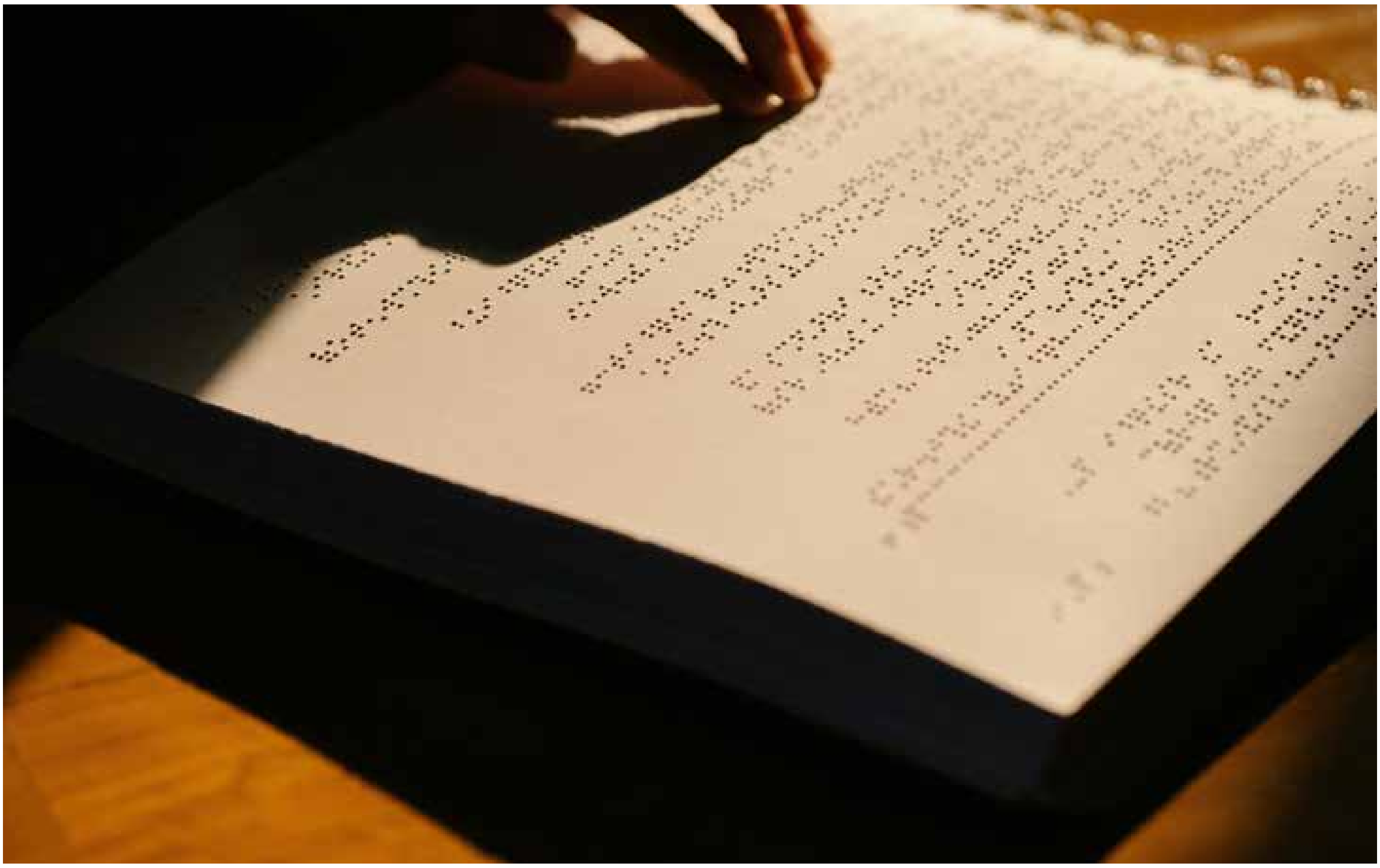
Spurð hvernig henni líði með það að sumir formenn annarra flokka hafi talað niður til hennar, sérstaklega eftir að þeir gerðu ráð fyrir að hún myndi ganga til samstarfs við þá í ríkisstjórn, segir Inga hreinskilnislega: „Þeir héldu að ég myndi fylgja þeim eins og skuggi, en við völdum að að fara í aðra átt en þeim hentaði og þá kom annað hljóð í strokkinn. Það virðist ekki þóknast öllum að fólk með sjálfstæðar skoðanir og sterka rödd standi fast á sínum prinsippum."

Inga Sæland hefur gengið í gegnum mótlæti sem hefði getað brotið marga, en hún hefur snúið sársaukanum í styrk og notað eigin reynslu til að berjast fyrir þá sem hafa minnst. Fyrir henni eru stjórnmál ekki leikur heldur lífsbarátta – og hún ætlar sér ekki að gefast upp. „Ég kom Flokki fólksins í ríkisstjórn með því að tala hátt. Nú þarf ég að stilla aðeins tóninn og láta verkin tala. Það mun Flokkur fólksins svo sannarlega gera."

„Ég hef oft þurft að berjast, en ég ætla aldrei að hætta því," segir hún ákveðin. „Það er ekki nóg að tala um réttlæti – við verðum að krefjast þess, knýja á um breytingar og tryggja að enginn þurfi að lifa við skort í þessu ríka landi. Það er ekki aðeins pólitík fyrir mér. Þetta er líf mitt."

Blind, en aldrei blind á óréttlætið – barátta Ingu Sæland og Flokks fólksins heldur áfram.

KK



REYNSLUSÖGUR UM MENNTAMÁL

Miðvikudaginn 27. nóvember 2024 stóð Hljóðbrot, hlaðvarp Blindrafélagsins, fyrir opnum umræðufundi um menntamál frá sjónarhorni blindra og sjónskertra. Í pallborði voru umsjónarmenn Hljóðbrots, þeir Eyþór Kamban Þrastarson, Hlynur Þór Agnarsson og Már Gunnarsson, auk Ivu Adrichem og Ágústu Gunnarsdóttur.

Fundurinn var vel sóttur og fjölbreyttur hópur bar saman bækur sínar og deildi reynslu sinni af skólagöngu bæði á Íslandi og erlendis. Um 40 ár skildu að yngsta og elsta þátttakanda fundarins og meðal þátttakenda voru blindir, sjónskertir og fullsjáandi sem og sérfræðingur frá Sjónstöðinni. Í þessari grein verður farið yfir helstu atriði sem komu fram, en áhugasöm eru hvött til að hlusta á þáttinn sem er aðgengilegur á öllum helstu hlaðvarpsveitum. Þið finnið þáttinn undir „Hljóðbrot – Hljóðtímarit Blindrafélagsins“ og er þessi þáttur númer 49.

Fyrst ber að nefna að margir fundargestir deildu reynslu sinni af slæmu aðgengi að námsefni og að kennsluhættir hafi ef til vill ekki hentað blindum og sjónskertum. Þannig hafi fjölmargir slæma reynslu af menntakerfinu, hafi efast um eigin getu til að læra og jafnvel flosnað upp úr námi.

Ýmsar félagslegar áskoranir voru einnig ræddar, enda getur skert eða engin sjón haft verulega hamlandi áhrif á félagslíf fólks og sjálfsöryggi þess í margmenni. Sama má segja um aðstæður eins og að ganga inn í skólastofu

Marz SEAFOOD

Samhentir

icepharma

eftir að kennslustund er hafin þar sem sjáandi einstaklingar geta skimað yfir rýmið og séð hverjir eru hvar en blindir vita ekki hverjir eru á svæðinu fyrr en þeir hafa gert vart við sig að fyrra bragði. Að nýta tækifærin sem gefast til að tala við fólk og efla þannig tengsl við samnemendur er erfiðara þegar þú getur ekki verið viss um hverjir eru í kringum þig.

