www.blind.is

Ágúst 2025

VÍÐSJÁ

Rit Blindrafélagsins, samtaka blindra og sjónskertra á Íslandi
17. árg. 2. tbl. 2025

BlindShell, nýr farsími fyrir blinda og sjónskerta kominn á markaðinn

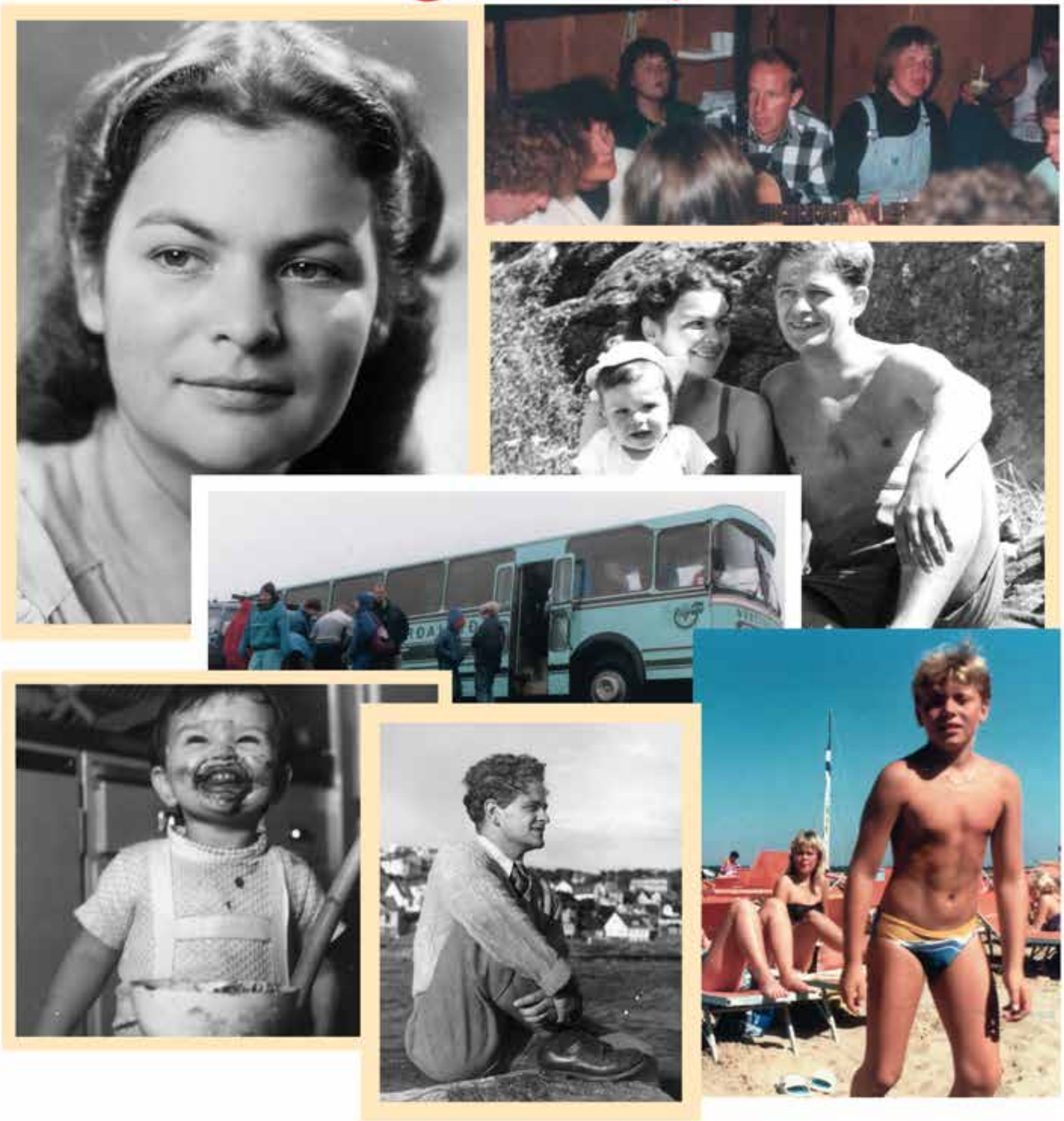
Patrekur, fyrstur sjónskertra til að útskrifast sem sjúkraþjálfari

Leiðarlínur sem leiðarljós: Nýjar leiðbeiningar um aðgengi blindra og sjónskertra

Aukin lífsgæði með sjúkraþjálfun augna

Emilía Jónsdóttir 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

MANNRÉTTINDI ERU MERGUR MÁLSINS

Ávarp formanns - Sigþór U. Hallfreðsson

Mannréttindayfirlýsing Sameinuðu þjóðanna er merkilegur sáttmáli og grundvöllur annarra mannréttindasamninga sem allir miða að því að tryggja mannréttindi og velferð hópa fólks sem hafa sögulega verið jaðarsettir og án málsvara í samfélaginu.

Meginreglan sem yfirlýsingin byggir á er að sérhver manneskja fæðist frjáls og jöfn öðrum í virðingu og réttindum. Þessi grunnhugsun endurspeglast í öllum öðrum mannréttindasamningum og á rætur í hugmyndum um virðingu, frelsi, jafnrétti og þátttöku.

Einn af þessum samningum er Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks, sem var samþykktur á allsherjarþingi Sameinuðu þjóðanna 13. desember 2006. Ísland undirritaði samninginn árið 2007 og fullgilti hann árið 2016. Með því skuldbatt Ísland sig til að innleiða ákvæði hans í íslensk lög og reglugerðir. Þrátt fyrir þetta hefur samningurinn enn ekki verið lögfestur á Íslandi.

Markmið samningsins er að efla, verja og tryggja full og jöfn mannréttindi og grundvallarfrelsi fyrir allt fatlað fólk til jafns við aðra. Hann leggur áherslu á virðingu fyrir eðlislægri mannlegri reisn og bannar hvers kyns mismunun á grundvelli fötlunar. Samningnum er ætlað að tryggja fötluðu fólki jafna og árangursríka réttarvernd gegn mismunun á öllum sviðum samfélagsins því að öll erum við jöfn fyrir lögum og eigum sama tilkall til mannréttinda.

Í grunninn snýst samningurinn þannig fyrst og fremst um jafnrétti. Aðildarríkin bera ábyrgð á að tryggja öllum jafnan rétt og tækifæri, óháð fötlun.

Það stóð til að lögfesta samninginn á síðasta þingi, en af því varð ekki í umróti sögulegra þingloka. Það er niðurstaða sem varð mörgum mikil vonbrigði.

Þess vegna er ekki úr vegi að hvetja Alþingi til dáða þegar frumvarp til laga um lögfestingu samningsins verður lagt fram að nýju. Mannréttindi eiga aldrei að vera skiptimynt í pólitískum hráskinnaleik.

flugrútan
BORGARBYGGÐ

BLINDSHELL

Aðgengilegur sími
bls. 4.

ÞJÓÐSÖGUR

Blinda í þjóðsögum
bls. 6.

PUNKTALETUR

Samvera fjölskyldunnar
bls. 9.

VINNUSTOFAN

Nemar frá Austurríki í starfsþjálfun
bls. 10.

PATREKUR

Útskrifast sem sjúkraþjálfari
bls. 12.

STAFALÚFFA

Prjónauppskrift
bls. 17.

EMILÍA

Viðtal við Emilíu Jónsdóttur
bls. 18.

BÓKMENNTAKLÚBBUR

Vettvangur fyrir bókmenntaáhugafólk
bls. 24.

LEIÐARLÍNUR

Nýjar leiðbeiningar
bls. 26.

SUMARSTARF

Blind og sjónskert ungmenni
bls. 30.

Víðsjá. Rit Blindrafélagsins, samtaka blindra og sjónskertra á Íslandi. 17. árg. 2. 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, Marjakaisa Matthíasson, Mónika Elísabet Kjartansdóttir og Sigþór U. Hallfreðsson.
Ljósmyndir: Ýmsir.
Prentun: Litlaprent

KEAHOTELS VÍNBÚÐIN

BLINDSHELL CLASSIC 3, NÝR FARSÍMI FYRIR BLINDA OG SJÓNSKERTA KOMINN Á MARKAÐ

BlindShell Classic 3

Blindrafélagið hefur fengið til sölu nýjan farsíma sem kallast BlindShell Classic 3. Þetta er einfaldur og notendavænn sími sem er sérstaklega hannaður fyrir blinda og sjónskerta. Síminn er með áþreifanlegum tökkum, stóru letri og talar íslensku við notandann, sem gerir hann að fyrsta takkasímanum sem styður íslenskan talgervil.

Þróun og aðlögun að Íslensku

Síminn er þróaður af tékkneska fyrirtækinu Matapo a.s. í nánu samstarfi við blinda og sjónskerta notendur. Blindrafélagið hefur unnið ötullega að því að koma símanum á íslenskan markað og að tryggja að viðmótið og talgervillinn virki vel á íslensku.

Einfaldur í notkun en með snjallsímaeiginleikum

BlindShell Classic 3 er ekki aðeins ætlaður til að hringja og senda SMS, hann býður upp á fjölbreytta virkni og geta notendur hans sent og móttekið tölvupóst, haldið utan um dagbók, tekið upp hljóðskrár sem minnispunkta, nýtt sér vekjaraklukku, skeiðklukku og fylgst

olis

icepharma
Bætt líðan • Betra líf

með veðurspánni. Notendur geta einnig notið afþreyingar og samskipta í gegnum forrit á borð við YouTube, WhatsApp, Zoom og Spotify. Þannig sameinar hann einfaldleika takkasímans möguleikum nútímatækninnar.

Hentar fleirum en blindum

Þótt síminn sé hannaður með blinda og sjónskerta í huga getur hann einnig nýst eldri borgurum, heyrnarskertum og öðrum sem eiga erfitt með að nota snertiskjá. Hátalarinn er hljómmikill og hægt er að stilla hann mjög hátt. Einnig er hægt að nota heyrnartól með símanum.

Gamaldags lyklaborð með nútímatækni

Textainnsláttur fer fram með gömlu farsímaaðferðinni, t.d. þarf að ýta tvisvar á töluna 2 til að skrifa bókstafinn B. Þetta kann að vera kunnuglegt fyrir marga, en nýir notendur þurfa kannski smá æfingu. Síminn styður einnig raddstýringu, sem gerir notkunina enn einfaldari.

Öryggi og aðgengi í fyrirrúmi

Á bakhlið símans er neyðarhnappur sem hægt er að forrita til að hringja í ákveðið númer með því að halda honum inni í nokkrar sekúndur. Einnig er hægt að lesa og skrifa á NFC merkingar, sem getur verið gagnleg leið til að þekkja hluti í daglegu lífi.

Margir íslenskir notendur sem hafa fengið sér BlindShell-símana segja þá hafa reynst algjöra byltingu. Loksins séu komnir símar sem séu einfaldir og þægilegir í notkun og veiti þeim aukið sjálfstraust og öryggiskennd.

Áframhaldandi samstarf við BlindShell

Blindrafélagið og Matapo halda áfram samstarfi sínu og vinna nú að fleiri verkefnum tengdum BlindShell-símum. Markmiðið er að tryggja að tæknin sé aðgengileg öllum og að enginn verði skilinn eftir.

-MEK

fuglar

Góa Stofnað 1968

BLINDA Í ÍSLENSKUM ÞJÓÐSÖGUM

Hljóðbrot – hljóðtímarit Blindrafélagsins, er hlaðvarp sem gefið er út tvisvar í mánuði. Í marsútgáfu Hljóðbrots 2024 kynntumst við þjóðsögunni Álfkonan hjá Vatnsenda.

