

# KLÍFUR

MÁLGAGN SJÁLFSBJARGAR LSF :: 25. ÁRG. 2014



Fatlaðar konur í  
Druslugöngunni



Þjónustumiðstöð  
Sjálfsbjargarheimilisins  
Valerie Harris



Skíðamennska  
á vegum Vetrar-  
íþróttanefndar ÍF



# Sjálfsbjargarheimilið – Stofnun ársins 2014

Sjálfsbjargarheimilið er í eigu Sjálfsbjargar landsambands fatlaðra. Þar er sinnt margháttaðri þjónustu við hreyfihlaða. Helstu rekstrarþættir eru: Heimili fyrir hreyfihlaða, þjónustumiðstöð, endurhæfingaríbúð og sundlaug. Nýjasti starfsemiþátturinn er Þekkingarmiðstöð. Þar er safnað og miðlað gagnýtum upplýsingum sem gagnast fötluðu fólki um allt land. Aðsetur Sjálfsbjargarheimilisins er í Sjálfsbjargarhúsinu, Hátúni 12 í Reykjavík.

Sjálfsbjargarheimilið stóð efst í vali á stofnun ársins árið 2014 hjá SFR – stéttarfélagi í almannaþjónustu. Áður hafið heimilið verið ofarlega í kjörinu og borið titilinn fyrirmyndarstofnun, árin 2006, 2008, 2009 og 2013. Að mati forsvarsmanna Sjálfsbjargar landsambands fatlaðra er þetta mjög ánægjulegt og hreint magnað að verma nú efsta sætið í fyrsta sinn, valið úr hópi 79 stofnana. Starfsmenn hverrar stofnunar gefa einkunn fyrir tiltekna þætti. Þeir eru: trúverðugleiki stjórnenda, starfsandi, launakjör, vinnuskilyrði, sveigjanleiki vinnu, ánægja og stolt, sjálfstæði í starfi og ímynd stofnunar. Starfsmenn Sjálfsbjargarheimilisins búa við sjálfstæði í starfi, þeir takast á við verkefnið sem blasa við á hverjum degi með ánægju og stolti, vitandi að ímynd stofnunarinnar er góð og þeir bera traust til stjórnenda Sjálfsbjargarheimilisins. Það er von Sjálfsbjargar landsambands fatlaðra að góður starfsandi á Sjálfsbjargarheimilinu skili sér til þeirra er þar fá þjónustu.

**Sjálfsbjörg landsamband fatlaðra eru mannréttindasamtök sem berjast fyrir bættum hag fatlaðra í samfélaginu. Með kaupum á happdrættismiða í Jólhappdrætti Sjálfsbjargar styður þú mannréttindabaráttu Sjálfsbjargar. Hæppdrættið er megintekjulind samtakanna og gott gengi þess er forsenda fyrir því að Sjálfsbjörg geti haldið úti öflugri baráttu.**

Góðir vinningar eru í boði.

Fyrsti vinningur er rafmagnsbifreið af gerðinni Nissan Leaf Nordic, að verðmæti um 4,5 millj. króna. iPhone6, bensínúttektir og gjafakort.

**SJÁLFSBJÖRG LANDSSAMBAND FATLAÐRA**  
Hátúni 12, 105 Reykjavík  
Sími 550 0360  
mottaka@sjalfsbjorg.is  
www.sjalfsbjorg.is  
kt. 570269-2169

**ÞINN stuðningur Sjálfsbjörg mikl!**

Greiddandi

Til greiðslu á gjalddaga

Dráttarvestir

Vanskilgjald

Annar kostnaður

Vanskilakostnaður

KENNITALA

NUMÉR

BANKI LÍB

GJALDDAGI

Hér fyrir ofan má hvorki skrifa né stimpla.

**SJÁLFSBJÖRG LANDSSAMBAND FATLAÐRA**  
Hátúni 12, 105 Reykjavík  
Sími 550 0360  
mottaka@sjalfsbjorg.is  
www.sjalfsbjorg.is  
kt. 570269-2169

**Jólhappdrætti Sjálfsbj**

**Sjálfsbjargarheimilið – Stofnun ársins 2014**  
Sjálfsbjargarheimilið er í eigu Sjálfsbjargar landsambands fatlaðra. Þar er sinnt margháttaðri þjónustu við hreyfihlaða. Helstu rekstrarþættir eru: heimili fyrir hreyfihlaða, þjónustumiðstöð, endurhæfingaríbúð og sundlaug. Nýjasti starfsemiþátturinn er Þekkingarmiðstöð. Þar er safnað og miðlað gagnýtum upplýsingum sem gagnast fötluðu fólki um allt land. Aðsetur Sjálfsbjargarheimilisins er í Sjálfsbjargarhúsinu, Hátúni 12 í Reykjavík. Sjálfsbjargarheimilið stóð efst í vali á stofnun ársins árið 2014 hjá SFR – stéttarfélagi í almannaþjónustu. Áður hafið heimilið verið ofarlega í kjörinu og borið titilinn fyrirmyndarstofnun, árin 2006, 2008, 2009 og 2013. Að mati forsvarsmanna Sjálfsbjargar landsambands fatlaðra er þetta mjög ánægjulegt og hreint magnað að verma nú efsta sætið í fyrsta sinn, valið úr hópi 79 stofnana. Kjörnið fer þannig fram að starfsmenn hverrar stofnunar gefa einkunn fyrir tiltekna þætti. Þeir eru: trúverðugleiki stjórnenda, starfsandi, launakjör, vinnuskilyrði, sveigjanleiki vinnu, ánægja og stolt, sjálfstæði í starfi og ímynd stofnunar. Starfsmenn Sjálfsbjargarheimilisins búa við sjálfstæði í starfi, þeir takast á við verkefnið sem blasa við á hverjum degi með ánægju og stolti, vitandi að ímynd stofnunarinnar er góð og þeir bera traust til stjórnenda Sjálfsbjargarheimilisins. Það er von Sjálfsbjargar landsambands fatlaðra að góður starfsandi á Sjálfsbjargarheimilinu skili sér til þeirra er þar fá þjónustu.