Einn fundargesta lýsti sinni reynslu en hún hóf sitt grunnskólanám árið 1973 í sérstakri deild sem starfaði á efstu hæð Laugalækjarskóla og var, að hennar sögn, alveg einangruð. Um 10 nemendur voru í deildinni og flestir þeirra voru með viðbótarfatlanir auk sjónskerðingar. Hún minnist þess að þarna hafi enginn verið sem hún gat tengt við og hún þannig ekki getað átt félagsleg samskipti við samnemendur. Nemendur voru ekki hvattir til að fara út í frímínútum og því lítið um blöndun við aðra nemendur skólans. Hún lítur svo á að hún hafi verið heppin þegar hún fékk að skipta yfir í almennan bekk 10 ára gömul, en þá þurfti hún að takast á við félagslífið án þess að hafa fengið almennilegan undirbúning til þess. Þó nefnir hún eina ánægjulega minningu sem var að þegar sjáandi börnin fóru í teikningu, þá fékk hún að gera aðra hluti eins og að móta úr leir, sauma og annað sem hin börnin öfunduðu hana mikið af.

Áhrif samfélagsmiðla voru rædd og fundargestir voru almennt sammála um að þeir hafi komið blindum og sjónskertum til góða og bætt aðgengi þeirra að því að eiga samskipti við annað fólk. Einn segir samfélagsmiðla hreinlega vera lífsbjörg fyrir sig í sínu félagslífi. Áður en þeir komu til sögunnar upplifði hann mikla erfiðleika við að eiga félagsleg samskipti og átti að eigin sögn fáa vini. Á yngri stigum grunnskóla eru einnig gjarnan mikil læti í kennslustofum og umhverfinu almennt, sem getur gert blindum og sjónskertum erfitt að fóta sig og átta sig á aðstæðum. En á samfélagsmiðlum má segja að blindir og sjáandi séu meiri jafningjar.

Blindir og sjónskertir eiga rétt á lengri próftíma, eins og einstaklingar með lesblindu og prófkvíða. En blindir og sjónskertir þurfa ef til vill aðeins að nýta hann í ákveðnum fögum. Blindur nemandi sem getur nýtt sér hlustun í prófi getur verið búinn að æfa upp þá færni að hlusta á lestur á margfalt meiri hraða en sjáandi einstaklingur gæti almennt lesið á. Þannig minntist einn þess að hafa náð að klára samræmt próf í íslensku sem eingöngu innihélt krossaspurningar, á korteri, langt á undan öllum öðrum.

Tækniframfarir og aðlögun námsefnis hafa einnig tekið gríðarlegum framförum í gegnum tíðina. Einn fundargesta minnist þess tíma þegar allt hennar námsefni var á punktaletri, þar sem það var fyrir tíma tölva og annarrar nútímatækni. Hún skilaði einnig verkefnum á punktaletri og þá þurfti sérstakan starfsmann til að skrifa með penna fyrir ofan punktana á svartletri svo kennarinn gæti farið yfir verkefnin. Seinna meir fóru frumleg tæki og tól að gera vart við sig og hún þurfti á barnsaldri að burðast með þungar ritvélar og risavaxnar möppur sem innihéldu námsefnið hennar á punktaletri. Hún njóti enn góðs af því að hafa þurft að nýta sér punktaletrið í svona miklum mæli og getur hún lesið punktaletur enn þann dag í dag og notið þess. Einnig hafi líkamsstyrkur hennar orðið yfirburðamikill

KFC
Rekstrarvörur

við að bera þungan búnað um skólann.

Einn fundargesta talaði um mikla breytingu við það að fara úr litlum grunnskóla í fámennu samfélagi yfir í stóran bekk í framhaldsskóla í Reykjavík. Hann sá sig knúinn til að fela fötlun sína til að reyna að vera eins og hinir og tókst mjög vel til, þar sem einstaklingar sem höfðu verið með honum í bekk alla menntaskólagönguna vissu ekki við útskrift að hann væri sjónskertur. Umræða skapaðist um það hvers vegna einstaklingar með sjónskerðingu leitast við að fela sjónskerðingu sína. Fram komu ýmsar skýringar. Ein var sú að það er í mannlegu eðli okkar allra að falla í hópinn og draga ekki að okkur of mikla athygli. Önnur var sú að það vill enginn vera stimplaður á unglingsaldri sem „sjónskerti aðilinn“. Einn fundargesta talaði um ótta okkar allra við viðbrögð samfélagsins, ekki ósvipað því að samkynhneigðir tala um hversu erfitt það sé að koma út úr skápnum. Einnig er það óumdeild staðreynd að fatlaðir einstaklingar eiga erfiðara með að fá atvinnu og önnur tækifæri í samfélaginu. Með allt þetta í huga, þá er kannski ekki mikil furða að fólk sem á möguleika á að fela þá staðreynd að það glími við fötlun kjósi að gera það.

Þegar fundargestir voru spurðir hvað væri það jákvæðasta sem þeir hefðu tekið úr sinni skólagöngu var algengasta svarið: Góðir kennarar. Sveigjanleiki og hjálpsemi kennara sem hefur í för með sér að nemandinn þarf ekki að hafa eins miklar áhyggjur af hlutum sem hann strangt til tekið á ekki að þurfa að hafa áhyggjur af yfir höfuð. Einn fundargesta talaði um hve mikil breyting hefði átt sér stað þegar hann fór úr grunnskóla yfir í framhaldsskóla, að kennarar virtust geta mætt honum á forsendum hans og hefðu meira frelsi til að meta hann á hans forsendum og byggja á hans styrkleikum.

En hvaða áhrif telja fundargestir að gervigreind muni hafa í för með sér? Fundurinn var samróma um að tilkoma gervigreindar hefði jákvæð áhrif fyrir blinda og sjónskerta í námi, sem og almennri gagnaöflun í daglegu lífi. Tæki og tól sem notuð eru í dag eins og þýðingarvélar, talgervlar, talgreinar, myndgreiningartól og spjallmenni eru byggð á gervigreind.

HÞA

das HRAFNISTA

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

MANNRÉTTINDI OG MONNÍPENINGAR

Undanfarið hefur aukin áhersla verið lögð á þátttöku fólks með fötlun á vinnumarkaði. Í því samhengi hafa rannsóknir sýnt að aukin fjölbreytni í starfsmannahópnum eykur hagnað fyrirtækja. Nýlega komu tölur sem sýna að aukin áhersla á stafrænt aðgengi bætir upplifun allra viðskiptavina og eykur tekjur fyrirtækja.

Það eru sjálfsögð mannréttindi að allir hafi aðgengi að samfélaginu, sem felst meðal annars í því að hafa aðgengi að þjónustu og vörum. Nýheimtur skilningur okkar á lögmálum markaðarins sýnir nú svart á hvítu að aðgengi fyrir fatlaða er góð fjárfesting.

Það er að mörgu að huga þegar inngilda skal alla á vinnumarkaði, meðal annars þarf útivinnandi fólk að hafa aðgang að vörum og þjónustu til jafns við aðra – annars gengur dæmið hreinlega ekki upp. Í hröðum nútíma þarf að vera hægt að sinna og ganga frá kaupum og erindum á öruggan og hraðvirkan hátt.

Þar er fólk með fötlun ekki undanskilið, þvert á móti þarf fólk með fötlun að geta notað greiðslulausnir, sótt póstsendingar og farið í ræktina. Því miður er mjög oft brotalöm hér á, það er ekki hugsað fyrir þörfum fólks með fötlun þegar gerðar eru þarfagreiningar, hvorki hjá viðskiptavinum né starfsfólki. Þegar svo kemur krafa um að þessi hópur eigi að fara á vinnumarkað, þá er hann einfaldlega ekki aðgengilegur og sú þjónusta sem vinnandi fólk treystir á eru ekki hannaðar fyrir fólk með fötlun.