Sagan fjallar um tvo drengi, þá Arngrím og Jón, sem léku sér gjarnan undir bergi suður af bænum þar sem þeir bjuggu. Um fjörugan leik var að ræða þar sem Arngrímur kastaði steinum á meðan Jón spilaði á langspil og hrópaði hástöfum. Eina nótt dreymdi Sigríði, móður drengjanna, að til sín kæmi álfkona. Hún bað Sigríði að banna sonum sínum að stunda þessa iðju sína undir berginu þar sem álfkonan átti í erfiðleikum með að halda börnum sínum inni vegna langspilsins. Álfkonan hafði áhyggjur af að drengirnir gætu slasað huldufólkið, þar á meðal börnin hennar. Sigríður fór að orðum hennar og bannaði drengjunum að leika sér undir berginu. Þeir hlýddu því uns einn dag að þeir gleymdu sér og léku sér með sama hætti undir berginu. Næstu nótt kom álfkonan aftur fram í draumi Sigríðar og bað hana aftur að halda leik drengjanna frá berginu, annars myndu þeir hljóta verra af. Þegar sagan endurtók sig og drengirnir léku sér undir berginu kom álfkonan í þriðja sinn fram í draumi Sigríðar og sagðist hafa blindað báða drengina og myndi sú blinda fylgja þeim í þrjá ættliði.

TBG ehf.

Stálgæði
VÉLSMIÐJA / STÁL ER OKKAR FAG

Daginn eftir var Arngrímur orðinn alblindur og Jón með aðeins hálfa sjón, en hann hafði misst hana alla um fertugt. Þeir urðu þó báðir gamlir menn. Aðeins Jón eignaðist börn, en sjónskerðingin fylgdi fjölskyldunni í þrjár kynslóðir þar á eftir.

Eva Þórdís Ebenezersdóttir, fötlunarþjóðfræðingur, sagði frá hvað mætti lesa úr sögum sem þessari varðandi birtingarmynd og skilning þess tíma gagnvart blindu, sjónskerðingu og öðrum fötlunum. Í þeim flokki sem þessi tiltekna þjóðsaga tilheyrir má finna fleiri sögur sem fjalla flestar um hvernig huldufólk refsar börnum sem höfðu verið að gera eitthvað sem þau máttu ekki gera. Í flestum tilvikum leiddu refsingar huldufólksins til líkamlegrar lemstrunar, börn misstu gjarnan útlim, sum veiktust og mörg jafnvel létust.

Sagan um álfkonuna hjá Vatnsenda sker sig úr að því leytinu til að þetta er eina sagan þar sem áhrif refsinganna voru blinda eða sjónskerðing. Einnig er þetta eina sagan sem fjallar að einhverju leyti um afdrif einstaklinganna eftir að refsingin kom í ljós. Yfirleitt enda þessar sögur á því að sagt er frá því hverjar afleiðingarnar voru, en þessi saga segir frá því að þeir hafi báðir lifað áfram og orðið gamlir menn, annar eignast börn en sjónskerðingin haldist í fjölskyldunni í þrjár kynslóðir.

Sagan er nákvæm og trúverðug og mætti þannig teljast líklegt að hún sé sönn. Eftir nánari eftirgrennslan sagnfræðings fundust hins vegar engir einstaklingar með þessum nöfnum á því tímabili sem hún á að hafa gerst eða á löngu tímabili fyrir eða eftir.

Það sem við getum þó lesið úr sögunni er sú staðreynd að þarna virðist hafa verið til staðar ákveðinn skilningur á blindu og sjónskerðingu, þar sem haldið er til haga að annar bræðranna hafi orðið blindur en hinn sjóndapur. Einnig má lesa út úr henni að blindir og sjónskertir ættu samt sem áður möguleika á að læra og vera virkur partur af samfélaginu. Sú staðreynd að álfkonan lætur þessa refsingu gilda í þrjár kynslóðir þýðir að hún hafi gert ráð fyrir því að í það minnsta annar bræðranna myndi ná að giftast og eignast börn, barnabörn og barnabarnabörn, en slíkt var ekki sjálfsagt í þá tíð, jafnvel þótt fólk væri alheilbrigt. Til að mega giftast og stofna fjölskyldu þurfti fólk að hafa ákveðna fjárhagslega burði og hafa náð nægilega góðri samfélagslegri stöðu.

Áhugavert er einnig að líta á birtingarmynd refsingarinnar í sögunni. Refsingin sjálf

KOLLGÁTA
ARKITEKTÚR
SPARISJÓÐUR
Þingeyinga

felst í því að álfkonan tekur sjónina af drengjunum. Það er því sjónmissirinn sjálfur sem er hin eiginlega refsing, en ekki innantómt og óspennandi líf sem blindur einstaklingur í kjölfarið.

Þó að álfkonan hafi ekki talið að sjónmissirinn myndi hafa alvarleg áhrif á framtíð drengjanna, þá bendir margt til þess að efri lög samfélagsins, menntafólk og fjærsamfélagið hafi ekki verið sammála henni. Nærsamfélagið hins vegar var líklegra til að deila þessari sýn hennar. Þessi ákveðni punktur er ef til vill nokkuð sem enn er við lýði í nútímasamfélagi. Fordómar spretta upp frá vanþekkingu og sá sem þekkir til dæmis engan blindan einstakling er líklegri til að vanmeta mögulega hæfni hans.

Ef horft er til birtingarmyndar fötlunar almennt í þjóðsagnasafni Jóns Árnasonar er algengasta orsök þeirra slys, veikindi, refsingar huldufólks eða önnur yfirnáttúruleg orsök. Þannig er gjarnan leitað að yfirnáttúrulegum skýringum fyrir því ef einstaklingur glímdi við fötlun eða aðra skerðingu.

Sem dæmi má nefna aðra ónefnda sögu um stúlku sem fæddist sem þríburi. Eitt barnið deyr í fæðingu, annað lifir heilbrigðu lífi en það þriðja var álitin dálítið sérstök. Hún gat ekki unnið jafnt á við aðra á heimilinu. Þegar hún varð unglingur var talað um að það eina sem hún gæti gert til gagns á heimilinu væri að prjóna, sem var jafnframt karlmannsverk á þeim tíma. Einnig segir sagan að hún hafi verið skyggn og sú staðreynd að þeim eiginleika er gefið vægi í sögunni og að henni hafi verið fundin verkefni við hæfi ýtir undir að hún hafi fengið tækifæri til að gefa af sér til heimilisins og samfélagsins.

Önnur ónefnd saga fjallar um sjómann sem talinn var afburðaaflakló og naskur á að komast að því hvar fisk væri að finna. Þegar sjón hans fer að hrörna bregður hann á það ráð að stinga fingrinum í sjóinn og smakka hann og getur þá þannig fundið út hvort þar sé fiskur eða ekki. Þar er sú staðhæfing að þegar eitt skynfæri dofnar eða hverfur, þá eflast önnur í staðinn.

HÞA

GRANÍT STEINAR

Svefn & heilsa
www.svefn.is

HÚSASMIÐJAN

AMMA LES FINGRABÆKUR

„Jáá, fingrabækur!“ hrópar Henrik á leiðinni á bókasafnið. Og svo tekur við sami ferill og oftast: hann labbar að hillunni, sækir sömu bókina og við setjumst niður.

Fingur ömmu renna sér á síðunni: „Í kofanum bjó Pétur, með sínar fjórar geitur. Ein hét Rauður ...“

„Ég veit ekki hve mörgum sinnum ég er búin að lesa þessar línur,“ segir Ann og hlær. „Eða er það yfirleitt ég? Barnið kann romsuna utanbókar og fyllir í eyðurnar ef ég stoppa.“

Svona eru samverustundir Ann og Henriks á bókasafni í Stokkhólmi. Barnabarnið Henrik sem er á leikskólaaldri heimsækir gjarnan bókasafnið í hverfinu með ömmu sinni nánast vikulega. Þetta er einkatími þeirra tveggja þar sem enginn annar les punktaletursbækur með honum. Ann segir að það sé ekki svo margt sem blind amma getur gert með barnabarni utan heimilis. En bækur, þær getur hún lesið!

Bókasafnið á nokkrar punktaletursbækur sem Ann og Henrik lesa saman. Henrik er á þeim aldri að hann vill heyra sömu söguna aftur og aftur. Það mikilvægasta fyrir hann er að fá að snerta, hann vill hafa hendurnar á síðunni, finna mismunandi áferð og munstur og nota fingurna. Textinn í bókunum er bæði á punktaletri og venjulegu letri.

Bækurnar eru framleiddar fyrir bókasafnið eftir pöntun. Þar sem eftirspurnin er ekki mikil á bókasafnið ekki nema fáeinar fingrabækur. Ann hefur því líka keypt punktaletursbækur heim til sín. Hún les venjulegan texta en það tekur núorðið miklu lengra tíma. Auk þess er lýsingin á bókasafninu ekki nægileg þannig að hún les frekar punktaletursbækur með Henrik. Stundum setjast hjá þeim foreldrar með börnin sín sem vilja líka hlusta á Ann lesa. Börn eru ófeimin í eðli sínu og vilja taka þátt. Stundum verða góðar samræður um punktaletur.

Hljóðbókasafn Íslands er líka með nokkrar punktaletursbækur sem foreldrar geta fengið lánaðar.

-MM

Fjarðabyggð

AFLTAK EHF.
S: 660 0770 - www.afltak.is

Tambi ehf
Þakpappalagnir

ÞRÍR NEMAR FRÁ AUSTURRÍKI Í STARFSÞJÁLFUN HJÁ BLINDRAVINNUSTOFUNNI

Blindravinnustofan tekur þátt í Erasmus+ verkefni á sviði starfsmenntunar með því að gefa erlendum nemendum á sviði félagsþjónustu kost á að koma í starfsþjálfun til Íslands. Samstarfið við Caritas menntastofnun í bænum Graz í Austurríki hófst fyrir nokkrum árum, og árlega kynnast nokkrir nemar starfi Blindravinnustofunnar og njóta tímans á Íslandi.

Í ár dvöldu Sandra, Tina og Jakob í Reykjavík í fimm vikur í febrúar og mars og tóku þátt í starfi Blindravinnustofunnar. Starfsþjálfun er hluti af námi þeirra. Þau eru félagsliðanemar á þriðja ári, búin að klára sjúkraliðanámið og fram undan eru lokaprófin. Námið gefur þeim sérþekkingu í starfi með fötluðum.

Hvað kveikti áhuga ykkar á þessu námi?
Þegar komið var að því að gegna herskyldu valdi Jakob borgarlega þjónustu í staðinn fyrir herþjónustuna. Þá var hann að vinna á vernduðum vinnustað fyrir fatlaða og það kveikti áhuga hans á þessum starfsvettvangi. Tina sem er elst í hópnum sagðist alltaf hafa viljað vinna á þessu sviði. Þegar yngsti sonur

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

hennar var orðinn nógu gamall ákvað hún að skella sér í námið. Hún sagði hlæjandi að þetta hefði verið besta ákvörðun lífs síns. Sandra vildi fylgja í fótspor mömmu sinnar sem vinnur á sama sviði. Eftir menntaskólann vildi hún fyrst vinna sér inn peninga. Þegar hún hitti kærastann sinn og þau fluttu til Graz sá hún að nú væri tækifærið.

Tina sagði að þau hefðu frétt af möguleikanum á að sækja Ísland heim í kynningu um starfsþjálfun erlendis í skólanum, þar sem aðrir nemendur höfðu komið í sama tilgangi. Hópurinn vildi vinna á sama vinnustað og slá tvær flugur í einu höggi: fara í vinnu og fara í frí til Íslands sem var á draumalista hjá þeim öllum.

Hvernig var að kynnast samstarfsfólkinu á vinnustofunni?

Enginn þremenninganna var búinn að vera í beinum samskiptum við blinda áður.
Hópurinn hefur lært mjög margt um sjónskerta á þessum vikum. Tina sagðist taka eftir mikilli samstöðu, miklum hjálparvilja og hlýhug meðal starfsmanna; að allir hjálpast að og eru tilbúnir að vinna saman. Það vakti líka athygli þeirra hve mikilvægt það er að skilja ekki hluti eftir á miðju gólfi og að hafa allt á sinum stað.