**1. vinningur**  
Rafmagnsbifreið af gerðinni Nissan Leaf Nordic, sjálfskiptur frá BL að verðmæti kr. 4.490.000

**2.-21. vinningur**  
Tuttugu 128 GB hver a kr. 16

Annar kostnaður

Vanskilakostnaður

Vanskilgjald

Banki

Gjaldkerfi

Dagsetning

Klukkan

Færslur

Áritun úr gjalðkeravel er fullnærkvæmt.

**ÞINN stuðningur skiptir Sjálfsbjörg miklu máli!**

**JÓL 2014**

**SJÁLFSBJÖRG LSF. SENDIR FÉLAGSMÖNNUM, FJÓLSKYLDUM ÞEIRRA, OG HOLLVINUM ÖLLUM**

*Hugheitar jóla- og nýárskveðjur með þökk fyrir liðna tíð*

**SJÁLFSBJÖRG LSF**



# KLIFUR

Mál gagn Sjálfsbjargar Isf.

Útgefandi: Sjálfsbjörg Isf.  
Hátúni 12, 105 Reykjavík  
Sími: 550 0360 - Fax: 550 0301  
mottaka@sjalfsbjorg.is

Ritstjóri Þuríður Harpa Sigurðardóttir

Útgáfunefnd: Aðalbjörg Gunnarsdóttir,  
Andri Valgeirsson, Ólafía Ó. Runólfssdóttir,  
Höskuldur Þór Höskuldsson og  
Þuríður Harpa Sigurðardóttir

Prófarkalestur: Aðalbjörg Gunnarsdóttir og  
Guðbjörg Kristín Eiríksdóttir

Ábyrgðarmaður: Tryggvi Friðjónsson  
tryggvi@sbh.is

Hönnun, umbrot og prentun:  
Nýprent ehf. - nyprent@nyprent.is

Auglýsingar: Öflun ehf.

Forsíðumynd: Anna Kristín Scheving ljósmyndari.  
Myndin tekin á sigurhátíð 3. júní 2014 vegna  
útnefningar Sjálfsbjargarheimilisins  
sem stofnun ársins 2014.

Aðrar myndir í blaðinu: ýmsir

ISSN 1670-312X

## EFNISYFIRLIT

- 2 Jólhappdrætti Sjálfsbjargar
- 3 Samningar lausir
- 4 SBH stofnun ársins
- 5 Þjónustumiðstöð Sjálfsbjargar
- 8 Á ferð um Austurland
- 9 Ný vefsíða Sjálfsbjargar Isf.
- 10 Sjálfsbjörg á Bolungavík
- 12 Sjálfsbjörg á Suðurlandi
- 14 Mikilvægt að vera sýnileg
- 14 Aðgengilegri ræðustóll á Alþingi
- 15 Sumarskóli á Írlandi
- 15 Stjórn Sjálfsbjargar Isf.
- 16 37. þing Sjálfsbjargar Isf. Ályktanir
- 17 Baráttumálin
- 21 Skíðamennska er frábært vetrarsport
- 22 Hvar eru félagsmenn að störfum
- 23 Aukin þjónusta Stígamóta
- 24 Skeljungur verður styrktaraðili
- 25 Þátttaka kvenna í Druslugöngunni
- 26 Uppskriftin - Sudoku
- 27 Krossgáta

Grétar Pétur Geirsson

# Samningar lausir

Nú stýttist í að samningar launafólks verði lausir og eins og umræðan hefur verið undanfarið hjá forsvarsmönnum ASÍ og hjá fleiri samtökum, þá stefnir í að þær launakröfur sem verða lagðar fram verða ekki í sama anda og þegar hinn almenni launamaður fékk einungis 2,8% launahækkun. Ástæðan fyrir svona lítilli hækkun var eins og oft áður að það þyrfti að halda stöðuleika og missa ekki tökin á verðbólgunni. En hvað hefur gerst síðan þá? Hér hafa margir hópar launafólks fengið margfalt meiri hækkun á sín laun. Þar er talað um launaleiðréttingu sem er örugglega réttmæt krafa, en hvar er leiðréttingin sem öryrkjum var lofað fyrir kosningar? Ráðamenn hafa náð að snúa ummælum sínum upp í andhverfu sína. Það vantar um það bil 30.000 kr. upp á að grunnlífeyrir og tekjutrygging hafi haldið verðgildi sínu frá árinu 2009. Á endalaust að beita öryrkjum og öðrum lágláunahópum fyrir stöðuleikavagninn? Það kemur í ljós að launamunur þeirra sem minnst hafa og þeirra sem umtalsverðar tekjur hafa hefur aukist um 3% frá hruni. Hvernig má það vera? Við erum að sigla inn í sömu hlutina og gerðust hér fyrir hrun; kaupaukar, bónusar og annað slíkt er komið aftur og lúxusbílar seljast eins og enginn sé morgundagurinn. En hverjir sitja eftir? Það eru öryrkjar og aðrir lágláunahópar. Nú þýðir ekki lengur að beita þessum hópi fyrir sig og telja okkur trú um að hér fari allt á hliðina ef þeirra kjör verði bætt. Svo er þetta endalaus tal um að bætur hafi hækkað umtalsvert meira hjá öryrkjum í prósentum. Ok gott og vel, en hvernig lítur dæmið út í krónum talið? Staðreyndin er sú að við lifum ekki á prósentum heldur krónum og aurum. Bætur hækkuðu síðast um 3,6% sem gera 7.600 kr. fyrir skatt. Meðallaun í landinu eru um 436.000 kr. 2,8% hækkun er 12.600 kr. Þetta er raunveruleikinn. Hættum að tala um prósentuhækkun, tölum um krónutöluhækkun, því það eru jú krónurnar sem við verslum fyrir.