Þetta er auðvitað bagalegt og í þessu felst

SLIPPFÉLAGIÐ
MÁLNINGARVERKSMIÐJA

Landsvirkjun

mikið mannréttindabrot. Þannig hafa blindir á Íslandi lítið eða ekkert aðgengi að t.d. heimasíðu RÚV, líkamsræktarstöðvum World Class, sjálfsafgreiðslukassanum í Bónus eða stafrænu pósthólfi á ísland.is. Ófatlaðir einstaklingar mega reyna að ímynda sér hvernig hversdagurinn þeirra yrði ef þeir hefðu ekki aðgang að slíkri þjónustu og stöðum.
Og vandinn ágerist því að þegar ekki er gert ráð fyrir fólki með fötlun í hópi viðskiptavina er heldur ekki gert ráð fyrir því í hópi starfsmanna. Rannsóknir sýna að fjölbreytni í starfsmannahaldi eykur hagnað fyrirtækja, og þar er fötlun mikilvæg breyta. Fatlað fólk er framar öðru vant að hugsa í lausnum og takast á við erfiðleika. Fólk með fötlun býr oftast yfir mikilli þrautseigju og eiginleikum til þess að skoða mál frá nýjum og óvenjulegum sjónarhornum. Slíkt skiptir sköpum í fyrirtækjarekstri og er því augljóst að fólk með fötlun er dýrmætur starfskraftur.

Og nú er þessi nýja könnun frá Level Access sem sýnir að aukið stafrænt aðgengi að vörum og þjónustu eykur ánægju viðskiptavina almennt – ekki bara fatlaðra viðskiptavina. Skýringin er aftur frekar augljós, þegar rétt og vel er staðið að hlutunum, þá finna allir muninn. Allir græða. Sem dæmi má nefna eldri hópinn, þar sem mörg eiga við aldurstengdar skerðingar að etja og geta því nýtt sér margar þeirra lausna sem fólk með fötlun notar. Svo má nefna lesblinda, fólk með ADHD – og bara það fólk sem liggur á og vill skýrt viðmót. Allir geta nýtt sér betri hönnun og þess vegna eykst ánægjan almennt.

Af þessu má draga þá ályktun að fyrir utan sjálfsögð mannréttindi er gott aðgengi frábær fjárfesting, bæði fyrir einstaka fyrirtæki og samfélagið í heild.

Ef þú vilt vita meira um stafrænt aðgengi er hægt að lesa meira á blind.is og obi.is og einnig má hafa samband við Blindrafélagið eða ÖBÍ, réttindasamtök.

RMH

SMYRIL LINE
Snæland

STAFRÆNT AÐGENGI: FORSKOT Í VIÐSKIPTUM?

Flestir vilja gera vel þegar kemur að aðgengi fyrir fólk með fötlun, en staðreyndin er að þeir sem sinna því vel gera líka vel við eigin rekstur.

Í nýrri könnun frá Level Access, Global Initiative for Inclusive Information and Communication Technologies (G3ict), International Association of Accessibility Professionals (IAAP) er bæði farið yfir sóknarfæri og hindranir þegar kemur að innleiðingu á stafrænu aðgengi. 1400 aðilar í Evrópu og Bandaríkjunum voru spurðir í tengslum við rannsóknina og er þetta í sjötta sinn sem könnunin er framkvæmd.

Samkeppnisforskot: Í rannsókninni segja 89% aðspurðra að þau telji að stafrænt aðgengi feli í sér samkeppnisforskot fyrir fyrirtæki þeirra. Aukið stafrænt aðgengi stækkar einfaldlega kökuna þar sem hún gerir þjónustu og vörur aðgengilega fleirum.

Nýliðun viðskiptavina: Um 81% segir að stafrænt aðgengi hafi bætt nýliðun viðskiptavina.
Ánægja viðskiptavina: 87% benda á að stafræn aðgengisviðleitni hafi bætt ánægju viðskiptavina.
Tekjuaukning: 75% segja að aðgerðir til að bæta stafrænt aðgengi hafi haft jákvæð áhrif á tekjur.

Allt að gerast

Það hefur verið aukin áhersla á stafrænt aðgengi, meðal annars vegna nýrrar löggjafar í Evrópu, og það sést í aukningu í stefnumótun:

TBG ehf.

stálgæði
VÉLSMIÐJA / STÁL ER OKKAR FAG

Meira en 80% svarenda segjast í dag hafa stefnu um stafrænt aðgengi í sínum fyrirtækjum, aukning úr 72% árið 2023. Í Evrópu staðfesta 86% fagaðila að slíkar stefnur séu til staðar, sem gefur til kynna að slík vinna sé orðin almenn.

Tíminn er knappur

Þó að svona mörg fyrirtæki séu farin að hugsa í stafrænu aðgengi og jafnvel njóta góðs af því eru alls ekki allir tilbúnir í þá aðgengislöggjöf sem bráðum tekur gildi á Evrópska efnahagssvæðinu. Rannsóknin sýnir fylgni við evrópsku aðgengislögin (EAA): þó að 73% séu meðvituð um að EAA eigi við um fyrirtæki þeirra hafa aðeins 55% hafið aðgerðir til að tryggja samræmi. Þar sem lögin taka gildi í júní 2025 fyrir fyrirtæki sem starfa innan ESB bendir þetta bil til þess að mörg fyrirtæki þurfi að gefa í.

Góðar lausnir

En góðar lausnir eru í boði.

Gervigreind og sjálfvirkni: Nærri 80% telja gervigreindartækni mikilvæga þegar keyptar eru nýjar lausnir fyrir stafrænt aðgengi. Að auki telja næstum 90% að sjálfvirk lausn geti aukið skilvirkni í framkvæmd. Þessar áherslur eru farnar að skila sér í innkaupum.

Kröfur um aðgengi við innkaup: 74% fyrirtækja krefjast nú staðfestra gagna um aðgengi þegar fjárfest er í stafrænum vörum eða þjónustu, samanborið við 58% árið 2023, sem sýnir aukna áherslu á aðgengi í viðskiptum fyrirtækja á milli.

Velgengni stefnumótunar: Þær einingar sem hafa mótað sér stefnu um stafrænt aðgengi eru með eyrnamerkt fjármagn og ábyrgir stjórnendur eru 75% líklegri til að njóta mikils stuðnings frá sínum stjórnendum. Þær einingar eru einnig nær 20% líklegri til að draga úr lagalegri áhættu og yfir 70% líklegri til að sjá tekjuaukningu.

Í rannsókninni opinberast einnig sú staðreynd að flestöll fyrirtæki álíta utanumhald um stafræna innviði almennt stærstu áskorun í rekstri. Þar er stafrænt aðgengi einnig jákvætt afl, því að þeir sem farið hafa í gegnum breytingarferli tengt stafrænu aðgengi segja að það hafi haft almenn jákvæð áhrif á stafræna innviði – ekki bara hvað varðar aðgengi fatlaðs fólks.

KOLLGÁTA ARKITEKTÚR
SPARISJÓÐURINN

PRJÓNAÐ OG SPJALLAÐ

Einu sinni í mánuði safnast hópur prjónafólks saman í húsi Blindrafélagsins til að prjóna og spjalla. Lilja Sveinsdóttir er forkólfur prjónakaffisins. Hugmyndin að prjónakaffinu kviknaði fyrir tæpum tíu árum.