Frítíminn er mikilvægur hluti af dvölinni á Íslandi

Þremenningarnir fundu sér íbúð í miðbæ Reykjavíkur og voru ánægð með dvölina.
Um helgar hafa þau heimsótt þekktustu ferðamannastaði landsins, m.a. Reynisfjöru, Skógafoss og Seljalandsfoss, og hafa lent í alls konar veðri. Hópurinn hefur ekki beint verið heppinn með veðrið. Þau sáu fólk fara óvarlega í Reynisfjöru og blotna við öldurótið. Reyndar blotnuðu þau sjálf undir Seljalandsfossi en hlógu að reynslunni.

Starfsnemarnir þrír voru mjög ánægð með dvölina á Íslandi og mæla eindregið með starfsþjálfuninni hjá Blindravinnustofunni.

-MM

GJÖGUR HF
GRENIVÍK

HÓTEL BÚÐIR
www.hotelbudir.is

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

PATREKUR, FYRSTUR SJÓNSKERTRA TIL AÐ ÚTSKRIFAST SEM SJÚKRAÞJÁLFARI

Patrekur Andrés Axelsson, félagsmaður í Blindrafélaginu, útskrifaðist sem sjúkraþjálfari frá Háskóla Íslands síðastliðið vor. Hann er fyrsti blindi eða sjónskerti einstaklingurinn hérlendis til að ná þeim áfanga. Um var að ræða fimm ára nám, þ.e. þriggja ára BS-nám og tveggja ára meistaranám.

Námið gekk ekki áfallalaust fyrir sig og hindranirnar voru margar, þó virtust flestar vera manngerðar og komu úr ólíklegri átt. Í þessari grein er fjallað um námsferlið frá sjónarhóli Patreks.

BS-námið – fyrstu þrjú árin

Patrekur þreytti inntökupróf sumarið 2020 og varð 15. hæsti af 98 einstaklingum sem tóku prófið, en alls komust 36 aðilar inn í námið. Stuttu síðar fékk hann fyrsta tölvupóstinn frá Háskóla Íslands þar sem honum var tjáð að engar leiðir væru til staðar fyrir blinda einstaklinga að stunda nám við sjúkraþjálfun hérlendis. Honum var þó bent á að sá möguleiki væri til staðar erlendis. Patrekur ákvað að svara ekki þessum tölvupósti og hélt ótrauður áfram inn í námið um haustið. Hann átti þá eftir að sitja sex fundi á næstu þremur árum þar sem starfsfólk innan námsbrautarinnar lýsti ítrekað yfir áhyggjum sínum af sjónleysi Patreks og hvernig blinda hans myndi koma í veg fyrir að hann gæti klárað námið og starfað sem sjúkraþjálfari, enda var gjarnan talað um að það þyrfti að hafa sjón til að geta starfað sem slíkur.

Sjálfur segist hann hafa verið meðvitaður um mögulegar áskoranir, en viljað leggja áherslu á að finna lausnir og leiðir til að vinna úr þeim með opnum huga. Einnig hafi námsráðgjafar háskólans verið honum innan handar og talað hans máli, auk jafnréttisfulltrúa og skipaðs ráðs um málefni fatlaðs fólks innan skólans. Patrekur segist sjálfur hafa oft tekið andlegar dýfur eftir þessa fundi. Hvergi komi fram í lögum eða reglum að sjúkraþjálfarar þurfi að hafa sjón, og þannig sé öllum heimilt að stunda þetta nám. Eins og með ýmiss konar vinnu, þá séu allir einstaklingar mismunandi og hafa sína styrkleika og veikleika. Hver og einn móti sitt verkskipulag og aðlagi sig að vinnunni. Hann geti ekki leyft hugsunum annarra að stjórna sér, hann hafi talið að námið myndi leiða í ljós hvort þessi starfsframi væri fyrir hann eða ekki. Komi upp þannig aðstæður í hans starfi í framtíðinni að hann þurfi að sjá til að meta ákveðinn skjólstæðing, þá sé ekkert sem banni honum að fá annan sjúkraþjálfara til að koma inn og aðstoða með það. Það sé ekki óalgengt að læknar eða aðrir sérfræðingar fái álit annars aðila í sínum störfum. Stjórnendur námsins virðast einnig hafa metið Patrek sem alblindan. En Patrekur er sjónskertur, hefur jaðarsjón sem hann getur nýtt til að greina hreyfingar svo dæmi sé nefnt. Þessi staðreynd virðist þó aldrei hafa verið virt. Í gegnum námið var alltaf talað um að hann væri blindur og gæti því ekki séð, þannig gæti hann aldrei starfað sem sjúkraþjálfari. Vissulega er hann skilgreindur sem lögblindur í skilningi laga, en fjöldi annarra sjónskertra fellur einnig undir þá skilgreiningu.

Samkeppnin var hörð að komast áfram úr

Lóður

Lögmannsstofa

LIONSKLÚBBURINN MÚLI FLJÓTSDALSHÉRAÐI

BS-náminu í meistaranámið. Hæstu 35 einkunnirnar komust áfram og var Patrekur einn af þeim.

Meistaranámið – síðustu 2 árin

Aðspurður hvort meistaranámið hafi verið meira krefjandi en BS-námið segir hann að báðar námsleiðir hafi verið krefjandi, en á ólíkan hátt. BS-námið hafi verið meira og minna bóklegt en meistaranámið meira verklegt. Patrekur er sjálfur lærður sjúkranuddari og hefur því reynslu af því að vinna með skjólstæðingum og fannst hann njóta góðs af því í verklega hlutanum.

Fyrsta önnin í meistaranáminu hafi þó verið sérlega krefjandi. Þegar nokkrar vikur voru liðnar af henni var hann boðaður á fund með eins dags fyrirvara þar sem fara átti yfir komandi verknám og mátti hann taka með sér námsráðgjafa á fundinn ef hann vildi. Boðið barst þó ekki fyrr en eftir klukkan fjögur þann daginn og engin leið var fyrir hann að ná á námsráðgjafa fyrr en morguninn eftir, sama dag og fundurinn átti að vera haldinn. Næsta morgun nær hann ekki enn sambandi við námsráðgjafana, en fundurinn átti að vera síðdegis þann dag. Hann fær þá símtal í hádeginu frá námsbrautarformanni þar sem hann er spurður hvort hann hyggist ekki örugglega mæta á fundinn. Á fundinum átti að ræða „það sem hann gæti ekki“. Það þyrmdi ögn yfir hann við þessi skilaboð, enda hélt hann að eftir þriggja ára BS-nám væru þessi viðhorf úr sögunni og að á þessum fundi ætti e.t.v. að ræða hvernig aðlaga þyrfti komandi áfanga og verkefni að hans þörfum. Ekki batnaði staðan þegar kom í ljós að námsráðgjafinn var veikur heima og gat ekki mætt. Námsráðgjafinn sendi því tölvupóst og óskaði eftir að fundinum yrði frestað, en var neitað um það.

Á fundinum er honum tilkynnt um breytingu á fyrirkomulagi. Skólinn hafði alltaf gert þá kröfu í BS-náminu að Patrekur hefði með sér aðstoðarmann, sem gat t.d. skrifað niður upplýsingar sem hann bað um, lesið á málband o.s.frv. Nú mátti hann hins vegar ekki lengur hafa aðstoðarmann með sér, þ.e.a.s. í verknáminu. Hann mátti þannig ekki fá aðstoð til að lesa á málbönd, mæla og annað slíkt. Þau báru m.a. fyrir sig persónuverndarsjónarmið, jafnvel þótt allir aðstoðarmenn hafi þegar þurft að undirgangast þagnarskyldu. Einnig var Patreki tjáð að héðan í frá yrði hann að segja öllum sem hann hitti í náminu að hann væri blindur. Þegar hann þverneitaði því fór fundurinn ögn úr böndunum en Patrek fannst þessi krafa að öllu leyti óásættanleg. Því næst var honum afhent útprentað fimm blaðsíðna lögfræðibréf sem var þó ekki lesið upp fyrir hann á fundinum. Þegar hann kíkti á bréfið

Lottó
VHE HUGVIT Í VERKI
V.L.F. HLÍF

síðar um kvöldið sá hann að þar var vitnað í fjölda lagagreina og útskýrt frá sjónarhóli skólans af hverju Patrekur myndi ekki geta lokið náminu. Honum voru gefnir 12 dagar til að svara bréfinu, ef ekkert svar bærist innan þess tíma væri hann að samþykkja það sem þar kom fram og skólinn gæti þá meinað honum um áframhaldandi nám. Tímasetningin var einstaklega óheppileg þar sem hann var að undirbúa sig fyrir lokaátökin í einum erfiðasta áfanga meistaranámsins, fjöldi skilaverkefna á döfinni og sama dag og svarfresturinn rann út var lokapróf í þessum áfanga. Eðlilega fór mikill tími hjá honum næstu daga á eftir í að vinna að svari við þessu bréfi, sem hefði frekar átt að fara í lærdóm, verkefnaskil og annan undirbúning tengdan prófinu.

Hann setti sig í samband við Blindrafélagið sem útvegaði honum lögfræðing til að fara með málið fyrir hans hönd. Boðaður var fundur með rektor Háskóla Íslands ásamt forseta heilbrigðisvísindasviðs skólans. Hann mætir á þann fund ásamt lögfræðingi Blindrafélagsins. Forseti heilbrigðisvísindasviðs byrjar fundinn á að segja að hún hafi kynnt sér bréfið sem skólinn sendi Patreki og hún sé sammála öllu sem fram komi þar. Patrekur segir sína hlið og gefur lögfræðingi sínum síðan orðið. Þau hafi í raun ekki getað annað en tekið undir allt sem lögfræðingur hans hafði að segja það sem eftir lifði fundar. Þau sögðu að málið yrði skoðað en nokkrum dögum seinna fékk Patrekur tölvupóst þess efnis að umrætt bréf yrði ekki dregið til baka. Honum væri þó frjálst að láta á það reyna að halda námi áfram. Á þessum tímapunkti virtist sem skólinn væri enn að vinna út frá þeirri skoðun að Patrekur væri alblindur. Enginn á vegum skólans hafði þó nokkurn tímann spurt eða reynt að komast að því hvernig sjón hans væri í þeim tilgangi að vinna með réttar upplýsingar.

Þegar Patrekur hóf síðan verknámið sitt á Landakoti tók ekki betra við. Hans upplifun var að hann væri ekki velkominn af hálfu verknámskennarans. Hann taldi hann vera alblindan og spurði hann m.a. hvar stafurinn hans væri. Hann taldi hann ekki geta metið skjólstæðinga af því að hann væri blindur, honum fannst ítrekað verið að ráðast að sér sem persónu í stað þess að horfa á hvernig hann stóð sig í verkefnum eða náminu sem slíku. Patrekur fann að hann þurfti nú að leggja ennþá harðar að sér til að sýna fram á hæfni sína og getu. Hann skilur ekki enn þann dag í dag hvernig hann gat verið felldur í einu prófi fyrir að tryggja ekki öryggi skjólstæðings þegar ekkert kom upp á og hann fékk fullt hús stiga fyrir það í öllum öðrum prófum í verknáminu. Í því tiltekna prófi var fenginn inn aukadómari, sem var einmitt viðstaddur fundinn þar sem Patrekur hafði fengið fimm blaðsíðna lögfræðibréfið afhent sem fullyrti að hann gæti ekki klárað námið.