Grétar Pétur Geirsson  
formaður Sjálfsbjargar Isf.





Frá afhendingu viðurkenningarinnar: Frá vinstri, Árni Stefán Jónsson formaður SFR. Fulltrúar Sjálfsbjargarheimilisins eru: Jón Ingimar Jónsson, Elín Ebba Guðjónsdóttir, Þórdís Richter, Þorkell Sigurlaugsson, Þórey Einarsdóttir, Karina Pedersen, Guðrún Erla Gunnarsdóttir og Tryggvi Friðjónsson.

## Sjálfsbjargarheimilið – Stofnun ársins 2014

Sjálfsbjargarheimilið sigraði í vali á stofnun ársins árið 2014 hjá SFR – stéttarfélagi í almannþjónustu. Áður hafið heimilið verið ofarlega í kjörinu og borið titilinn fyrirmyndarstofnun á árunum 2006, 2008, 2009 og 2013. Að mati forsvarsmanna Sjálfsbjargar landssambands fatlaðra er þetta mjög ánægjulegt og hreint magnað að verma nú efsta sætið í fyrsta sinn, valið úr hópi 79 stofnana. Kosningin fer þannig fram að starfsmenn hverrar stofnunar gefa einkunn fyrir tiltekna þætti. Þeir eru: trúverðugleiki stjórnenda, starfsandi, launakjör, vinnuskilyrði, sveigjanleiki vinnu, ánægja og stolt, sjálfstæði í

starfi og ímynd stofnunar.

Sjálfsbjargarheimilið er í eigu Sjálfsbjargar landssambands fatlaðra. Þar er sinnt margháttaðri þjónustu við hreyfihamlaða. Helstu rekstrarþættir eru: heimili fyrir hreyfihamlaða, þjónustumiðstöð (dagþjónusta), endurhæfingaríbúð og sundlaug. Nýjasti starfsemiþátturinn er Þekkingarmiðstöð. Þar er safnað og miðlað hagnýtum upplýsingum sem gagnast fötludu fólki um allt land. Aðsetur Sjálfsbjargarheimilisins er í Sjálfsbjargarhúsinu, Hátúni 12 í Reykjavík.

„[...] Því samtökin [Sjálfsbjörg] eru ekki aðeins öflug baráttusamtök, þau eru einnig hugmyndasmiðja, þau koma góðum og þörfum málum á framfæri og þau veita stjórnvöldum aðhald og oft leiðsögn líka, sem faglegt og ábyrgt félag.“

---  
Kristján Þór Júlíusson heilbrigðisráðherra Sjálfstæðisflokks við setningu 37. þings Sjálfsbjargar Ís.



\*\*\*

## Ályktun um NPA

•Í 5. málsgrein í IV. ákvæði til bráðabirgða í lögum nr. 157/2010 til breytinga á lögum nr. 59/1992 um málefni fatlaðs fólks kemur fram að mat á samstarfsverkefni ríkis, sveitarfélaga og heildarsamtaka fatlaðs fólks um notendastýrða persónulega aðstoð eigi að fara fram fyrir árslok 2014. Í bráðabirgðaákvæðinu stendur m.a.: „[...] skal ráðherra eigi síðar en í árslok 2014 leggja fram frumvarp til laga þar sem lagt verður til að lögfest verði að persónuleg notendastýrð aðstoð verði eitt meginform þjónustu við fatlað fólk og skal efni frumvarpsins m.a. taka mið af reynslu af framkvæmd samstarfsverkefnisins“.

Lögfesting notendastýrðrar persónulegrar aðstoðar (NPA) yrði bylting í þjónustu við fatlað fólk og stórt skref yrði tekið í lögfestingu samnings Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks. Allir eiga rétt á sjálfstæðu lífi og skapar notendastýrð persónuleg aðstoð það tækifæri fyrir fatlað fólk, tækifæri til að leggja sitt af mörkum til samfélagsins og stunda vinnu, skóla, áhugamál og sinna fjölskyldunni.