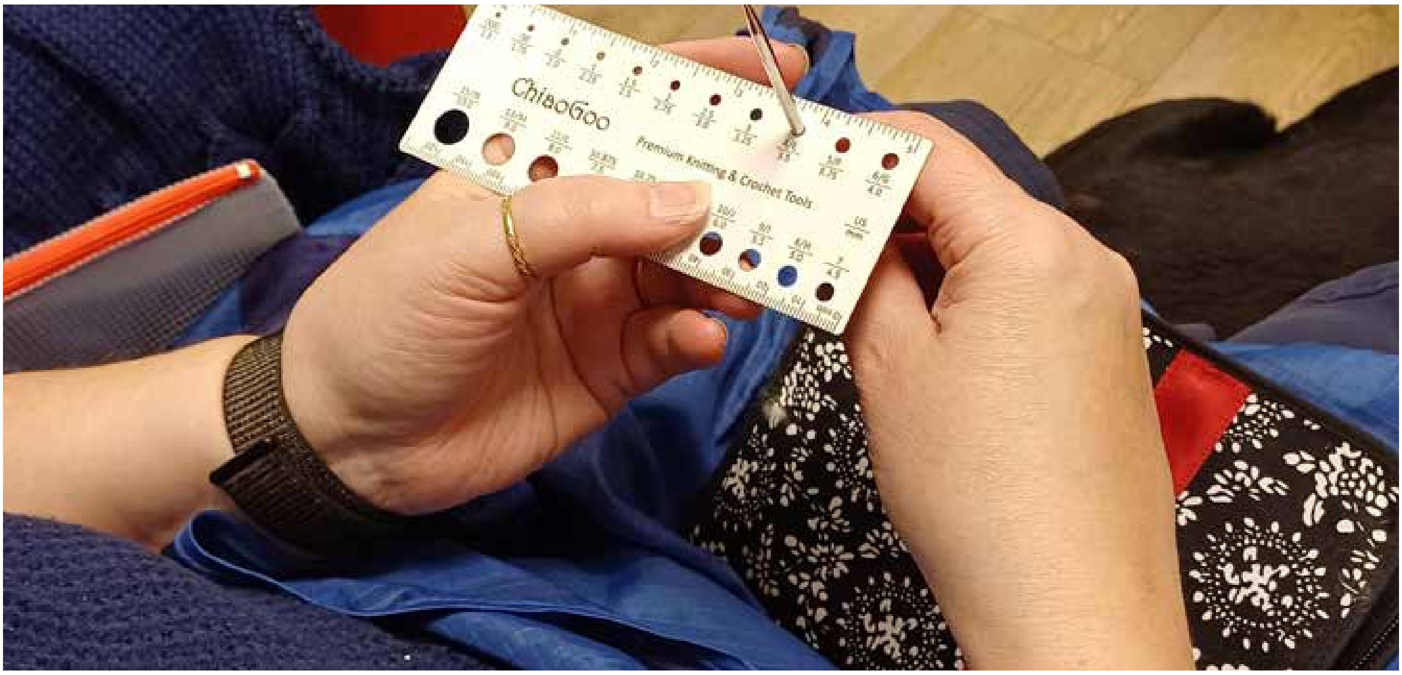
Lilja segist hafa fengið áhuga á prjónaskap á unglingsárunum. „Amma mín var alltaf prjónandi, og mamma mín líka. Þegar ég var unglingur fór eldri systir mín til Bandaríkjanna og ég ákvað að prjóna peysu handa henni. Þannig vaknaði áhuginn á prjónaskap.“ Lilja fór að prjóna á systkinabörnin og seinna á börnin sín. Þá varð markmiðið líka skýrara – að klára verkið. Auk þess er það slökunin og rólegheitin sem heillar Lilju mest við prjónaskapinn.

Tilgangur prjónakaffisins er að koma saman, styðja og hjálpa hvert öðru. Lilja hvetur þau sem vilja læra að prjóna að mæta með garn og prjóna. Henni finnst hópurinn valdeflandi. „Maður þarf ekki að sjá þegar maður prjónar, bara trúa á eigin getu. Fingurnir læra að þekkja lykkjurnar með tímanum,“ segir Lilja.

Elma Finnbogadóttir og Sigríður Björnsdóttir, kölluð Sigga, hafa báðar verið sjónskertar frá fæðingu og eru búnar að vera prjónandi síðan þær voru börn. Elma segist enn vera að læra nýja hluti og það nýjasta er snúrukanturinn á hálsmáli sem er mjög fallegur frágangur. Lilja tekur undir og segir: „Fyrir mörgum árum fannst mér garðaprjónskantur á peysu ekki nógu fallegur þannig að ég lærði að prjóna snúrukant sem mjög margir hönnuðir nota í

Pizza Hut

teva



dag.“ Elma prjónar mikið, m.a. peysur, sjöl, barnaföt og sokka. „Það veitir manni ákveðna hugarró að prjóna og maður fær ótrúlegustu hugmyndir á meðan.“

Sigga segir að áhuginn komi í köstum. Nú er hún komin í tuskuprjón því hún fór í augnaðgerð fyrir stuttu og hana vantaði eitthvað að gera. Það var einfaldast að prjóna tuskur því maður þarf ekkert að horfa á vinnuna. Hún fór þá líka að prófa mismunandi munstur. Hún bætir við að stundum taki hún áskorun og prjóni peysur með flókin munstur.

Valdís Óskarsdóttir sem er kjólameistari að mennt missti sjónina skyndilega eftir að hafa fengið heilablóðfall. Hún varð mjög sjónskert og segist geta prjónað peysur á þykkum prjónum nr. 6 og velur ljósan grunnlit. Hún sér betur fyrir hádegi og prjónar þá munstur en eftir hádegi eitthvað sem er einhæft. Hún segir með jafnaðargeði að maður venjist og læri að lifa með sjónskerðingu. Áður fyrr fannst henni gaman að sauma út og mála á postulín. „En mér finnst ekki erfitt að skilja við þetta, það er liðin tíð. Mig langar ekki að halda áfram að sauma og mála því ég væri ekki nógu ánægð með útkomuna.“

Erfiðleikar við prjónaskapinn geta verið margs konar. Lilja segir að erfiðast sé að lesa munstur. Línurnar í uppskriftunum séu hættar að vera beinar. „Mér finnst líka hundleiðinlegt að prjóna munstur með mörgum litum samtímis. Tveir litir eru allt í lagi, þrír í mesta lagi en þegar það þarf að vinna með fleiri liti í einu, þá sleppi ég því. Ætli það tengist ekki meira vinnunni sjálfri en sjóninni.“ Lilja hefur reynt að finna lausn til að gera munstrið upphleypt en enn sem komið er hefur henni ekki dottið neitt nógu sniðugt í hug. Sigga notar segulplötu sem er stillt á munsturblaði til að einfalda lestur á línunni. Elma segir að það sé erfiðast að ganga frá endum en til þess notar hún lestækið sem stækkar allt. Ef vilji er fyrir hendi er oftast hægt að finna lausnir.