Eftir erfiða byrjun í verknáminu virtist loks sjá til sólar. Lögfræðingur Blindrafélagsins hafði kallað eftir öllum gögnum og tölvupóstum varðandi mál Patreks. Verknámskennarar Patreks næstu annir sýndu meiri skilning og allt gekk betur. Hann tók fyrsta verknámið upp aftur á Grensási þar sem hann fékk frábærar móttökur og allt gekk vel fyrir sig. Þegar hann lítur til baka segir að hann að á tímabili hafi hann eytt meiri tíma og einbeitingu í að sökkva sér í lögfræði en sjúkraþjálfun. Einnig hafi samskiptin oft verið mjög stirð og frekar var sagt að hlutir væru ómögulegir, jafnvel án þess að leita leiða til að finna út úr þeim eða

BÚUM BETUR
BYGG
SJÓVÁ
MÁLNINGARVÖRUR EHF.

vita hlið Patreks áður en slíkt var ákveðið. Á endanum valdi Patrekur ritgerðarefni út frá leiðbeinanda, en ekki út frá verkefni. Ritgerðarefnið var Athafnasvæði daglegs lífs og útivera á grænum svæðum – Könnun meðal eldra fólks á Íslandi. Patrekur útskrifaðist með meistaragráðu í Sjúkraþjálfun frá Háskóla Íslands 14. júní 2025.

Patrekur er hvað þekktastur sem spretthlaupari, þó svo að hann líti á námið og þær áskoranir sem því tengdust sem langhlaup. Hann hefur ekki getað stundað íþróttina sína síðastliðið eitt og hálft ár vegna meiðsla. Kvíðinn tengdur öllum hindrununum byrjaði með andlegum einkennum sem urðu síðan líkamleg og hafa haldið honum að öllu leyti frá íþróttum. Hann dreymir þó um að keppa aftur og taka tvö til þrjú góð ár hérna heima. Draumurinn væri að fara á sína aðra Ólympíuleika, en hann er jarðbundinn og gerir sér grein fyrir því að það væri stór áskorun og margt þyrfti að ganga upp ef svo ætti að verða. Að loknu náminu tekur hann sér gott sumarfrí og er þegar kominn í virka atvinnuleit, sem fyrsti íslenski sjónskerti sjúkraþjálfarinn á Íslandi. Hann vill færa öllum þakkir sem studdu við bakið á honum í þessu krefjandi verkefni en horfir bjartsýnn til framtíðarinnar.

-HÞA

Lífeyrismál.is
UPPLÝSINGAVEFUR UM LÍFEYRISMÁL
eyesland

PRJÓNAUPPSKRIFT: STAFALÚFFA

Stafnotendur þekkja hversu mikilvægt það er að hafa góða snertingu við hvíta stafinn. Þegar kalt er í veðri er gott að geta brugðið sér í vettling án þess þó að bólstra snertinguna við stafinn.

Lúffan er prjónuð úr léttlopa en einnig er hægt að nota garn sem hefur sambærilega prjónfestu líkt og spuni.

Ráðlögð prjónastærð er 4–5 mm.

Prjónfesta: 10x10 cm = 18 lykkjur og 24 umferðir.

Leiðbeiningar

Fitjið upp 32L (S–M) eða 36L (L–XL) og prjónið stroff, ein slétt og ein brugðin eða tvær sléttar og tvær brugðnar, samtals 7 cm.

Prjónið nú eina slétta umferð og aukið út um 8L (S–M), 10L (L–XL).

Nú eru 40L á minni lúffunni og 46L á þeirri stærri.

Prjónið tvær sléttar umferðir.

Í næstu umferð er aukið út um 8L (S–M), 10L (L–XL).

Nú eru 48L á minni lúffunni (S–M) og 56L á þeirri stærri (L–XL).

Prjónið slétt þar til stykkið mælist 16 cm á minni lúffunni (S–M) og 18 cm á þeirri stærri (L–XL) mælt frá því stroffi lýkur.

Nú er komið að úrtöku:

Prjónið 6L og 2L saman. Endurtakið út umferðina.

Ein umferð slétt.

Prjónið 5L og 2L saman. Endurtakið út umferðina.

Ein umferð slétt.

Prjónið 4L og 2L saman. Endurtakið út umferðina.

Ein umferð slétt.

Prjónið 3L og 2L saman. Endurtakið út umferðina.

Ein umferð slétt.

Prjónið 2L og 2L saman. Endurtakið út umferðina.

Ein umferð slétt.

Nú eru á prjónunum 24L á (S–M) og 28L á (L–XL)

Prjónið stroff 3–4 cm og fellið af.

Aðlögun og sköpun

Prjónurum er frjálst að breyta uppskriftinni og gera hana að sinni eigin. Uppskriftin er án mynsturs en það er um að gera að finna skemmtileg mynstur eða garn sem lífgar upp á lúffuna og laga hana að smekk hvers og eins.

Uppskriftin er gerð af Kristjönu Jónsdóttur og Móniku Elísabetu Kjartansdóttur.

SJÚKRAÞJÁLFUN AUGNA HEFUR AUKIÐ LÍFSGÆÐI EMILÍU

Emilía Jónsdóttir á franska móður og íslenskan föður og er fædd og uppalin í Landssveitinni. Hún býr á Laugarvatni með manni, tveimur börnum og fjórum stjúpbörnum. Árið 2019 greindist hún með augnsjúkdóminn Stargardt. Þetta er fátíður hæggengur sjúkdómur sem leggst á miðju sjónhimnunnar og hefur áhrif á skörpu sjónina. Það reyndist erfitt að greina sjúkdóminn á Íslandi en mamma hennar fann í Frakklandi sérfræðing í augnbotnasjúkdómum sem taldi að sjónin hjá henni mundi haldast óbreytt fram á efri ár.

„Líkurnar á að erfa þennan sjúkdóm eru svona einn á móti milljón og þurfa báðir foreldrar að bera sama víkjandi gen,“ útskýrir Emilía sem á tvö systkini. Þau vita að þau geta farið í genarannsókn ef þau vilja. Hins vegar er mjög ólíklegt að börnin hennar Emilíu séu með sama sjúkdóminn.

Þegar Emilía hugsar aftur í tímann heldur hún að sjónin hafi farið að versna smám saman en líkaminn virtist aðlagast breytingunni. Önnur skynfæri tóku við og hjálpuðust að.

Fagmálun ehf.

NA
NORÐURÁL

„Ég er íþróttakennari að mennt og hélt áfram að vinna sem umsjónarkennari en fór að finna að ég gat ekki farið yfir verkefni nemenda. Það tók mjög langan tíma. Vinkona mín tók eftir því að ég var farin að hafa símann alveg við nefið á mér," segir Emilía. Sjálf hafði hún ekki tekið eftir því að hún var farin að hegða sér öðruvísi.

„Árið 2017 tók ég meirapróf og læknirinn sagði að ég þyrfti að nota gleraugun við stýrið. Ég náði prófinu. Tveim árum seinna fór ég keyrandi í sjónmælingu í Glæsibæ og þá tilkynnti læknirinn að ég gæti ekki keyrt heim." Það var sjokk að fá þessar fréttir en þegar Emilía hugsar til baka var ýmislegt sem hún hefði átt að hugsa út í. Hún var í vandræðum með að horfa á nafnalista á vegg. Hún var alltaf með höfuðverk og verk í herðunum og var farin að sofa mjög mikið. „Stundum svaf ég alla helgina því ég var bara alveg búin." Líkaminn einfaldlega heimtaði þessa hvíld.

Sjúkraþjálfun

Vegna verkjanna mælti franski augnlæknirinn með sjúkraþjálfun augna því það mundi minnka höfuð- og taugaverki. Það er hægt að þjálfa vöðva í augum alveg eins og aðra vöðva og styrkjast þeir við æfingu. Enginn sérhæfður augnþjálfi er á Íslandi en svo heppilega vildi til að góður sjúkraþjálfari býr í Nantes, heimabæ móður hennar Emilíu. Hún gat gist

BRIM
BRYNJA LEIGUFÉLAG
VR

hjá móðursystur sinni á meðan á þjálfuninni stóð.

„Vanalega tekur þjálfarinn við sjúklingnum í 15 til 20 mínútur í senn tvisvar í viku því þetta er frekar mikið álag. Ég hitti hana í átta skipti klukkutíma í senn. Fyrstu skiptin voru erfið en ég þoldi álagið nokkuð vel og kom árangurinn strax í ljós.“

Emilía viðurkennir þó að hún hafði meira efasemdir en væntingar. „Áður en ég byrjaði í sjúkraþjálfuninni var ég svo þreytt að ég varð oft að hvíla mig eftir þrjá til fjóra tíma og var farin að fá höfuðverk eða taugaverk. Nú getur liðið heill dagur án verkja. Augnþjálfunin er búin að auka lífsgæði hjá mér – þegar verkirnir minka get ég unnið lengur.“

Emilía segist hafa haldið áfram með reglulegar æfingar eftir að hún kom heim. Æfingarnar taka mið af að hún sé enn með sjón. Þær munu ekki bæta sjónina heldur líðan hennar. Þjálfunin gengur út á að halda fókus lengur og æfa samstillingu augnanna.

„Ég æfði fjarsýnina með þrívíddargleraugun, m.a. að einbeita mér að halda fókus á sömu mynd eins lengi og ég gat eða að telja bjöllur eða dýr. Íþróttir eru mjög góð æfing fyrir fjarsýnina, því að þá er fókusinn í umhverfinu. Ég æfði nærsýnina með því að setja perlur upp á þráð eða göt í gegnum svarta punkta á blaði. Ég gerði krossgátur, orðarugl, saumaði

VERKFÆRA SALAN

ORKAN

út og gerði allskonar æfingar sem krefjast nákvæmrar sjónar.“

Sjónskerðingin breytti lífinu

Við sjónmissi tók lífið nýja stefnu og margt breyttist. Emilía segir að hún hafi ekki lengur getað unnið við tölvu eins og áður, en þar sem hún er frekar róleg tekur hún öllu með jafnaðargeði: „Það er betra að vera sterk og jákvæð og hugsa að margir eiga mun erfiðara en ég.

Það erfiðasta var að geta ekki lengur keyrt. Ég var mjög sjálfstæð, vann á mörgum stöðum, m.a. við leiðsögn, og var í íþróttum og keyrði alls staðar. Í rauninni var ég eins og þeytispjald úti um allt.“

Emilía viðurkennir að sjónskerðingin hafi stoppað hana og hún farið að hugsa betur um það sem var mikilvægt í lífinu. Það var búið að vera of mikið að gera hjá henni. „Nú þurfti ég að pæla í því hvað ég get gert og hvað ég þarf ekki að gera. Áður fyrr gat ég t.d. aldrei verið ein með sjálfri mér. Mér fannst það mjög erfitt, ég vildi alltaf vera innan um fólk, vera nýtileg og gera gagn. Það var erfitt að finna að fólk þurfti ekki á mér að halda, að ég hafði ekki hlutverk lengur.“

En sem betur fer kemur alltaf eitthvað annað í staðinn og það jákvæða var að þetta hægði aðeins á Emilíu.

TAXI
HREYFILL
5 88 55 22

VERKÍS

Lífið núna

Emilía er ánægð með lífið á sveitinni. „Ég mundi ekki fórna sveitinni fyrir að búa í Reykjavík. Ef ég skipulegg mig vel get ég alltaf fengið far til Reykjavíkur eða Selfoss. Fólk er hjálpsamt í litlum samfélögum," segir hún. Henni finnst þægilegt að vera í umhverfi sem hún þekkir. Auk þess vita allir á Laugarvatni að Emilía sér ekki vel og núorðið finnst henni það gott.

Emilía þjálfar mismunandi hópa tvo til þrjá tíma á dag. „Ég er með eldri borgara í æfingum, unglinga í þreki og þoli, litla krakka í fimleikum. Eldri borgarar eru sérstaklega ánægðir að æfa hjá mér og það gefur mér svo mikið."

Hún heldur áfram: „Ég þekki ekki lengur fólk af andlitum heldur röddum og líkamsbyggingu. Margar af litlu stelpunum sem ég þjálfa eru ljóshærðar. Ég þekki þær af líkamsbeitingu, beinabyggingunni og stundum klæðaburðinum og get þá gert greinarmun en stundum ruglast ég og þá eru krakkarnir fljótir að leiðrétta mig.