**Sjálfsbjörg landssamband fatlaðra harmar það mjög að ekki verði staðið við þau bráðabirgðalög sem nefnd eru hér fyrir ofan og að þess í stað verði samstarfsverkefnið framlengt um tvö ár til viðbótar. Til að standa vörð um**

**réttindi fatlaðs fólks og tryggja sjálfstætt líf krefst Sjálfsbjörg þess að ríkisstjórn Íslands endurskoði þá ákvörðun að framlengja samstarfsverkefnið um tvö ár, lögfesting er löngu tímabær!**

Tryggja þarf fjármagn, aukinn starfskraft frá hinu opinbera og samráð við fatlað fólk til að notendastýrð persónuleg aðstoð verði að veruleika.

\*\*\*

Viðtal við Valerie Harris yfiriðjubjálfa ÞMSBH

# Þjónustumiðstöð Sjálfsbjargarheimilisins

Þjónustumiðstöðin er fyrir einstaklinga yngri en 60 ára sem fötlunar vegna þurfa á langtíma endurhæfingu og stuðningsþjónustu að halda til að búa áfram heima og efla heilsu sína. Flestir sem sækja um að koma í Þjónustumiðstöð Sjálfsbjargarheimilisins (ÞMSBH) eru búnir að vera í endurhæfingu á Grensásdeild LSH. Þegar einstaklingar eru búnir á dagdeild á Grensásdeild og eru komnir heim til sín vilja margir halda áfram að eflast og viðhalda þeim árangri sem þeir eru búnir að ná. Þá kemur að okkar þjónustu!

Flestir eru búnir að koma einu sinni eða tvisvar í heimsókn til að skoða hvað við bjóðum uppá á meðan þeir eru á Grensásdeild. Þetta er mjög gott fyrirkomulag svo að það verður helst engin bið á að koma til okkar þegar fólk hættir á Grensásdeild. Samstarf við fagfólk á Grensásdeild er mjög gott og mikilvægt fyrir okkar starf. Það er unnið markvisst að því að gera flutning frá Grensásdeild til okkar sem auðveldastan fyrir einstaklinga. Oft hefur fólk verið lengi á Grensásdeild og það er mikilvægt að það fái tíma til að aðlagast okkar þjónustu, svo fólk er oft

á báðum stöðum í nokkrar vikur til að aðlagast.

*Hvað er markmiðið með þeirri þjónustu sem veitt er?*

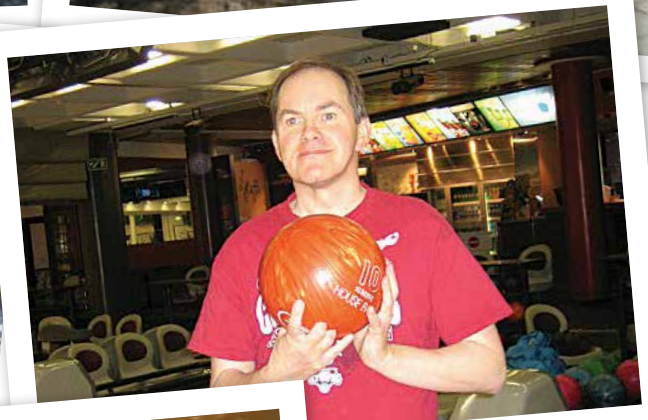
Markmiðið með þjónustunni er að styðja við einstaklinga til að taka þátt í daglegri iðju og efla og viðhalda heilsu þeirra. Þannig getur fólk verið virkir þátttakendur í samfélaginu og haldið áfram að búa í heimahúsi. Eftir alvarleg veikindi eða áfall breytist lífið og eftir endurhæfingu þarf fólk áframhaldandi stuðning til að skapa nýjar venjur, hlutverk, og læra nýja tækni og aðferðir. Með því að bjóða upp á tækifæri til að styðja fólk í að byggja upp nýjar venjur og læra nýjar leiðir eflist fólk frekar en að tapa niður þeim árangri sem náðst hefur. Þetta er langt ferli og enginn gerir þetta einn!

*Hvað er í boði?*

Það er margt í boði í ÞMSBH. Hvað fólk ákveður að taka þátt í er mjög einstaklingsbundið. Þegar einstaklingur byrjar tekur iðjubjálfi viðtal, og svo er ákveðið saman hvert skal stefna. Stundum vill fólk setja markmið og halda áfram markvisst að ná meiri færni í daglegu lífi. Aðrir vilja það ekki en taka samt