MM

GJÖGUR HF
GRENIVÍK

VERKFÆRA
SALAN

LIONSKLÚBBURINN
MÚLI
FLJÓTSDALSHÉRAÐI

Krílin hennar Línu Rutar fást í verslun Blindrafélagsins, Hamrahlíð 17

Reykjavík
A Lyngberg ehf
A. Margeirsson ehf, Flúðaseli 48
ABC Skólavörur ehf, Sundaborg 1
Almenna bílaverkstæðið ehf, Skeifunni 5
Arctica Finance hf, Katrínartúni 2
Arev verðbréfafyrirtæki hf
ARGOS ehf-Arkitektastofa Grétars og Stefáns, Eyjarslóð 9
Arkinn ehf, teiknistofa, Efstasundi 94
Arkitektastofan OG ehf, Hátúni 6a
ASK Arkitektar ehf, Geirsgötu 9
Augnlæknar Reykjavíkur ehf, Hamrahlíð 17
Álnabær ehf, verslun, Síðumúla, Keflavík og Akureyri
Ásar, Ellen Ingvadóttir- löggiltur dómtúlkur og skjalaþýðandi
B&B gluggatjaldahreinsun ehf, Grandagarði 16
B.B.bílaréttingar ehf, Viðarhöfða 6
BBA FJELDCO ehf, Katrínartúni 2
Ber ehf, Gerðhömrum 30
Berserkir ehf, Heiðargerði 16
Beyki ehf, Tangarhöfða 11
BGI málarar ehf, Brekkubæ 17
Bifreiðaverkstæði Reykjavík ehf, Bæjarflöt 13
Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar, Hyrjarhöfða 4
Bílasalan Heimsbílar ehf, Kletthálsi 2
Bílasmiðurinn hf, Bíldshöfða 16
BK Kjúklingur, Grensásvegi 5
Blómabúðin Hlíðablóm, Háaleitisbraut 68
Boreal travel ehf, Klapparstíg 25
Bókhaldsstofa Arnar Ingólfssonar ehf, Nethyl 2a
Bókhaldsstofan Stemma ehf, Sundaborg 3
Brúnás innréttingar, Ármúla 17a
BSRB - bandalag starfsmanna ríkis og bæja, Grettisgötu 89
Café Loki, Lokastíg 28
Curvy og Stout vefverslun og tískuverslun, Holtavegi 10
Dagný Land Design ehf, Brekknaási 9
Dea Medica ehf, Álfheimum 74
Dental-I ehf, Mörkinni 6
Dómkirkjan í Reykjavík
Drífa efnalaug og þvottahús, Hringbraut 119
Dubliners
EEV Framkvæmd og ráðgjöf ehf, Smárarima 25
Eignaumsjón hf, Suðurlandsbraut 30
Fanntófell ehf, Gylfaflöt 6-8
Ferðakompaníið ehf, Fiskislóð 20
Félagið Heyrnarhjálp, Sigtúni 42
Fínka ehf, málningarverktakar, Norðurási 6
Fjallamenn-Mountaineers of Iceland, Skútuvogi 12e
Fjölver ehf, olíurannsóknir, Hólmaslóð 8
Flötur ehf, Hverafold 14
Frami, félag leigubílstjóra, Fellsmúla 26
Fríkirkjan í Reykjavík, Laufásvegi 13
Frívöruverslunin Saxa
Fulltingi slf, Höfðabakka 9
Föt og skór ehf, Kringlunni 6
G Þ Skartgripir og úr, Bankastræti 9
G.K. trésmíði ehf, Vættaborgum 21
Gallerí List listmunaverslun, Skipholti 50a
Gatnaþjónustan ehf, Útkoti
Gátun ehf, bókhaldsþjónusta, Nóatún 17
GB Tjónaviðgerðir ehf, Draghálsi 6-8
Gleipnir verktakar ehf, Vagnhöfða 20
Gnýr ehf
Gólfefnaval ehf, Höfðabakka 9b
Grettir, vatnskassar ehf, Vagnhöfða 6
Grænn markaður ehf, Réttarhálsi 2
Gull- og silfursmiðjan Erna ehf, Skipholti 3
Gullsmiðurinn í Mjódd, Álfabakka 14b
Hagi ehf-Hilti, Stórhöfða 37
Hallgrímskirkja, Hallgrímstorgi 1
Hampiðjan hf, Skarfagörðum 4
Happdrætti Háskóla Íslands, Dvergshöfða 2
Hárgreiðslustofan Delila & Samson, Vörputorgi 2
Hársnyrtistofan Aida, Blönduhlíð 35
HEI - Medical Travel-www.hei.is
Helgason og Co ehf, Gylfaflöt 24-30
Henson sports, Brautarholti 24
Hið íslenska bókmenntafélag, Hagatorgi
Hitastýring hf, Ármúla 16
Hljóðbók slf, Ármúla 7b
Hlýja Tannlæknastofa, Álfheimum 74
Hornið veitingastaður, Hafnarstræti 15
Hótel Leifur Eiríksson ehf, Skólavörðustíg 45
Hringiðan ehf, Internetþjónusta, Skúlagötu 19
Hugsjá ehf, Ármúla 36
Húsaklæðning ehf-www.husco.is, Kaplaskjólsvegi 93
Höfðahöllin bílasala, Funahöfða 1
Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11
Höfði fasteignasala, Suðurlandsbraut 52
Intellecta ehf, Höfðabakka 9
Ísfix ehf, Hamarshöfða 10
ÍslandsApótek ehf, Laugavegi 53b
Íslenski barinn ehf, Ingólfsstræti 1a
Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf, Bíldshöfða 12
Íþróttabandalag Reykjavíkur, Engjavegi 6
Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík, Hátúni 14
Íþróttafélagið Fylkir, Fylkisvegi 6
Íþróttasamband fatlaðra, Engjavegi 6
Jarðtækni ehf - Verktakar, Veghúsum 11
Járn og gler hf, Skútuvogi 1h
JE Skjanni ehf, byggingaverktakar, Stórhöfða 33
Jeppaþjónustan Breytir ehf, Stórhöfða 35
JHM - sport.is, Stórhöfða 35
JYSK, Höfðabakka 9
K. H. G. Þjónustan ehf, Eirhöfða 14
K16 ehf, byggingaverktaki, Stórhöfða 23,
Kjaran ehf, Síðumúla 12-14
Kjöreign ehf, fasteignasala, Ármúla 21
Klettur-Skipaafgreiðsla ehf, Korngörðum 5
Klöpp Arkitektar-Verkfræðingar ehf, Nethyl 2e
Kólus ehf, Tunguhálsi 5