Ég er uppalin í sveit og náttúran og dýrin eru mér mjög mikilvæg. Við erum með 13 hross og

ÍSLENSK ERFÐAGREINING

SUÐURVERK

foreldrarnir mínir voru með hestaferðir en ég er með mína hesta til gamans. Ég er með tvo hunda, einn Labrador og einn Border Collie sem ég hef gaman af að fara út með. Þegar ég greindist, þá héldu þeir mér við efnið. Börnin eru uppkomin og í sinni vinnu og maðurinn líka þannig að ég er mikið ein heima. Dýrin eru félagar mínir, ég dunda mér mikið í hestamennskunni. Það er rosa þerapía að vera með dýr. Þau hjálpa mann að vinna í sjálfum sér.“

Emilía hefur alltaf ferðast mikið og eftir sjónmissi var hún aðeins óöruggari. Þess vegna hefur hún verið með fylgdarmann með sér, oftast manninn sinn. „Þegar ég fór síðast til Frakklands hugsaði ég að ég væri farin að þekkja þetta svo vel og gæti farið ein. Ég nota líka hvítan staf. Það var mjög erfitt að taka hann upp í fyrsta skipti, og þess vegna gerði ég það í Belgíu þar sem enginn þekkti mig. Ég hef alltaf átt erfitt með að biðja um aðstoð. Ég vil vera eins sjálfstæð og ég get og redda mér sjálf.“

Ættingjar eiga þó erfiðara með veikindi Emilíu en hún sjálf. Þegar hún var í Frakklandi vildi móðurfjölskyldan alltaf skutla henni til sjúkraþjálfarans. En þegar hún var búin að læra leiðina sáu þau að þetta gekk.

„Sjónskerðingin er eitthvað sem enginn getur ráðið. Foreldrar mínir þurfa að passa sig að hafa ekki samviskubit. Ég hef þurft að sannfæra þau um að ég sé ánægð og glöð. Mér líður vel og ég á mitt góða líf.“

-MM

Stuðningur til sjálfstæðis!

Blindravinnustofan gegnir mikilvægu hlutverki í því að skapa blindu, sjónskertu og öðru fólki með fötlun atvinnu og starfa þar um 25 til 30 einstaklingar.
Blindravinnustofan hefur verið starfandi síðan 1941 og markmið og tilgangur hennar er að veita sínu fólki stöðuga atvinnu sem það gæti stundað sér til lífsviðurværis.

Verkefnin eru mismunandi eins og þau eru mörg en til að byrja með voru helstu verkefnin framleiðsla og sala á burstum. Í dag sér Blindravinnustofan um innpökkun, ljósmyndaskönnun, vörumerkingar og strimlakústagerð. Mikilvægasti hluti starfseminnar er pökkun á hreinlætisvörum sem seldar undir merkjum Blindravinnustofunnar.
Blindravinnustofan stuðlar að auknum stuðningi blindra og sjónskertra til sjálfstæðis

Blindravinnustofan

BÓKMENNTAKLÚBBUR BLINDRAFÉLAGSINS, RÓTGRÓINN VETTVANGUR FYRIR BÓKMENNTAÁHUGAFÓLK

Á Degi íslenskrar tungu árið 2004 var stofnaður bókmenntaklúbbur innan Blindrafélagsins, sem síðan þá hefur verið virkur vettvangur fyrir blint og sjónskert bókmenntaáhugafólk. Nú, rúmum tuttugu árum síðar, stendur klúbburinn enn sterkur og hittist reglulega og ræðir um fjölbreyttar og áhugaverðar bækur.

Frumkvæði og fyrstu skrefin

Frumkvæði og fyrstu skrefin

Upphaf bókmenntaklúbbsins má rekja til áhugasamra félagsmanna Blindrafélagsins sem vildu skapa vettvang fyrir lifandi bókmenntaumræður og samveru. Ein þeirra var Brynja Arthúrsdóttir en þegar hún frétti að Sigurður Sigurðsson, annar bókmenntaunnandi og félagi í Blindrafélaginu, hefði áhuga á að ganga í slíkan klúbb fór hún að kanna málið nánar.

Fljótlega kom í ljós að enginn bókmenntaklúbbur var starfandi innan félagsins. Brynja lét það ekki stoppa sig, hún hafði samband við tómstundanefnd Blindrafélagsins og fékk samþykki til að stofna klúbbinn.

Fyrsta bókin sem klúbburinn las var Híbýli vindanna eftir Böðvar Guðmundsson. Í kjölfarið fór hópurinn saman í Borgarleikhúsið á leikrit byggt á verkinu.

Brynja hefur haldið utan um klúbbinn frá upphafi og gegnt lykilhlutverki í starfseminni. Hún sér um að panta bækur, útbúa auglýsingar og stýra umræðum á fundum. Hún og Sigurður eru einu meðlimirnir sem eftir eru af upprunalega hópnum sem stofnaði klúbbinn, og hafa með elju og áhuga haldið lífi í þessum mikilvæga vettvangi.

KONE

stefna

FIT

Lífleg og regluleg starfsemi

Klúbburinn hittist alltaf fyrsta og þriðja þriðjudag hvers mánaðar. Þátttakendur lesa eða hlusta á fyrirfram ákveðna bók og koma svo saman til að ræða hana í góðum félagsskap. Umræðurnar eru oft líflegar og fjölbreyttar þar sem mismunandi sjónarmið fá að njóta sín og allir eru hvattir til að deila skoðunum sínum.

Á fundunum stýrir Brynja umræðum og spilar oft áhugaverða kafla úr bókunum í gegnum vefvarp Blindrafélagsins, sem klúbburinn nýtir sér til að hlusta á lesefnið. Þessi nálgun auðveldar umræðurnar og gerir þær aðgengilegar fyrir alla þátttakendur.

Bækurnar eru valdar í samráði við
Hljóðbókasafn Íslands eða þá að meðlimir klúbbsins stinga upp á áhugaverðum titlum. Lesefnið spannar allt frá íslenskum skáldsögum til þýddra verka, og meðal höfunda og bóka sem klúbburinn las á síðasta ári voru bækurnar: Grænmetisætan eftir Han Kang, Moldin heit eftir Birgittu Björgu Guðmarsdóttur, Þegar fennir í sporin eftir Steindór Ívarsson, Út að stela hestum eftir Per Petterson og Mikilvægt rusl eftir Halldór Armand Ásgeirsson.

Félagslegur þáttur og hlutverk bókmenntaklúbbsins

Bókmenntaklúbbur Blindrafélagsins er opinn öllum félagsmönnum og hefur frá upphafi verið virkur vettvangur fyrir bókmenntaáhugafólk. Þar koma saman einstaklingar sem hafa áhuga á bókum og bókmenntum og ræða valin verk á reglulegum fundum.

Klúbburinn stuðlar að þátttöku í menningarstarfi og veitir félagsmönnum tækifæri til að kynnast nýjum bókum og höfundum.

-MEK

LEIÐARLÍNUR SEM LEIÐARLJÓS: NÝJAR LEIÐBEININGAR UM AÐGENGI BLINDRA OG SJÓNSKERTRA

Blindrafélagið, í samstarfi við ÖBÍ réttindasamtök, hefur gefið út ítarlegar leiðbeiningar um lagningu leiðarlína og athyglissvæða innanhúss. Markmiðið er að tryggja að blint og sjónskert fólk geti ferðast um manngert umhverfi á öruggan og sjálfstæðan hátt. Leiðarlínur eru ekki aðeins tæknileg lausn heldur tákn um samfélag sem tekur utan um fjölbreytileikann og tryggir aðgengi fyrir alla.

Aðgengi sem mannréttindi

Aðgengi er ein af grunnstoðum samnings Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks. Í 9. grein hans segir að aðildarríki skuli gera viðeigandi ráðstafanir til að tryggja fötluðu fólki aðgengi, til jafns við aðra, að efnislegu umhverfi sínu, samgöngum, upplýsingum og samskiptum. Nýju leiðbeiningarnar byggja á alþjóðlegum stöðlum og miða að því að tryggja samræmda og skilvirka notkun leiðarlína innanhúss.

Mikilvægi leiðbeininganna

Rannveig Traustadóttir, sérfræðingur í áttun og umferli hjá Sjónstöðinni, fagnar útgáfu leiðbeininganna og segir þær mikilvægt skref í átt að betra aðgengi. Hún nefnir að Sjónstöðin hafi frá upphafi veitt einstaklingsmiðaða ráðgjöf um aðgengismál og bendir á mikilvægi þess að leiðbeiningarnar byggi á viðurkenndum stöðlum og byggingarreglugerð.

„Þetta snýst ekki bara um lög og reglur heldur

Snæland
Ís • Grill • Sælgæti
Landsvirkjun

um virðingu fyrir sjálfstæði og sjálfræði fólks,“ segir Rannveig, sem hefur lengi starfað að aðgengismálum. „Það skiptir máli að fólk geti farið um án þess að þurfa alltaf að biðja um hjálp, það er grundvallaratriði í jafnrétti.“
Hvað eru leiðarlínur og hvers vegna skipta þær máli?

Leiðarlínur eru áþreifanlegar merkingar á gólfi sem auðvelda blindum og sjónskertum að rata um byggingar og opin svæði. Þær eru sérstaklega mikilvægar í stórum almenningsrýmum eins og flugstöðvum, sjúkrahúsum, skólum og söfnum.
Rannveig leggur áherslu á að leiðarlínur þurfi að vera skýrar, áþreifanlegar, gefa upplýsingar um stefnur og vera öruggar í notkun. Hún nefnir að séu línur of þykkar geti þær verið hindrun fyrir fólk. Sama gildir um athyglissvæði, ef þau eru of lítil geta stafnotendur átt erfitt með að finna þau. Einnig er mikilvægt að forðast of miklar upplýsingar á gólffleti sem geta valdið ruglingi fyrir stafnotendur.

Samráð og fagmennska lykilatriði

„Ég hvet stofnanir og sveitarfélög til að leita til fagaðila eins og Blindrafélagsins eða Sjónstöðvarinnar þegar leggja á leiðarlínukerfi í byggingum.“ Hún segir að aukinn áhugi sé hjá stofnunum á að bæta aðgengi og telur að það hafi jákvæð áhrif og hvetji fólk til að fara meira um á eigin vegum.

Framtíð aðgengismála

Rannveig segir að framtíðin felist í því að

SMYRIL LINE
ORKUBÚ VESTFJARÐA

tryggja öryggi og sjálfstæði. Við nýbyggingar þurfi að taka mið af gildandi lögum, reglum og leiðbeiningum um aðgengismál. Fólk þurfi að finna að það geti farið um á öruggan hátt án þess að lenda í vandræðum. Stuðningur og hvatning frá samfélaginu er mikilvæg til að fólk geti lifað sjálfstæðu lífi. Í þessu sambandi skiptir miklu máli að sveitarfélögin hugi að aðgengismálum svo þetta sé unnt.

Hún bendir á að ný tækni, svo sem smáforrit í símum, geti auðveldað leiðsögn og áttun, en þau komi ekki í staðinn fyrir góðar leiðarlínur og hvíta stafinn. Þau séu mikilvæg viðbót sem veiti aukið öryggi. „Við megum ekki gleyma því að tæknin getur auðveldað fólki að rata en hún leysir ekki af hólmi skýrar og áþreifanlegar leiðarlínur," segir Rannveig. „Þetta þarf að vinna saman."

Viðhorf samfélagsins, stærsta hindrunin?

Að lokum segir hún að blindan sé ekki endilega aðalhindrunin heldur viðhorf samfélagsins og einstaklinganna sjálfra. Stuðningur og hvatning skipti sköpum til að fólk geti lifað innihaldsríku og ábyrgu lífi en ekki síst trúin á eigin getu og vilja til sjálfstæðis.

Hún bendir á að það þurfi viðhorfsbreytingu í samfélaginu og til að ná árangri þarf að byrja strax í leik- og grunnskólum. „Við þurfum að trúa því að allir geti tekið þátt og mikilvægt er að skapa umhverfi sem gerir það mögulegt."