- A. Margeirsson ehf, Flúðaseli 48
- Advania höfuðstöðvar, Sættúni 10
- Aðalvík ehf, Ármúla 15
- Aðgengi ehf, Kleppsvegi 92
- Amadeus Ísland hf, Skútvogví 13a
- ARGOS ehf, Arkitektastofa Grétars og Stefáns, Eyjarslóð 9
- Arkís arkitektar ehf, Katrínartúni 2
- Atlantik ehf, Suðurlandsbraut 4a
- Álnabær ehf, verslun, Síðumúla 32
- Áltak ehf, Fossaleyni 8
- Árni Reynisson ehf, Skipholti 50d
- Ársól snyrtistofa, Efstalandi 26
- Ásbjörn Ólafsson ehf, Köllunarklettsvegi 6
- Á.T.V.R. Stuðlahálsi 2
- B M Vallá ehf, Bildshöfða 7
- BabySam, Mörkinni 1
- Balletskóli Sigríðar Ármann ehf, Skipholti 35
- Bandalag háskólanna, Borgartún 6
- Barnalæknaþjónustan ehf, Domus Medica, Egilsgötu 3
- Barnatannlæknastofan ehf, Faxafeni 11
- Bifreiðastillingar Nicolai, Faxafeni 12
- Bifreiðaverkstæði Svans ehf, Eirhöfði 11
- Biskupsstofa, Laugavegi 31
- Bílalíf ehf, bílasala, Kletthálsi 2
- Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar, Hyrjarhöfða 4
- Bílasmíðurrinn hf, Bildshöfða 16
- Blaðamannafélag Íslands, Síðumúla 23
- Blikksmíðja Reykjavíkur, Súðarvogví 7
- Blossi ehf, Dvergshöfða 27
- Borgarbilastöðin ehf, Þórunnartúni 2
- Bókhaldsstofa Arnar Ingólfssonar ehf, Nethyl 2a
- Bókhaldsþjónustan Viðvík ehf, Síðumúla 1
- Bókhaldsþjónustan Vík, Síðumúla 12
- Braudhúsið ehf, Efstalandi 26
- Brim hf, Bræðraborgarstíg 16
- Brynja, Hússjóður Öryrkjabandalagsins, Hátúni 10c
- BSRB, Grettisgötu 89
- Búálfurinn, Lóuhólum 2-6
- Byggingarfélag Gylfa og Gunnars ehf, Borgartúni 31
- Cafe Roma, Laugavegi 118
- CÁJ veitingar ehf, Borgartúni 6
- Danica sjávarafurðir ehf, Suðurgötu 10
- Dansrækt JSB ehf, Lág múla 9
- Domino's Pizza, Lóuhólum 2-6
- Drífa efnalaug og þvottahús, Hringbraut 119
- Efning stéttarfélag, Sættúni 1
- Efnalaugin Björg, Háaleitisbraut 58-60
- Efnamóttakan hf, Gufunesi
- Eignamiðlunin ehf, Síðumúla 21
- Endurskoðendabjónustan ehf, Skipholti 50d
- Endurskoðun og reikningsskil hf, Stangarhyl 5
- Ernst & Young ehf, Borgartúni 30
- Fagmálun - Litaval sf, Njálsgötu 2
- Fasteignir ríkissjóðs, Borgartúni 7
- Ferill ehf, verkfræðistofa, Mörkinni 1
- Félag hársnyrtisveina, Stórhöfða 25
- Fjárhald ehf, Síðumúla 27
- Flúgger ehf, Stórhöfða 44





þátt í einhverju sem boðið er uppá í opinni dagskrá. Það tekur oft 1-2 mánuði fyrir einstakling að komast í fasta dagskrá, því fólk er fyrst að prófa ýmsa þjónustu sem er í boði. Flestir sem nota þjónustuna mæta 2-3 sinnum í viku. Mjög margir velja eitthvað úr opinni dagskrá svo sem leikfimi, mosaík, gönguferðir og jóga. Aðrir blanda saman einhverju úr opinni dagskrá og markvissu hópstarfi og einstaklingsvinnu með iðjuþjálfva. Það sem skiptir aðalmáli er að fólk fái að velja sjálft hvað hentar og tekur þátt í athöfn sem leiðir til betri heilsu, burtséð frá því hvort það er jóga, tölvuþjálfun, vatnsleikfimi, ferðir út í bæ eða bara spjall við kaffiborðið. Þjónustan er í boði alla virka daga frá 08.30 til 15.45.

**Er þetta sérhæfð þjónusta ?**

Þjónustan er frekar sérhæfð vegna þess að flestir sem nota þjónustuna hafa fengið áverka í taugakerfi t.d. við heilablóðfall eða heilaskaða. Starfsfólk hefur markvisst aflað sér þekkingar á þessu sviði.

**Hvað má bæta?**

Það sem þarf að bæta hjá okkur er helst þrennt. Það þarf að breyta húsnæðinu sem við erum í til að koma betur til móts við starfseminna. Þjónustan hefur gjörbreyst í gegnum árin. Fleiri tilboð og meiri einstaklingsvinna, svo við þurfum að endurhanna núverandi húsnæði. Eins

og staðan er í dag þá þurfum við að dreifa okkur um allt hús (Hátún 12) því okkur vantar fleiri herbergi. Það þarf líka að fjölga starfsmönnum. Starfsfólk í dag vinnur mjög vel en við þurfum fleiri hendur! Síðast en ekki síst erum við að auka stuðning við aðstandendur. Nýlega höfum við verið að gera tilraun við að bjóða hópi af aðstandendum á kvöldfundi til að hittast og taka þátt í jóga. Það þarf að gera meira til að efla heilsu

aðstandenda líka! Í rauninni þurfum við að hugsa um fjölskylduna sem heild en ekki bara einstaklinginn sem mætir til okkar. Sem dæmi, bara það að hafa meiri sveigjanleika varðandi sumarlokun myndi gefa fólki meira val.

**Hvernig sérð þú að þjónustan þróist í framtíðinni ?**

Almennt séð held ég að fólk muni gera meiri kröfur um að þjónustan sé smíðuð í kringum þarfir einstaklinga og mun þróunin í tölvutækni hafa áhrif þar á. Ég held að okkar þjónusta þurfi að vera sveigjanlegri varðandi opnunartíma og hafa meiri fjölbreytni í þjónustutillboðum. Betri tæki og þjálfun í notkun internetsins, snjallsíma og spjaldtölva er að aukast og ég held það muni eflast. Samskipti við þá sem nota þjónustuna og fjölskyldur

þeirra mun líka breytast í framtíðinni og internetið verður notað í meira mæli en í dag. Ég vona að breytingar í ferðaþjónustu fatlaðra um áramót þar sem m.a. á að bjóða upp á að panta bíl með styttri fyrirvara verði að veruleika. Þetta mun auðvelda okkur að grípa tækifærið ef einstaklingur vill gera eitthvað samdægurs! Nú þegar fer hluti af okkar starfsemi fram úti í samfélaginu og heima hjá fólki. Kröfur



um þjálfun í heimahúsi og annarstaðar í samfélaginu munu aukast. Við gætum gert mun meira í dag ef við hefðum fleira starfsfólk. Einstaklingur vill fá þjálfun í sínu umhverfi og við sjáum að það skilar oft bestum árangri.