Kvika banki hf, Katrínartúni 2
Landslag ehf, Skólavörðustíg 11
Lyfjaver ehf, Suðurlandsbraut 22
Malbikunarstöðin Höfði hf, Sævarhöfða 6-10
Mokka-Espresso-Kaffi, Skólavörðustíg 3a
MS Armann skipamiðlun ehf, Tryggvagötu 17
Nordic Office of Architecture ehf, Hallarmúla 4
NORDIK lögfræðiþjónusta, Skólavörðustíg 24
Nortek ehf, Fossaleyni 16
Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins, Kringlunni 7
Olíudreifing ehf, Hólmaslóð 8
Orka ehf, Stórhöfða 37
Ormsson, Lágmúla 8
Ortis tannréttingar slf, Faxafeni 11
Ó. Johnson & Kaaber - ÍSAM ehf, Blikastaðavegi 2-8, Korputorgi
Ófeigur gullsmiðja ehf, Skólavörðustíg 5
Ólafur Garðarsson hrl
Ólafur Þorsteinsson ehf, Vatnagörðum 4
Ósal ehf, Tangarhöfða 4
Óskaskrín ehf, Suðurlandsbraut 30
ÓV jarðvegur ehf, Vesturlandsvegi 200
Pixel ehf, Ármúla 1
PricewaterhouseCoopers ehf, Skógarhlíð 12
Pökkun og flutningar ehf, Smiðshöfða 1
Rafbogi ehf, Langholtsvegi 109
Rafha ehf, Suðurlandsbraut 16
Rafiðnaðarsamband Íslands, Stórhöfða 31
Raflax ehf, Lambhagavegi 9
RAFMENNT - fræðslusetur rafiðnaðarins, Stórhöfða 27
Rafstjórn ehf, Stangarhyl 1a
Rafögn, Jónsgeisla 31
Reiðhjólaverzlunin Berlín, Háaleitisbraut 58-60
Reykjavíkurborg, Ráðhúsinu
Reyktal þjónusta ehf, Síðumúla 34
Reykvískir lögmenn slf, Pósthússtræti 3
Rikki Chan ehf, Kringlunni 4-12 og Smáratorgi 1
Rolf Johansen & Co ehf, Skútuvogi 10a
S.Ó.S. Lagnir ehf, Bíldshöfða 18
S4S ehf, Guðríðarstíg 6
Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SSF, Nethyl 2e
Sextán-níundu ehf
Shalimar, Pakistanska veitingahúsið, Austurstræti 4
SHV pípulagningaþjónusta ehf, Funafold 54
Sigurjónsson & Thor ehf, Lágmúla 7
Sjá - viðmótsprófanir ehf, Laugavegi 13
Skilvís ehf, Stórhöfða 25
Skolphreinsun Ásgeirs sf, Unufelli 13
Skorri ehf, Bíldshöfða 12
Smur- og viðgerðarþjónustan ehf, Hyrjarhöfða 8
Spektra ehf, Laugavegi 178
Stjörnuegg hf, Vallá Kjalarnesi
Stratus ehf
Straumkul ehf, Viðarási 79
Styrja ehf, Depluhólum 5
Systrasamlagið ehf, Óðinsgötu 1
TannBína ehf, Síðumúla 25
Tannsmiðjan Króna sf, Mörkinni 6
Teikna - teiknistofa arkitekta ehf, Suðurlandsbraut 20
Teiknistofan Tröð ehf, Laugavegi 26
Tensio ehf, Ármúla 18
Tékkland bifreiðaskoðun ehf, Hátúni 2a
Tónastöðin ehf, Skipholti 50d
Trésmiðja Magnúsar F. Jónssonar ehf, Súðarvogi 54
Trévirki ehf, Skeifunni 3
Trivium ráðgjöf ehf, Borgartúni 20
Túnþökuþjónustan ehf, Fjarðarási 8
Útfaraþjónusta Rúnars Geirmundssonar, Þverholti 30
Úti og inni sf, Þingholtsstræti 27
Veiðiþjónustan Strengir, Smárarima 30
Verkfræðistofa Þráinn og Benedikt ehf, Laugavegi 178
Verkfræðistofan Víðsjá ehf, Tryggvagötu 11
Vélar og skip ehf, Hólmaslóð 4
Vélsmiðjan Altak ehf, Silfursléttu 5
Vilhjálmsson sf, heildverslun, Sundaborg 1
VK verkfræðistofa ehf, Suðurlandsbraut 46
VMB verkfræðiþjónusta
Vörn, öryggisfyrirtæki, Vagnhöfða 17
Vörubíla og gröfuþjónusta
Vörukaup ehf, heildverslun, Lambhagavegi 5
XCO ehf, Akraseli 9
Þ.G. verktakar ehf, Lágmúla 7
Þór hf, Krókhálsi 16
Þrif og þvottur ehf, Reykjavíkurvegi 48

Seltjarnarnes
Horn í horn ehf, parketlagnir, Unnarbraut 24
Seltjarnarnesbær, Austurströnd 2

Vogar
Sveitarfélagið Vogar, Iðndal 2

Kópavogur
ALARK arkitektar ehf, Dalvegi 18
Arkís arkitektar ehf, Vesturvör 7
Ásborg ehf, Smiðjuvegi 11
Bak Höfn ehf, Jöklalind 8
Bílasprautun og réttingar Auðuns, Auðbrekku 27
Bjartur rafverktaki ehf, Skólagerði 18
Blikksmiðjan Vík ehf, Skemmuvegi 42
Brunahönnun slf, Hlíðasmára 19
Einar Ágústsson & Co ehf, Dalvegi 16d
Ég C gleraugnaverslun, Hamraborg 10
goddi.is, Auðbrekku 19
H. Hauksson ehf, Ögurhvarfi 8
Hafið-fiskverslun ehf, Hlíðasmára 8
HÁ hreinu ehf, Dalvegi 16c
Hefilverk ehf, Jörfalind 20
Heildverslun B.B. ehf, Smiðjuvegi 12, græn gata
Hitatækni ehf, Smiðjuvegi 10
HL Adventure ehf, Vesturvör 30b

Hljóðbókasafn Íslands
Hoist vinnulyftur, Víkurhvarfi 4
Hótel Kríunes, Vegur 12
Hvammshólar ehf, Hlíðarhvammi 2
Iðnaðarlausnir ehf, Akralind 8
Ísnes ehf, heildverslun, Hamraborg 5
Kalli K ehf -Karl K Karlsson, Víkurhvarfi 1
Karína ehf, Breiðahvarfi 5
Lakkskemman ehf, Skemmuvegi 30
Litlaprent ehf, Skemmuvegi 4
Lín design, Smáratorgi
Loft og raftæki ehf, Hjallabrekku 1
Lyfjaval ehf, Urðarhvarfi 8
Mannrækt og menntun ehf, Grundarsmára 5
Merkjaholt ehf, Bæjarlind 9
N1 hf, Dalvegi 10-14
Nobex ehf, Hlíðasmára 6
Pottagaldrar ehf, Dalbrekku 42
Rafbraut, Dalvegi 16b
Rakarastofan Herramenn, Hamraborg 9
Rennsli ehf, pípulagnir, Akralind 1
Reyk- og eldþéttingar ehf, Hraunbraut 28
Sjómannaheilsa ehf, Holtasmára 1
Slot ehf, Dimmuhvarfi 21
Sprinkler pípulagnir ehf, Fellahvarfi 29
Svanur Ingimundarson málari, Naustavör 8
Tannlæknastofa Sævars Péturssonar, Hlíðasmára 17
Teitur ferðaþjónusta, Dalvegi 22
Teledyne Gavia ehf, Vesturvör 29
Tækniþjónusta Ragnars G Gunnarssonar ehf, Smiðjuvegi 11
Útfararstofa Íslands ehf, Auðbrekku 1
Vigdísarholt, Kópavogsbraut 1c
Víkingbátar ehf
Zenus - sófar & gluggatjöld, Víkurhvarfi 2
Öreind ehf, Auðbrekku 3

Garðabær
AH Pípulagnir ehf, Suðurhrauni 12c
Dráttarbílar vélaleiga ehf, Miðhraun 20
Efnalaug og fatahreinsun Garðabæ, Garðatorgi 3
Geislatækni ehf - Laser þjónustan, Suðurhrauni 12c
Gólfslípun ehf
Heildverslunin Aggva ehf, Urðarhæð 8
Icewear, Suðurhrauni 10
Ísafoldarprentsmiðja ehf, Suðurhrauni 1
Kerfóðrun ehf, Hraungötu 3
Loftorka Reykjavík ehf, Miðhrauni 10
Miklatorg hf - IKEA, Kauptúni 4
Nýþrif - ræstingaverktaki ehf, Garðatorgi 2b