Leiðin að betra samfélagi

Leiðarlínur eru ekki bara tæknilegt úrræði, þær eru tákn um samfélag sem tekur tillit til allra. Með skýrum leiðbeiningum, faglegu samráði og jákvæðu viðhorfi getum við skapað umhverfi þar sem blindir og sjónskertir geta lifað sjálfstæðu lífi.

Leiðbeiningarnar um lagningu leiðarlína má nálgast á heimasíðu Blindrafélagsins: www.blind.is

-MEK

VAGNAR & ÞJÓNUSTA

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

Krílin hennar Línu Rutar fást í verslun Blindrafélagsins, Hamrahlíð 17

SUMARSTARF BLINDRA OG SJÓNSKERTRA UNGMENNA, NÝTTU TÆKNINA TIL AÐ EFLA SJÁLFSTÆÐI OG AÐGENGI

Frá 10. júní til 18. júlí fór fram metnaðarfullt samstarfsverkefni á vegum Blindrafélagsins, Sjónstöðvarinnar, Vinnumálastofnunar og Reykjavíkurborgar. Markmið verkefnisins var að virkja blind og sjónskert ungmenni á aldrinum 16–20 ára til þátttöku í fjölbreyttum verkefnum sem snertu aðgengi, sjálfstæði og nýtingu tækninnar. Með því var leitast við að efla trú þeirra á eigin getu og skapa vettvang þar sem styrkleikar hvers og eins fengu að njóta sín.

Verkefnið var leitt af Þorkeli Jóhanni Steindal, sem hafði yfirumsjón með daglegu starfi hópsins. Ungmennin höfðu aðsetur í Hamrahlíð 17, þar sem þau unnu að fjölbreyttum verkefnum sem byggðu á gildum Blindrafélagsins með áherslu á sjálfstæði, virka þátttöku og trú á eigin getu.

Í starfinu var lögð áhersla á að skapa öruggt og hvetjandi umhverfi þar sem styrkleikar hvers og eins fengu að njóta sín. Þátttakendur fengu tækifæri til að prófa sig áfram í mismunandi hlutverkum og verkefnum, allt eftir áhugasviði og hæfileikum. Þessi nálgun stuðlaði að auknu sjálfstrausti og félagslegri virkni, og skapaði

FÉLAG ATVINNUREKENDA

Deloitte.

jákvætt og uppbyggilegt andrúmsloft í hópnum.

Vettvangsferðir og stafrænar lausnir

Eitt af fyrstu verkefnum hópsins var vettvangsferð í Ráðhús Reykjavíkur, þar sem ungmennin skoðuðu aðgengi í borgarumhverfi með hjálp stafrænna hjálpartækja. Ferðin hófst í húsi Blindrafélagsins, og þar notuðu þátttakendur forritið Seeing Assistant Go, sem byggir á GPS-punktum og leiðir notandann áfram með hljóðleiðbeiningum. Með því gátu þau skipulagt leiðina og fylgst með staðsetningu sinni.

Á leiðinni og við strætóskýlin nýttu þau einnig forritið NaviLens, sem les marglita og auðlesanlega kóða sem skannaðir eru með síma. Þessir kóðar veita upplýsingar um staðsetningu, leiðir og þjónustu, til dæmis hvaða strætó er að koma, hvenær hann kemur og hvert hann fer. Kóðarnir eru settir upp í strætóskýlum og á strætisvögnunum sjálfum, og auðvelda blindum og sjónskertum að ferðast með almenningssamgöngum á öruggan og sjálfstæðan hátt.

Í Ráðhúsinu nýttu ungmennin NaviLens-kóða sem nýlega höfðu verið settir upp til að rata um húsið og komast að afgreiðslu, þar sem þau hittu Braga Þorstein Bergsson, aðgengisfulltrúa Reykjavíkurborgar. Hann tók á móti hópnum og leiddi þau um húsið, þar sem þau skoðuðu merkingar og aðgengislausnir sem nýlega höfðu verið innleiddar.

Ferðin var ekki aðeins fræðandi heldur einnig

BusTravel Iceland

LÆKNAHÚSIÐ
DeaMedica

hagnýt æfing í því að nýta stafræna tækni til að auka sjálfstæði. Hún vakti einnig umræður um hvernig bæta megi aðgengi í opinberum byggingum og hvers konar lausnir virka best í raunverulegum aðstæðum.

Gervigreind sem aðgengistæki

Í verkefninu var einnig unnið með gervigreind sem verkfæri til að greina og meta aðgengi í byggðu umhverfi. Ungmennin tóku myndir af rýmum og umhverfi og nýttu gervigreind til að framkvæma aðgengisúttektir út frá lögum, reglugerðum og viðmiðum út frá leiðbeiningum um aðgengilega hönnun í opinberu rými.

Til samanburðar var Rannveig Traustadóttir, sérfræðingur í umferli og áttun, fengin til að greina sömu myndir án þess að hafa séð niðurstöður gervigreindarinnar. Athyglisvert var að greiningarnar voru nánast samhljóða, nema hvað gervigreindin lagði til að setja upp rafdrifna stólalyftu við tröppur sem Rannveig taldi algjörlega ofaukið og óþarfa. Þetta vakti umræður um hvernig tæknin getur verið gagnleg þegar kemur að mati á hönnun og aðgengi.

Tilraunin var framkvæmd bæði utandyra og innandyra. Utandyra tókst greiningin vel, þar sem gervigreindin nýtti viðmið um algilda hönnun og gaf að mestu leyti skýrar og raunhæfar tillögur. Innandyra var greiningin flóknari, þar fór gervigreindin stundum út í öfgar, eins og þegar hún lagði til fjórar samhliða leiðarlínur í gangi sem var í raun of þröngur fyrir slíka lausn. Þetta sýndi að tæknin er öflug en þarfnast frekari þróunar með tilliti til raunverulegra aðstæðna og mannlegrar reynslu.

Þrátt fyrir takmarkanir sýndi verkefnið að með frekari þróun getur gervigreind orðið að gagnlegu tæki í aðgengisgreiningu.

Fræðsla gegn fordómum, gervigreind afhjúpar ranghugmyndir

Eitt af áhugaverðustu verkefnum sumarsins

LANDSNET
LímtréVírnet

var þegar ungmennin nýttu gervigreind til að greina algengustu ranghugmyndir samfélagsins um blint og sjónskert fólk. Þau báðu gervigreindina um að taka saman lista yfir misskilning sem oft birtist í umræðu og viðhorfum og fengu í kjölfarið útskýringar á því hvers vegna þessar hugmyndir eru rangar.

Út frá þessum niðurstöðum bjuggu ungmennin til stutt fræðslumyndbönd sem útskýrðu hverja ranghugmynd fyrir sig og sýndu fram á getu, fjölbreytileika og sjálfstæði blindra og sjónskertra einstaklinga. Myndböndunum var síðan deilt á samfélagsmiðlum, þar sem þau fengu góðar viðtökur og vöktu athygli á málefninu.

Dæmi um ranghugmyndir sem voru teknar fyrir:

- Blindir geta ekki notað tölvur eða snjalltæki
Rangt: Með skjálesurum, raddstýringu og sérhönnuðum forritum geta blindir notað tölvur og snjallsíma á fullkomlega virkan hátt.

- Blindir geta ekki notið lista eða menningar
Rangt: Blindir njóta tónlistar, bókmennta (í hljóðformi eða með blindraletri), leikhúss (með lýsingu) og jafnvel myndlistar (með snertanlegum útgáfum eða sjónlýsingum).

- Blindir geta ekki ferðast eða farið út fyrir heimilið
Rangt: Með réttri þjálfun og aðgengi geta blindir ferðast sjálfstætt, bæði innanlands og erlendis.

Verkefnið vakti ekki aðeins vitund heldur skapaði vettvang fyrir samtal um fordóma og hvernig tæknin getur verið öflugur bandamaður í baráttunni fyrir jafnrétti og aðgengi.

Sérhæfð verkefni og styrkleikar ungmennanna

Verkefnin sem unnin voru í sumarstarfinu voru bæði fræðandi og einstaklingsmiðuð. Sérstök áhersla var lögð á að þátttakendur fengju tækifæri til að nýta eigin styrkleika og áhugasvið. Sumir höfðu áhuga á myndatöku og myndvinnslu, aðrir á hljóðvinnslu eða tæknilegri úrvinnslu og hver og einn fékk að prófa sig áfram í því sem hann hafði mestan áhuga á.

Þessi nálgun skapaði vettvang þar sem fjölbreytileiki og hæfileikar ungmennanna fengu að njóta sín. Í stað þess að allir sinntu sömu verkefnum var stuðlað að því að hver og einn gæti lagt sitt af mörkum á eigin forsendum. Þetta eflir ekki aðeins sjálfstraust og virðingu innan hópsins, heldur styrkir einnig félagslega tengingu og samvinnu.

Í verkefnunum var einnig lögð áhersla á jafningjafræðslu þar sem ungmennin deildu reynslu sinni og þekkingu hvert með öðru. Þau hjálpuðust að við að finna lausnir á tæknilegum áskorunum, hvort sem það sneri að notkun snjalltækja, forrita eða aðgengisbúnaðar. Þessi samvinna skapaði öflugt lærdómsumhverfi þar sem allir græddu, bæði þátttakendur og leiðbeinendur.

Ef eitthvað ber vitni um gildi sumarstarfs Blindrafélagsins, þá er það sú staðreynd að öll ungmennin lýstu yfir áhuga á að taka þátt aftur næsta sumar.