#### Hver er þinn bakgrunnur Valerie?

Ég er iðjuþjálfí að mennt og kláraði mína grunnmenntun í iðjuþjálfun í Ástralíu áður en ég fluttist til Íslands. Seinna tók ég meistaraþróf í iðjuþjálfun í Bandaríkjunum. Ég hef unnið mest með fólki sem hefur orðið fyrir skaða á taugakerfi þann tíma sem ég hef starfað sem iðjuþjálfí og hef starfað í Ástralíu, Bretlandi og auðvitað á Íslandi. Ég hef líka unnið sem lektor í iðjuþjálfun bæði á Íslandi og í Ástralíu. Ég var lektor við Háskólann á Akureyri í mörg ár, það var mjög skemmtilegt og krefjandi starf. Núna er ég stundakennari við HA og kenni þar tvisvar til þrisvar á ári. Kennslan mín tengist taugalífærafæðni og hegðun og heilastarfi, og íhlutun iðjuþjálfna fyrir fullorðna. Það sem mér finnst best við að kenna er að það hjálpar mér að fylgjast með því nýjasta í faginu og auðvitað er gaman að miðla reynslu minni til nemenda. Síðustu ár hef ég líka verið mjög heppin að vera í nánú samstarfi við

Guðrúnu Árnadóttur iðjuþjálfna og dósent við HÍ sem starfar á Grensásdeild. Hún er höfundur matstækis fyrir iðjuþjálfna sem heitir Árnadóttir Occupational Therapy ADL Neurobehavioral Evaluation (A-ONE) og er ætlað til að meta getu einstaklings í athöfnum daglegs lífs og þeim taugaeinkennum sem hafa áhrif á getu einstaklings til að vera sjálfbjarga. Ég hef öðlast réttindi til að kenna iðjuþjálfum notkun á A-ONE með Guðrúnu á Íslandi og erlendis. Síðast núna í september kenndum við iðjuþjálfum í Japan notkun þessa matstækis. Að hitta iðjuþjálfna og kynnast þeirra starfi erlendis er ómetanlegt, þá sér maður hvað við erum að gera vel hér heima og hvar við getum bætt okkur.

”Við erum að sigla inn í sömu hlutina og gerðust hér fyrir hrun, kaupaukar, bónusar og annað slíkt er komið aftur og lúxusbílar seljast eins og enginn sé morgundagurinn. En hverjir sitja eftir? Það eru öryrkjar og aðrir láglaunahópar.“

---  
Grétar Pétur Geirsson formaður Sjálfbjargar Isf.  
í leiðara Klifurs.

## Sjálfbjörg þakkar stuðninginn

Alcoa Fjarðaál



Alþýðusamband Íslands



www.fit.is



VIÐ STYÐJUM ÞIG!

STOÐ sérfræðingar í  
hjálpertækjum

KYNNTU ÞÉR VEFINN OKKAR - WWW.STOD.IS

| Trönuhrauni 8 | 220 Hafnarfirði | Sími 565 2885 | www.stod.is | stod@stod.is



Frá fundinum í Neskaupsstað, Grétar Pétur, formaður lands sambandsins og Unnur Jónsdóttir, formaður Sjálfsbjargar á Fjarðabyggð og nokkrir fundargesta.

# Á ferð um Austurland

Síðastliðið vor fóru formaður og núverandi varaformaður Sjálfsbjargar Isf. í heimsókn til nokkurra af aðildarfélögum Sjálfsbjargar ásamt Rannveigu Bjarnadóttur forstöðumanni Þekkingarmiðstöðvar Sjálfsbjargar eins og lýst var í Klifri á sl. ári. Tilgangur þessara ferða var þríþættur. Að kynna þær lagabreytingatillögur sem þá lágu fyrir og voru síðar samþykkar á 37. þingi Sjálfsbjargar Isf. sem haldið var í lok maí 2014. Að kynna þau hagsmun- og baráttumál sem lands sambandið hefur verið að vinna að og að kalla eftir áherslum félagsmanna í því sambandi. Síðast en ekki síst var tilgangurinn að kynna Þekkingarmiðstöð Sjálfsbjargar og þá vinnu sem hún stendur að í fræðslu, kynningarmálum og námskeiðshaldi.

Það má með sanni segja að sú veðurblíða sem var í allt sumar á Austurlandi hafi tekið á móti okkur við komuna á Egilsstaði.

## FLJÓTSDALSHÉRAÐ

Björn Ingimarsson bæjarstjóri Fljótsdalshéraðs tók á móti okkur á skrifstofu sveitarfélagsins. Farið var yfir sögu sveitarfélagsins og rætt um helstu áherslumál þeirra.