Hafnarfjörður
Bílaverk ehf bílamálun og réttingar, Kaplahrauni 10
Bjarnar ehf, Einhella 5
Boðunarkirkjan.is, Útvarp Boðun FM 105,5 og FM 104,9 Akureyri, Álfaskeiði 115
Colas Ísland, Gullhellu 1
Essei ehf, Hólshrauni 5
Fókus-vel að merkja ehf
Gaflarar ehf, rafverktakar, Lónsbraut 2
Geymsla Eitt ehf, Steinhellu 15
Hafnarfjarðarhöfn, Óseyrarbraut 4
Hagstál ehf, Brekkutröð 1
Hagtak hf, Melabraut 13-15
Hamraborg ehf, Lónsbraut 6
Héðinn Schindler lyftur hf, Gjótuhrauni 4
Holtanesti, Melabraut 11
Jarðboranir hf, verktaki, Dalshrauni 1b
Knattspyrnufélagið Haukar, Ásvöllum
Micro-ryðfrí smíði ehf, Einhellu 9
Netorka hf, Dalshrauni 1
Nonni Gull, Strandgötu 37
SIGN ehf, skartgripaverkstæði, Fornubúðum 12
Síló ehf, steypusala, Rauðhellu 1
Sjúkraþjálfarinn ehf, Strandgötu 75
Skerpa renniverkstæði, Skútahrauni 9a
Stál og suða ehf, Stapahrauni 8
Teknís ehf, Einhellu 8
ThorShip, Selhellu 11
Útvík hf, Eyrartröð 3
Víking Björgunarbúnaður, Íshellu 7
Vír og lykkjur ehf, Lyngási 8
Þaktak ehf, Grandatröð 3

Reykjanesbær
ÁÁ verktakar ehf, Bolaflöt 13
Benni pípari ehf, Bolafæti 9
Bergnet ehf, Hafnargötu 36
Bergraf ehf, Selvík 3
Bílasprautun Magga Jóns ehf, Iðavöllum 11
Bílrúðuþjónustan ehf, Grófinni 15c
Brunavarnir Suðurnesja, Flugvöllum 33
CampEasy ehf, Selvík 5
Dacoda ehf, Krossmóa 4a
DMM Lausnir ehf, Hafnargötu 91
Ellert Skúlason ehf, Selvík 3
Ferðaþjónusta Reykjaness ehf
Georg V. Hannah sf, Hafnargötu 49
Kalka sorpeyðingarstöð sf, Berghólabraut 7
Kast.is, Hafnargötu 25
Lotus Car Rental ehf, Flugvöllum 6
OSN lagnir ehf, Iðavöllum 7b
Rafeindir og Tæki ehf, Ægisvöllum 2
Rafiðn ehf, Víkurbraut 1
Ráin, veitingasala, Hafnargötu 19
Rétt sprautun ehf, Smiðjuvöllum 7
Skólar ehf, Keilisbraut 773
Slæging ehf, Básvegi 1
TM Bygg ehf, Steinási 31
TSA ehf, Brekkustíg 38
Víkurfréttir ehf, Krossmóa 4a
Vísir, félag skipstjórnarmanna á Suðurnesjum, Hafnargötu 90

Grindavík
BESA ehf, Víkurhópi 4
Stakkavík ehf, Bakkalág 15b

Suðurnesjabær
Lighthouse Inn
SI raflagnir ehf, Iðngörðum 21
Útskálakirkja, Útskálum
Völundarhús ehf, Kjóalandi 1

Mosfellsbær
Álgluggar JG ehf, Flugumýri 34
Borgarplast hf, Völuteigi 31-31a
Byggingafélagið Bakki ehf, Þverholti 2
Dalsgarður ehf, gróðrarstöð, Dalsgarði 1
Elektrus ehf - löggiltur rafverktaki, Bröttuhlíð 1
Esja eignir ehf, Hrafnshöfða 25
Glertækni ehf, Völuteigi 21
Ístex hf, Völuteigi 6
Kærleikssetrið ehf, Þverholti 2
Malbikstöðin ehf, Flugumýri 26
MIG Verk ehf, Dvergholti 13
Nonni litli ehf, Þverholti 8
Nýja bílasmiðjan hf, Flugumýri 20
Salson - byggingaþjónusta ehf, Lágholti 3
Stjörnugrís hf, Vallá
Vatnsborun ehf, Seljabrekku
VGH-Mosfellsbæ ehf, Flugumýri 36
Ævintýri ehf., hópferðabílar, Völuteigi 6

Akranes
Akraberg ehf, Hlynskógum 9
Apótek Vesturlands ehf, Smiðjuvöllum 32
Garðar Jónsson, málarameistari
GrasTec ehf, Einigrund 9
Hvalfjarðarsveit
Meitill - GT Tækni ehf, Grundartanga
Skipaskagi ehf, Litlu-Fellsöxl
Tannlæknastofan 2 Gómar ehf, Laugarbraut 11
Verslunin Einar Ólafsson ehf, Skagabraut 9-11

Borgarnes
Bifreiðaverkstæðið Hvannnes ehf, Sólbakki 3
Blómasetrið - Kaffi kyrrð, Skúlagötu 13
Samtök sveitarfélaga á Vesturlandi, Bjarnarbraut 8

Reykholt
Bifreiðaverkstæði Borgarfjarðar

Stykkishólmur
Skipavík ehf, Nesvegi 20
Stykkishólmsbær, Hafnargötu 3

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

Ólafsvík
Útgerðarfélagið Dvergur hf, Skipholti 10

Hellissandur
Félags- og skólaþjónusta Snæfellinga, Klettsbúð 4
Hópferðabílar Svans ehf, Hellu
Ingjaldshólssókn
Skarðsvík ehf, Helluhóli 1
Snæfellsbær, Klettsbúð 4
Útnes ehf, Háarifi 67

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

Reykhólahreppur
Þörungaverksmiðjan hf

Ísafjörður
Ferðaþjónustan í Heydal, Mjóafirði
GG málningarþjónusta ehf, Aðalstræti 26
Hamraborg ehf, Hafnarstræti 7
Ísblikk ehf, Árnagötu 1
Kampi ehf, Sindragötu 1
Samgöngufélagið-www.samgongur.is, Engjavegi 29
Verkalýðsfélag Vestfirðinga, Hafnarstræti 9
Vélsmiðja ÞM, Hnífsdalsvegi 27

Hnífsdalur
Hraðfrystihúsið - Gunnvör hf, Hnífsdalsbryggju

Bolungarvík
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf, Hafnargötu 17

Súðavík
Súðavíkurhreppur, Grundarstræti 1

Suðureyri
Fisherman, Aðalgötu 14-16
Klofningur ehf, Aðalgötu 59

Patreksfjörður
Eyfaraf ehf, Vatneyri - Iðngörðum 105
Ungmennafélag Barðstrendinga

Tálknafjörður
Kvenfélagið Harpa

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

Staður
SG verkstæði ehf, Borðeyri

Hólmavík
Kollafjarðarneskirkja

Drangsnes
Fiskvinnslan Drangur ehf, Aðalbraut 30
Útgerðarfélagið Gummi ehf, Kvíabala 6

Árneshreppur
Árneshreppur-www.arneshreppur.is

Hvammstangi
Albert Guesthouse Hvammstanga, s: 855 1303
Sláturhús KVH ehf, Norðurbraut 24
Vélaverkstæði Hjartar Eiríkssonar sf, Búlandi 1

Blönduós
Blönduóskirkja
Ísgel ehf, Efstubraut 2

Skagaströnd
Vík ehf, Hólabraut 5

Sauðárkrókur
Aldan - stéttarfélag, Borgarmýri 1
Bókhaldsþjónusta KOM ehf, Víðihlíð 10
Byggðastofnun, Sauðármýri 2
Dögun ehf, Hesteyri 1
FISK-Seafood ehf, Háeyri 1
Iðnsveinafélag Skagafjarðar
Steinull hf, Skarðseyri 5
Verslunarmannafélag Skagafjarðar, Borgarmýri 1

Varmahlíð
Langamýri Fræðslusetur kirkjunnar, Skagafirði

Siglufjörður
Fjallabyggð, Gránugötu 24
Snerpa, íþróttafélag fatlaðra, Lindargötu 2