-MEK

Kemi
KG
Alcoa

Reykjavík
A Lyngberg ehf
A. Margeirsson ehf, Flúðaseli 48
A. Wendel ehf, Tangarhöfða 1
Aðalvík ehf, Síðumúla 13
Almenna bílaverkstæðið ehf, Skeifunni 5
ARGOS ehf-Arkitektastofa Grétars og Stefáns, Eyjarslóð 9
Arkitektastofan OG ehf, Hátúni 6a
ASK Arkitektar ehf, Geirsgötu 9
Augnlæknar Reykjavíkur ehf, Hamrahlíð 17
Álnabær ehf, verslun, Síðumúla, Keflavík og Akureyri
Áman ehf, Tangarhöfða 2
Ásar, Ellen Ingvadóttir-löggiltur dómtúlkur og skjalaþýðandi
B&B gluggatjaldahreinsun ehf, Grandagarði 16
B.B.bílaréttingar ehf, Viðarhöfða 6
BBA FJELDCO ehf, Katrínartúni 2
Ber ehf, Gerðhömrum 30
Berserkir ehf, Heiðargerði 16
Beyki ehf, Tangarhöfða 11
Bifreiðaverkstæði Reykjavík ehf, Bæjarflöt 13
Birtingur ehf
Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar, Bíldshöfða 14
Bílasalan Heimsbílar ehf, Kletthálsi 2
Blómabúðin Hlíðablóm, Háaleitisbraut 68
Blómagallerí, Hagamel 67
Bókabúðin Sjónarlind, Bergstaðastræti 7
Bókhaldsstofa Arnar Ingólfssonar ehf, Nethyl 2a
BSRB - bandalag starfsmanna ríkis og bæja, Grettisgötu 89
Café Loki, Lokastíg 28
CU2 ehf-www.cu2.is, Stangarhyl 6
Daddi's Pizza, Skipholti 70
Dagný Land Design ehf, Brekknaási 9
Danska kráin, Ingólfsstræti 3
Drífa efnalaug og þvottahús, Hringbraut 119
Dubliners.is
EEV Framkvæmd og ráðgjöf ehf, Smárarima 25
Efling stéttarfélag, Guðrúnartúni 1
Eignamiðlun ehf, Grensásvegi 11
ENVRALYS ehf
Félag íslenskra bifreiðaeigenda, Skúlagötu 19
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga, Suðurlandsbraut 22
Félagið Heyrnarhjálp, Sigtúni 42
Fínka ehf, málningarverktakar, Norðurási 6
Fjárstoð ehf, Höfðabakka 9
Flötur ehf, Hverafold 14
Fold uppboðshús ehf, Rauðarárstíg 12-14
Frívöruverslunin Saxa
Fulltingi slf, Höfðabakka 9
G Þ Skartgripir og úr, Bankastræti 9
Gallerí List listmunaverslun, Skipholti 50a
Gatnaþjónustan ehf, Útkoti
Gátun ehf, bókhaldsþjónusta, Nóatúni 17
GB Tjónaviðgerðir ehf, Draghálsi 6-8
Gleraugnaverslunin Glæsibæ ehf, Álfheimum 74
Gnýr ehf
Gólfefnaval ehf, Höfðabakka 9b
Gróðrarstöðin Mörk, Stjörnugróf 18
Grænn markaður ehf, Réttarhálsi 2
Gull- og silfursmiðjan Erna ehf, Skipholti 3
Gullnesti ehf, Gylfaflöt 1-3
Gullsmiðurinn í Mjódd, Álfabakka 14b
Gæðabakstur og Ömmubakstur, Lynghálsi 7
H&S Rafverktakar ehf, Stangarhyl 6
H.Jónsson ehf, rétting og sprautun, Smiðshöfða 14
Hagvangur ehf, Skógarhlíð 12
Halldór Jónsson ehf, Skútuvogi 11
Hallgrímskirkja, Hallgrímstorgi 1
Hampiðjan hf, Skarfagörðum 4
Happdrætti Háskóla Íslands, Dvergshöfða 2
Hárgreiðslustofan Delila & Samson, Vörputorgi 2
Hársnyrtistofan Aida, Blönduhlíð 35
Helgason og Co ehf, Gylfaflöt 24-30
Hið íslenska bókmenntafélag, Hagatorgi
Hjúkrunarheimilið Eir, Hlíðarhúsum 7
Hljóðbók slf, Ármúla 7b
Hornið veitingastaður, Hafnarstræti 15
Hótel Leifur Eiríksson ehf, Skólavörðustíg 45
Hraði ehf, Ægisíðu 115
Höfðahöllin bílasala, Funahöfða 1
Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11
Höfði fasteignasala, Suðurlandsbraut 52
Iclean ehf, Skútuvogi 10D
Innigarðar ehf, Hraunbær 117
INNlifun Innréttingaverslun, Suðurlandsbraut 26
Intellecta ehf, Höfðabakka 9
Íbúðagisting.is, Síðumúla 14
Ísfix ehf, Hamarshöfða 10
ÍslandsApótek ehf, Laugavegi 53b
Íslenski barinn ehf, Ingólfsstræti 1a
Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík, Hátúni 14
Íþróttafélagið Fylkir, Fylkisvegi 6
Íþróttasamband fatlaðra, Engjavegi 6
Járn og gler hf, Skútuvogi 1h
JE Skjanni ehf, byggingaverktakar, Stórhöfða 33
JHM - sport.is, Stórhöfða 35
Jónar Transport hf, Kjalarvogi 7
JYSK, Höfðabakka 9
K. H. G. Þjónustan ehf, Eirhöfða 14

K16 ehf, byggingaverktaki, Stórhöfða 23,
Klettur-Skipaafgreiðsla ehf, Korngörðum 5
Kólus ehf, Tunguhálsi 5
Krua Thai, Skólavörðustíg 21a & Bæjarlind 14-16
Kvika banki hf, Katrínartúni 2
Könnuður ehf, Borgartúni 20
Landsmennt fræðslusjóður, Guðrúnartúni 1
Landssamtökin Þroskahjálp, Háaleitisbraut 13
Libra lögmenn ehf, Tjarnargötu 36
Línuborun ehf, Vagnhöfða 11
Malbikunarstöðin Höfði hf, Sævarhöfða 6-10
Mannverk ehf, Dugguvogi 2
Mokka-Espresso-Kaffi, Skólavörðustíg 3a
MS Armann skipamiðlun ehf, Tryggvagötu 17
Nordic Office of Architecture ehf, Hallarmúla 4
Nortek ehf, Fossaleyni 16
Old Iceland restaurant, Laugavegi 72
Olíudreifing ehf, Hólmaslóð 8
Orka ehf, Stórhöfða 37
Ormsson, Lágmúla 8
Ortis tannréttingar slf, Faxafeni 11
Ó. Johnson & Kaaber - ÍSAM ehf, Blikastaðavegi 2-8
Ófeigur gullsmiðja ehf, Skólavörðustíg 5
Ólafur Garðarsson hrl
Ósal ehf, Tangarhöfða 4
Óskaskrín ehf, Suðurlandsbraut 30
ÓV jarðvegur ehf, Vesturlandsvegi 200
Pfaff hf, Grensásvegi 13
Pixel ehf, Ármúla 1
PricewaterhouseCoopers ehf, Skógarhlíð 12
Pökkun og flutningar ehf, Smiðshöfða 1
Rafbogi ehf, Langholtsvegi 109
Raflax ehf, Lambhagavegi 9
Rafmennt ehf, Stórhöfða 27
Rafstjórn ehf, Stangarhyl 1a
Rafögn, Jónsgeisla 31
Reykjavíkurborg, Ráðhúsinu
Reyktal þjónusta ehf, Síðumúla 34
Reykvískir lögmenn slf, Pósthússtræti 3
Ríkismennt fræðslusjóður, Guðrúnartúni 1
S H G Steindór Hrannar Grímarsson ehf, Álfheimum 72
S.Ó.S. Lagnir ehf, Bíldshöfða 18
Sameyki stéttarfélag í almannaþjónustu, Grettisgötu 89
Sigurjónsson & Thor ehf, Lágmúla 7
Sjá - viðmótsprófanir ehf, Laugavegi 13
Sjómennt fræðslusjóður, Guðrúnartúni 1
Skilvís ehf, Stórhöfða 25
Skolphreinsun Ásgeirs sf, Unufelli 13
Skorri ehf, Bíldshöfða 12
Smith og Norland hf, Nóatúni 4
Smur- og viðgerðarþjónustan ehf, Hyrjarhöfða 8
Snarmerki ehf - skiltagerð og raflagnaþjónusta
Spektra ehf, Laugavegi 178
Stansverk ehf, Hamarshöfða 7
Stjörnuegg hf, Vallá Kjalarnesi
Stratus ehf
Straumkul ehf, Viðarási 79
Styrja ehf, Depluhólum 5
Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra, tækifæri í stað takmarkana, Háaleitisbraut 13
Sumargarðar ehf
Sveitamennt fræðslusjóður, Guðrúnartúni 1
Tannréttingar sf, Snorrabraut 29
Tannsmiðjan Króna sf, Mörkinni 6
Teikna - teiknistofa arkitekta ehf, Suðurlandsbraut 20
Tensio ehf, Ármúla 18
Tékkland bifreiðaskoðun ehf, Hátúni 2a
Tónastöðin ehf, Skipholti 50d
Trésmiðja Magnúsar F. Jónssonar ehf, Súðarvogi 54
Trivium ráðgjöf ehf, Borgartúni 20
TrueNorth Ísland ehf, Fiskislóð 31a
Túnþökuþjónustan ehf, Fjarðarási 8
Tösku- og hanskabúðin ehf, Laugavegi 103
Úðafoss ehf, efnalaug, Vitastíg 13
Útfaraþjónusta Rúnars Geirmundssonar, Þverholti 30
Úti og inni sf, Þingholtsstræti 27
Verkfræðistofa Þráinn og Benedikt ehf, Laugavegi 178
Verslun Guðsteins, Ármúla 11
Vélsmiðjan Altak ehf, Silfursléttu 5
Vilhjálmsson sf, heildverslun, Sundaborg 1
Vinnumálastofnun, Grensásvegi 9
VMB verkfræðiþjónusta
Vörn, öryggisfyrirtæki, Vagnhöfða 17
Vörubíla og gröfuþjónusta
Vörukaup ehf, heildverslun, Lambhagavegi 5
Þór hf, Krókhálsi 16

Seltjarnarnes
Horn í horn ehf, parketlagnir, Unnarbraut 24

Vogar
Kálfatjarnarsókn, Vatnsleysuströnd

Kópavogur
ALARK arkitektar ehf, Dalvegi 18
ALVAR Mist ehf, Urðarhvarfi 14
Arkís arkitektar ehf, Vesturvör 7
Automatic ehf, heildverslun, Smiðjuvegi 42
BESA ehf, Silfursmára 2
Bílasprautun og réttingar Auðuns, Auðbrekku 27

Bílrúðumeistarinn slf, Dalvegi 18
Blikksmiðjan Vík ehf, Skemmuvegi 42
Brunahönnun slf, Hlíðasmára 19
Einar Ágústsson & Co ehf, Dalvegi 16d
Elfa Guðmundsdóttir tannlæknir, s: 564 6250, Salavegi 2
Ég C gleraugnaverslun, Hamraborg 10
Fagtækni ehf, Akralind 6
Félag stjórnenda, Hlíðasmára 8
Fríform ehf, Askalind 3
Funi, Smiðjuvegi 74
goddi.is, Auðbrekku 19
H. Hauksson ehf, Ögurhvarfi 8
HÁ hreinu ehf, Dalvegi 16c
Hefilverk ehf, Jörfalind 20
Hljóðbókasafn Íslands
Hvammshólar ehf, Hlíðarhvammi 2
Iðnaðarlausnir ehf, Akralind 8
Kalli K ehf -Karl K Karlsson, Víkurhvarfi 1
Karína ehf, Breiðahvarfi 5
Kemía ehf, Hamraborg 10
Lakkskemman ehf, Skemmuvegi 30
Landmótun sf, Hamraborg 12
Litlaprent ehf, Skemmuvegi 4
Lín design, Smáratorgi
Línan ehf, Bæjarlind 14-16
Loft og raftæki ehf, Hjallabrekku 1
Mannrækt og menntun ehf, Grundarsmára 5
Margrét Hjaltadóttir, tannlæknir, Hlíðasmára 14
Merkjaholt ehf, Bæjarlind 9
Nýi Tölvu og viðskiptaskólinn ehf, Hlíðasmára 9
Ólafssynir ehf, Fagrahjalla 84
Pottagaldrar ehf, Dalbrekku 42
Rafbraut, Dalvegi 16b
Rakarastofan Herramenn, Hamraborg 9
Rennsli ehf, pípulagnir, Akralind 1
Slot ehf, Dimmuhvarfi 21
Svanur Ingimundarson málari, Naustavör 8
Tengi ehf, Smiðjuvegi 76
Útfararstofa Íslands ehf, Auðbrekku 1
Víkingbátar ehf
Zenus gluggatjöld, Víkurhvarfi 2
Öreind ehf, Auðbrekku 3

Garðabær
66° Norður, Miðhrauni 11
Dráttarbílar vélaleiga ehf, Miðhrauni 20
Efnalaug og fatahreinsun Garðabæ, Garðatorgi 3
Garðabær, Garðatorgi 7
Geislatækni ehf - Laser þjónustan, Suðurhrauni 12c
Heildverslunin Aggva ehf, Urðarhæð 8
Icewear, Suðurhrauni 10
Kerfóðrun ehf, Hraungötu 3
Loftorka Reykjavík ehf, Miðhrauni 10
Málmsteypa Þorgríms Jónssonar ehf, Miðhrauni 6
Nýþrif - ræstingaverktaki ehf, Garðatorgi 2b