Fljótsdalshérað er stærsta sveitarfélag landsins að flatarmáli eða alls 8.884

km<sup>2</sup> en það varð til 1. nóvember 2004 við sameiningu Austur-Héraðs (Egilsstaðabær og fleiri hreppar sameinaðir 1998), Fellahrepps og Norðurhéraðs (varð til við sameiningu úr nokkrum hreppum 1997). Árið 2014 búa 3.463 manns á Fljótsdalshéraði.

Þjónusta við fatlaða virðist vera góð á Austurlandi og er meginskýringin sú að það ferli að leggja svæðisskrifstofu um málefni fatlaðra niður og síðan að sveitarfélögin yfirtóku málaflokkinn tókst vel.

Vitanlega eru þó atriði sem sveitarfélagið er meðvitað um og nauðsynlegt að laga eða vera vakandi yfir, eins og til dæmis bætt aðgengi fyrir fatlaða. Þess verður þó að geta að nýlega var tekin í notkun lyfta við bókasafnið á Egilsstöðum en eftir henni hafði verið beðið lengi.

Sveitarfélagið statar einnig af nýlegum og mjög aðlaðandi íbúðakjarna við

Bláagerði fyrir þroskahamlaða, þar sem hver og einn hefur sína eigin tveggja herbergja íbúð með eldunaraðstöðu og baði. Guðrún Frímansdóttir félagsmálastjóri sýndi okkur húsnæðið.

Einnig vakti þjónustumiðstöðin Hlymsdalir athygli en hún er að stærstum hluta til í eigu Fljótsdalshéraðs. Þar fer fram félagsstarf eldri borgara auk ýmisskonar tómtunda- og félagsstarfs sem opið er öllum.

Um kvöldið var síðan haldinn upplýsingafundur á Icelandair hoteli staðarins.

## FJARÐABYGGÐ

Daginn eftir var ferðinni heitið til Fjarðabyggðar en þar tók Páll Björgvin Guðmundsson bæjarstjóri á móti okkur ásamt Jens Garðari Helgasyni formanni bæjarráðs og Sigrúnu Þórarinsdóttur félagsmálastjóra, í safnahúsinu á Neskaupsstað þar sem boðið var upp á dýrindis bakkelsi. Auk þess mætti á fundinn Svanhvít Aradóttir ráðgjafaþroskaþjálfari en hún er eins og félagsmálastjóri, starfsmaður fjölskyldusviðs Fjarðabyggðar.

Fjarðabyggð í núverandi mynd varð til við sameiningu nokkurra sveitarfélaga árið 2006. Í Fjarðabyggð búa 4.680 manns. Fjölskyldusvið Fjarðabyggðar sinnir auk síns svæðis allri félagsþjónustu og barnavernd fyrir sveitarfélagið Breiðdal skv. þjónustusamningi og sinnir fjölskyldusvið Fjarðabyggðar því tæplega 5.000 íbúum á mjög víðfeðmu svæði.

Í Fjarðabyggð hafa verkefni vegna málefna fatlaðs fólks gengið mjög vel. Ber þar hæst að nefna mikla og góða samvinnu við Fljótsdalshérað en sveitarfélagin tvö mynda byggðasamlag um málaflokkinn sem vistaður er hjá Skólaskrifstofu Austurlands.

Í sveitarfélaginu er starfræktur búsetukjarni fyrir þrjá einstaklinga á Neskaupsstað auk skammtíma- vistunar sem þjónar öllu þjónustusvæðinu. Engin sérstök skammtíma- vistun er til fyrir börn en þessi fyrrnefnda skammtíma- vistun hefur þó verið nýtt að mestu leyti fyrir ungt fólk.

*Nýlega var tekin í notkun lyfta við bókasafnið á Egilsstöðum.*

\*\*\*

*Nýr ferðaþjónustubíll var tekin í notkun í Fjarðarbyggð í haust.*

\*\*\*

*Vöntun á búsetuúrræðum og virkniúrræðum.*



Auk þess er starfrækt lðja á Reyðarfirði. Sýnilega vantar þó frekari búsetuúrræði





Rannveig kynnir Þekkingarmiðstöðina fyrir Austfirðingum.



Rannveig skoðar vefstól í félagsmiðstöðinni Hlymsdölum á Egilsstöðum.

sem og skipulagt virkniúrræði fyrir fatlað fólk eða hæfingarstöð. Iðjan á Reyðarfirði er þó byrjun á slíkri vinnu. Fjarlægðir á milli staða og akstur um fjallvegi eru þó áframhaldandi áskorun þegar kemur að því að tryggja aðgengi allra að þjónustunni. Jafnframt hefur þjónustuþörf vegna geðheilbrigðismála aukist og er mikilvægt að huga að stöðu málaflöksins og úrræðum til handa einstaklingum með geðfatlanir.

Nýr ferðaþjónustubíll var tekin í notkun í Fjarðabyggð núna í haust. Er bíllinn einstaklega vel búinn, t.d með bakstuðning sem hefur því miður nánast verið óþekkt í farartækjum ferðaþjónustu fatlaðra á landinu. Eini sambærilegi bíllinn var á svipuðum tíma keyptur fyrir ferðaþjónustu (ferliþjónustu) fatlaðra á Akureyri. Mun bíllinn því koma til með að nýtast notendum þjónustunnar mun betur en eldri bíll.