Akureyri
Akureyrarapótek ehf, Mýrarvegi
Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði, Frostagötu 1b
Bílaleiga Akureyrar
Blikkrás ehf, Óseyri 16
Dýralæknaþjónusta Eyjafjarðar ehf, Perlugötu 11
Eining-Iðja, Skipagötu 14
Enor ehf, Hafnarstræti 53
Eyjafjarðarsveit, Skólatröð 9
Fasteignasalan Byggð, Skipagötu 16
Geimstofan ehf, auglýsingastofa, Viðjulundi 2b
Gróðrarstöðin Réttarhóll ehf-www.rettarholl.is, Smáratúni 16b
Grófargil ehf, Glerárgötu 36
Hagvís ehf, Hvammi 1
Halldór Ólafsson, úr og skartgripir, Glerártorgi
Herradeild JMJ, Gránufélagsgötu 4
Hnýfill ehf, Óseyri 22
Húsheild Hyrna ehf, Sjafnargata 3
Hvítasunnukirkjan Akureyri
Knattspyrnufélag Akureyrar, KA-heimilið Dalsbraut
S.Guðmundsson ehf, múrverktaki, Klettaborg 19
Samvirkni ehf, Hafnarstræti 97
Slippurinn Akureyri ehf, Naustatanga 2
Veitingastaðurinn Krua Siam, Strandgötu 13
Verkval ehf, Miðhúsavegi 4

Grenivík
Grýtubakkahreppur

Grímsey
Kríán Grímsey

Dalvík
Bruggsmiðjan Kaldi ehf, Öldugötu 22
Sæplast Iceland ehf, Gunnarsbraut 12
Vélvirki ehf, verkstæði, Hafnarbraut 7
Whales Hauganes ehf, Hafnargötu 2

Ólafsfjörður
Árni Helgason ehf, vélaverkstæði, Hlíðarvegi 54
Sjómannafélag Ólafsfjarðar, Brekkugötu 9
Skiltagerð Norðurlands ehf, Námuvegi 8

Húsavík
Fjallasýn Rúnars Óskarssonar ehf-www.fjallasyn.is, Smiðjuteigi 7
Tjörneshreppur, Ketilsstöðum
Trésmiðjan Rein ehf, Víðimóum 14

Mývatn
Ásta Þ Lárusdóttir, Skútustöðum II
Kaffihúsið við Dimmuborgir
Reykjahlíðarsókn
Skútustaðir ehf, Skútustöðum 2b

Kópasker
Vökvaþjónusta Kópaskers ehf, Bakkagötu 6

Þórshöfn
Geir ehf, Sunnuvegi 3

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

Egilsstaðir
Ársverk ehf, Iðjuseli 5
Gistihúsið Lake - Hotel Egilsstadir, Egilsstöðum 1-2
HEF veitur ehf, Fellabrún 1
Héraðsprent ehf, Miðvangi 1
Hótel Eyvindará, Eyvindará 2
Menntaskólinn á Egilsstöðum, Tjarnarbraut 25

Seyðisfjörður
PG stálsmíði ehf, Fjarðargötu 10

Borgarfjörður
Fiskverkun Kalla Sveins og Álfacafé, Vörðubrún, Borgarfjörður eystri

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

Eskifjörður
Egersund Ísland ehf, Hafnargötu 2
Fjarðaþvottur ehf, Strandgötu 46c

Neskaupstaður
Samvinnufélag útgerðamanna
Síldarvinnslan hf, Hafnarbraut 6
Tannlæknastofan, Hafnarbraut 1
Verkmenntaskóli Austurlands, Mýrargötu 10

Fáskrúðsfjörður
Vöggur ehf, Grímseyri 11

Höfn í Hornafirði
Jökulsárlón ferðaþjónusta ehf
Málningarþjónusta Horna ehf, Álaugarvegi 1
Rósaberg ehf, Háhóli

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

Selfoss
Árvirkinn ehf, Eyravegi 32
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf, Hrísmýri 3
Bíltak ehf, Hellismýri 1
Bílverk BÁ ehf, bílamálun og bílaréttingar, Gagnheiði 3
Byggingafélagið Laski ehf, Gagnheiði 9
Café Mika Reykholti, Skólabraut 4
Flóahreppur, Þingborg
Framsóknarfélag Árnessýslu, Björnskoti, Skeiðum
Gheim ehf, Baugstjörn 13
Gullfosskaffi við Gullfoss
Hjá Maddý ehf, Eyravegi 27
Hótel Gullfoss, Brattholti
JÁ pípulagnir ehf, Suðurgötu 2
Jáverk ehf, Gagnheiði 28
Kökugerð H P ehf, Gagnheiði 15
Lögmannsstofa Ólafs Björnssonar, Eyravegi 15
Pípulagnir Suðurlands ehf, Háheiði 10
Rafteikn, Eyravegi 32
Reykhóll ehf, Reykhóli
SG hús ehf, Háheiði 3
Stálkrókur ehf, Gagnheiði 45
Suðri ehf, Jórutúni 8
Suðurtak ehf Brjánsstöðum 2
Súperbygg ehf
Tré og Straumur ehf, Björnskoti
Tæki og tól ehf, Stekkholti 4
Ullarverslunin Þingborg ehf, Gamla Þingborg
VBF Mjölnir ehf, Hrísmýri 1
Vélaþjónusta Ingvars, Gagnheiði 45
Vélsmiðja Suðurlands ehf, Gagnheiði 5
Österby-hár, Austurvegi 33-35

Hveragerði
Ficus ehf, Bröttuhlíð 2
Hótel Örk, Breiðumörk 1c
Kjörís ehf, Austurmörk 15
Norbygg ehf

Þorlákshöfn
Sveitarfélagið Ölfus, Hafnarbergi 1

Ölfus
Eldhestar ehf, Völlum
Gljúfurbústaðir ehf, Gljúfri
Gróðrarstöðin Kjarr, Ölfusi
Hraunsós ehf, Hrauni 1b

Laugarvatn
Laugarvatn Fontana, Hverabraut 1

Flúðir
Flúðasveppir ehf, Undirheimum

Hella
Hótel Leirubakki
Kanslarinn veitingahús, Dynskálum 10
Stracta Hótel, Gaddstaðaflötum 4

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

Vík
RafSuð ehf, Sunnubraut 17
Reynissókn

Kirkjubæjarklaustur
Hótel Klaustur - Bær ehf
Skaftárhreppur, Klausturvegi 4

Vestmannaeyjar
Bíla- og vélaverkstæðið Nethamar ehf, Flatir 21
Bílaverkstæði Sigurjóns, Flötum 20
Bókasafn Vestmannaeyja, Safnahúsi
Bragginn sf, bílaverkstæði, Flötum 20
Hótel Vestmannaeyjar, Vestmannabraut 28
Ísfélag hf, Tangagötu 1
Lífeyrissjóður Vestmannaeyja, Skólavegi 2
Skipalyftan ehf, Eiðinu
Teiknistofa Páls Zóphóníassonar ehf, Kirkjuvegi 23

Verslun Blindrafélagsins

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

Hjálpartækjaverslunin er á skrifstofu félagsins, Hamrahlíð 17

Vefvarp Blindrafélagsins

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

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

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

Mjög auðvelt er að læra á Vefvarpið

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

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

Félagsmenn fá 25% afslátt af leigu.

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

Öllum er velkomið að leigja Vefvarpið.

Þríkrossinn

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

Þríkrossinn er sívinsæll og glæsilegur íslenskur skartgripur

Hann er nú einnig fáanlegur úr silfri í 4 mismunandi stærðum

Þríkrossinn er seldur til styrktar blindum og sjónskertum á Íslandi

Hann fæst hjá Blindrafélaginu og helstu skartgripasölum á landinu

BLINDRAFÉLAGIÐ
Samtök blindra og sjónskertra á Íslandi
STOFNAÐ 1939