Hafnarfjörður
Ás, fasteignasala ehf, Fjarðargötu 17
Bjarnar ehf, Einhella 5
Blikksmíði ehf, s: 5654111, blikksmidi@simnet.is, Melabraut 28
Boðunarkirkjan.is, Útvarp Boðun FM 105,5 og FM 104,9 Akureyri, Álfaskeiði 115
Byggingafélagið Sandfell ehf, Reykjavíkurvegi 66
Colas Ísland, Gullhellu 1
Essei ehf, Hólshrauni 5
Gaflarar ehf, rafverktakar, Lónsbraut 2
Geymsla Eitt ehf, Steinhellu 15
Hafnarfjarðarbær
Hafnarfjarðarhöfn, Óseyrarbraut 4
Hagmálun slf, Erluási 56
Hagstál ehf, Brekkutröð 1
Hagtak hf, Melabraut 13-15
Hamraborg ehf, Lónsbraut 6
Holtanesti, Melabraut 11
Jarðboranir hf, verktaki, Dalshrauni 1b
Knattspyrnufélagið Haukar, Ásvöllum
Micro-ryðfrí smíði ehf, Einhellu 9
Nonni Gull, Strandgötu 37
Pylsubarinn Hafnarfirði, Fjarðargötu 9a
RB rúm, Dalshrauni 8, Hafnarfirði
S.G múrverk ehf, Hvassabergi 4
SIGN ehf, skartgripaverkstæði, Fornubúðum 12
Sjúkraþjálfarinn ehf, Strandgötu 75
Teknís ehf, Einhellu 8
Útvík hf, Eyrartröð 3
VSB verkfræðistofa ehf, Bæjarhrauni 20
Þaktak ehf, Grandatröð 3

Reykjanesbær
ÁÁ verktakar ehf, Bolaflöt 13
Benni pípari ehf, Bolafæti 9
Bergraf ehf, Hólmbergsbraut 19h
CampEasy ehf, Selvík 5
DMM Lausnir ehf, Hafnargötu 91
Ellert Skúlason ehf, Selvík 3
Georg V. Hannah sf, Hafnargötu 49
Kalka sorpeyðingarstöð sf, Berghólabraut 7
Kast.is, Hafnargötu 25
Lotus Car Rental ehf, Flugvöllum 6
Ný-sprautun ehf, Njarðarbraut 15
OSN lagnir ehf, Iðavöllum 7b
Otium slf, hönnun og ráðgjöf, Hólagötu 45

Ráin, veitingasala, Hafnargötu 19
Rétt sprautun ehf, Smiðjuvöllum 7
Skólar ehf, Keilisbraut 773
Slæging ehf, Básvegi 1
Soho Catering – veisluþjónusta-www.soho.is, Hrannargötu 6
TM Bygg ehf, Steinási 31
Víkurfréttir ehf, Krossmóa 4a

Grindavík
Grindavíkurbær, Víkurbraut 62
Vísir hf, Hafnargötu 16

Suðurnesjabær
SI raflagnir ehf, Iðngörðum 21
Útskálakirkja, Útskálum

Mosfellsbær
Álgluggar JG ehf, Flugumýri 34
Borgarplast hf, Völuteigi 31a
Byggingafélagið Bakki ehf, Þverholti 2
Dalsgarður ehf, gróðrarstöð, Dalsgarði 1
Dynkur ehf, Tröllateigi 18
Elektrus ehf - löggiltur rafverktaki, Bröttuhlíð 1
Fasteignasalan - FastMos, Þverholti 2
Glertækni ehf, Völuteigi 21
Hótel Laxnes / Áslákur alvöru sveitakrá í Mosfellsbæ
Ístex hf, Völuteigi 6
Kjósarhreppur, Ásgarði
Kopar & Zink ehf, Flugumýri 30
Kærleikssetrið ehf
Malbikstöðin ehf, Flugumýri 26
Mosfellsbakarí, Háholti 13-15
Nonni litli ehf, Þverholti 8
Nýja bílasmiðjan hf, Flugumýri 20
Stjörnugrís hf, Vallá
Umbúðamiðlun ehf, Völuteigi 31
VGH-Mosfellsbæ ehf, Flugumýri 36
Ævintýri ehf, hópferðabílar, Völuteigi 6

Akranes
Apótek Vesturlands ehf, Smiðjuvöllum 32
Hvalfjarðarsveit
Meitill - GT Tækni ehf, Grundartanga
Tannlæknastofan 2Gómar ehf, Laugarbraut 11
Verslunin Einar Ólafsson ehf, Skagabraut 9-11
Vogir ehf, Smiðjuvöllum 17

Borgarnes
Blómasetrið - Kaffi kyrrð, Skúlagötu 13
Englendingavík ehf, Skúlagötu 17
Háskólinn á Bifröst

Reykholt
Bifreiðaverkstæði Borgarfjarðar

Stykkishólmur
Skipavík ehf, Nesvegi 20

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

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

Búðardalur
BS Þjónunstan ehf
Rafsel Búðardal ehf, Vesturbraut 20c
Rjómabúið Erpsstaðir ehf

Ísafjörður
Ferðaþjónustan í Heydal, Mjóafirði
Hamraborg ehf, Hafnarstræti 7
Húsið Ísafirði, Hrannargötu 2
Ísblikk ehf, Árnagötu 1
Kampi ehf, Sindragötu 1
Smali ehf, Hafraholti 46
Verkalýðsfélag Vestfirðinga, Hafnarstræti 9
Vélsmiðja ÞM, Hnífsdalsvegi 27

Hnífsdalur
Hraðfrystihúsið - Gunnvör hf, Hnífsdalsbryggju

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

Suðureyri
Fisherman, Aðalgötu 14-16
Fiskvinnslan Íslandssaga hf, Freyjugötu 2
Klofningur ehf, Aðalgötu 59

Patreksfjörður
Eyfaraf ehf, Vatneyri - Iðngörðum 105
Villi Á ehf, Aðalstræti 122

Tálknafjörður
Garraútgerðin ehf, Eyrarhúsum

Staður
SG verkstæði ehf, Borðeyri

Hólmavík
Kollafjarðarneskirkja

Drangsnes
Útgerðarfélagið Gummi ehf, Kvíabala 6

Hvammstangi
Albert Guesthouse, s: 855 1303, Norðurbraut 7
Sláturhús KVH ehf, Norðurbraut 24
Vélaverkstæði Hjartar Eiríkssonar sf, Búlandi 1

Blönduós
Blönduóskirkja
Ísgel ehf, Efstubraut 2

Skagaströnd
Vík ehf, Hólabraut 5

Sauðárkrókur
Bókhaldsþjónusta KOM ehf, Víðihlíð 10
Doddi málari ehf, Raftahlíð 73
Dögun ehf, Hesteyri 1
FISK-Seafood ehf, Háeyri 1
Iðnsveinafélag Skagafjarðar
RH Endurskoðun ehf, Sæmundargötu 1
Steinull hf, Skarðseyri 5
Verslunarmannafélag Skagafjarðar, Borgarmýri 1
Vörumiðlun ehf, Eyrarvegi 21

Siglufjörður
Selvík ehf
Snerpa, íþróttafélag fatlaðra, Lindargötu 2

Akureyri
Baldur Halldórsson ehf, Hlíðarenda
Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði, Frostagötu 1b
Bílaleiga Akureyrar
Blikkrás ehf, Óseyri 16
Dexta orkutæknilausnir ehf
Enor ehf, Hafnarstræti 53
Eyjafjarðarsveit, Skólatröð 9
Fasteignasalan Byggð, Skipagötu 16
Gróðrarstöðin Réttarhóll ehf-www.rettarholl.is, Smáratúni 16b
Hagvís ehf, Hvammi 1
Herradeild JMJ, Gránufélagsgötu 4
Hnýfill ehf, Óseyri 22
Hvítasunnukirkjan Akureyri
Kjarnafæði Norðlenska hf, Sjávargötu 1
Kraftbílar ehf, Lækjarvöllum 3-5
Möðruvallaklaustursókn
Raftákn ehf - Verkfræðistofa, Glerárgötu 34
S.Guðmundsson ehf, múrverktaki, Klettaborg 19
Steypusögun Norðurlands ehf, Laugartúni 11
Veitingastaðurinn Krua Siam, Strandgötu 13
Verkval ehf, Miðhúsavegi 4
Vélsmiðjan Ásverk ehf, Grímseyjargötu 3

Grenivík
Grýtubakkahreppur

Dalvík
Sæplast Iceland ehf, Gunnarsbraut 12
Tréverk ehf, Dalvík, Grundargötu 8-10
Vélvirki ehf, verkstæði, Hafnarbraut 7
Whales Hauganes ehf, Hafnargötu 2

Ólafsfjörður
Sjómannafélag Ólafsfjarðar, Brekkugötu 9

Húsavík
Tjörneshreppur, Ketilsstöðum
Trésmiðjan Rein ehf, Víðimóum 14

Laugar
Þingeyjarsveit

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

Kópasker
Vökvaþjónusta Kópaskers ehf, Bakkagötu 6

Þórshöfn
B.J. vinnuvélar ehf, Langanesvegi 28
Langanesprestakall

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

Egilsstaðir
Ársverk ehf, Iðjuseli 5
Gistihúsið Lake - Hotel Egilsstadir, Egilsstöðum 1-2
Gunnarsstofnun, Skriðuklaustri

HEF veitur ehf, Fellabrún 1
Héraðsprent ehf, Miðvangi 1
Kaskó ehf, Fagradalsbraut 25

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

Eskifjörður
Egersund Ísland ehf, Hafnargötu 2
Fjarðaþrif ehf, Strandgötu 44
R.H.gröfur ehf, Helgafelli 9

Neskaupstaður
Tannlæknastofan, Hafnarbraut 1
Verkmenntaskóli Austurlands, Mýrargötu 10

Djúpavogur
Berunes við Berufjörð-www.berunes.is
Hótel Framtíð ehf, Vogalandi 4

Höfn í Hornafirði
Ferðaþjónustan Árnanesi, Árnanesi 5
Jökulsárlón ferðaþjónusta ehf
Málningarþjónusta Horna ehf, Álaugarvegi 1
Rósaberg ehf, Háhóli

Selfoss
Árvirkinn ehf, Eyravegi 32
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf, Hrísmýri 3
Bíltak ehf, Hellismýri 1
Búhnykkur sf, Stóru-Sandvík
Byggingafélagið Laski ehf, Gagnheiði 9
Café Mika Reykholti, Skólabraut 4
Gheim ehf, Baugstjörn 13
HÚS fasteignasala, Austurvegi 26
JÁ pípulagnir ehf, Suðurgötu 2
Jáverk ehf, Gagnheiði 28
Jóhann Helgi & Co ehf, Vatnsholti 2
Kökugerð H P ehf, Gagnheiði 15
Lögmannsstofa Ólafs Björnssonar, Eyravegi 15
Pípulagnir Suðurlands ehf, Háheiði 10
Reykhóll ehf, Reykhóli
Suðri ehf, Jórutúni 8
Súperbygg ehf
Ullarverslunin Þingborg ehf, Gamla Þingborg
VBF Mjölnir ehf, Hrísmýri 1
Vélaþjónusta Ingvars, Gagnheiði 45
Vélsmiðja Suðurlands ehf, Gagnheiði 5

Hveragerði
Ficus ehf, Bröttuhlíð 2
Flóra garðyrkjustöð, Heiðmörk 38
Hótel Örk, Breiðumörk 1c
Hveragerðiskirkja
Kjörís ehf, Austurmörk 15
Norbygg ehf

Þorlákshöfn
Sveitarfélagið Ölfus, Hafnarbergi 1

Ölfus
Eldhestar ehf, Völlum
Hraunsós ehf, Hrauni 1b

Flúðir
Flúðasveppir ehf, Undirheimum
Fögrusteinar ehf, Birtingaholti 4
Hrunamannahreppur
Kvenfélag Hrunamannahrepps
Riding Tours South Iceland ehf, Syðra-Langholti

Hella
Dýrgripir ehf, Ártúni 3
Kanslarinn veitingahús, Dynskálum 10
Stracta Hótel, Gaddstaðaflötum 4

Hvolsvöllur
Krappi ehf, byggingaverktakar, Ormsvelli 5
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
Ísfélag hf, Tangagötu 1
Skipalyftan ehf, Eiðinu
Teiknistofa Páls Zóphóníassonar ehf, Kirkjuvegi 23
Tvisturinn ehf, Faxastíg 36

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