Síðasti liðurinn á dagskrá þessarar ferðar var félagsfundur hjá Sjálfsbjörg í Fjarðabyggð þar sem formaðurinn Unnur Jónsdóttir tók á móti okkur. Var virkilega skemmtilegt að hitta hana og féлага okkar á Austfjörðum.

Bergur Þorri Benjamínsson, málefnafulltrúi  
Grétar Pétur Geirsson, formaður

## Kynning

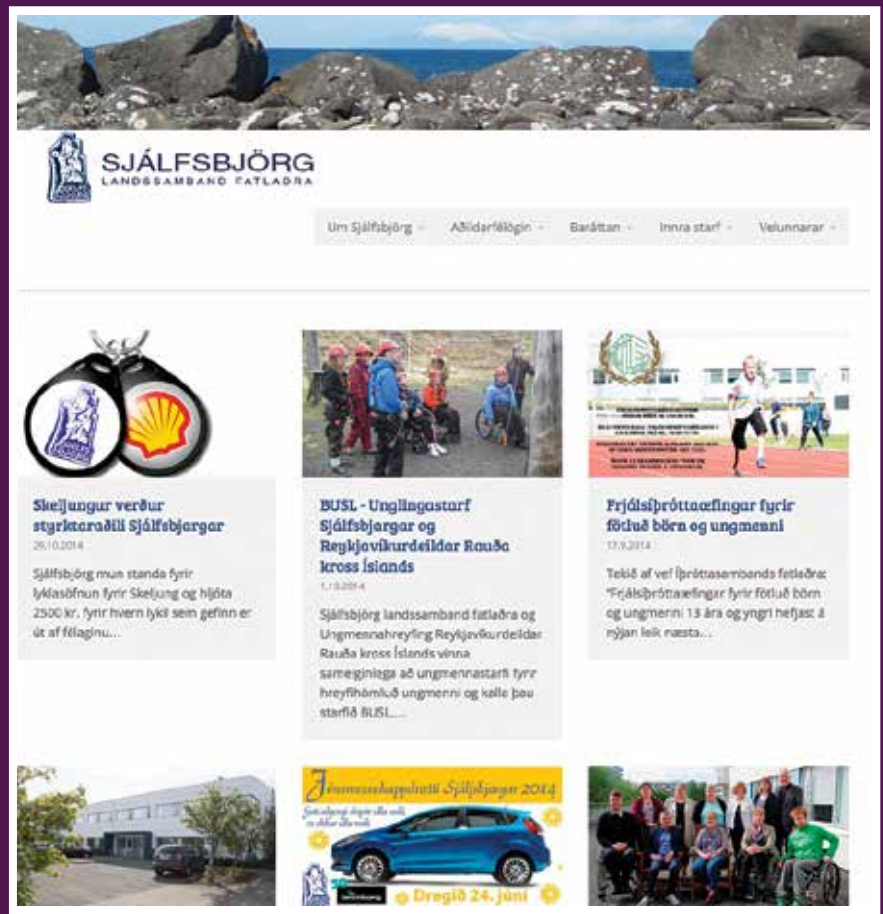
# Ný vefsíða Sjálfsbjargar Isf.

Þann 31. mars 2014 tók Sjálfsbjörg Isf. í notkun nýja og glæsilega vefsíðu. Nýja síðan keyrir á kerfi sem heitir Wordpress. Ein helsta nýjung síðunnar er að nú er hægt að sækja um félagsaðild að Sjálfsbjörg beint á síðunni. Aðrar nýjungar sem verið er að vinna að eru undirsíður fyrir aðildarfélög Sjálfsbjargar Isf. og pistlar frá formönnum og öðrum aðilum innan Sjálfsbjargar.

Meðfylgjandi eru tvær myndir af heimasíðunni.

Mynd 1: Forsíða nýju síðunnar. Hér er að sjá valmynd síðunnar, nýjustu fréttirnar og hnapp á eldri fréttir, tengil á nýjasta tölublað Klifurs, á nýjasta útdrátt í happdrætti Sjálfsbjargar og tengil á Þekkingarmiðstöð Sjálfsbjargar. Neðst eru gagnlegar upplýsingar eins og hvar skrifstofan er, opnunartími og fleira.

Mynd 2: Á þessari síðu sérðu nýjasta Klifur ásamt eldri útgáfum alveg til ársins 2004. Bæði er hægt að opna þau í pdf sniði og sem veftímarit.



www.sjalfsbjerg.org.is



Ólafía Ósk Runólfssdóttir  
formaður Sjálfsbjargar á Bolungavík

# „Tók við svo góðu búi“

Sjálfsbjargarfélag á Bolungavík var stofnað 5. september 1959. Fyrsti formaður félagsins var Kristján Karl Júlíusson. Ég er sjöundi formaðurinn en áður voru formenn áðurnefndur Kristján, Kristján Jenson, Björg Kristjánsson, Kristín Bjarnadóttir, Bragi Björgmundsson og Anna Torfadóttir. Starfið hefur verið öflugt í gegnum árin enda mjög samheldið fólk hér í Bolungavík.

Ég heiti Ólafía Runólfssdóttir og er gift Þóri B. Harðarsyni, samtals eigum við fjögur börn og þrjú barnabörn. Ég sleit barnsskónum á Syðri-Rauðalæk í Rangárvallasýslu og á tvær systur.

Ólafía Ósk Runólfssdóttir „Ég er mjög stolt af því að starfa í þessu frábæra félagi með alveg yndislegu fólki.“



Eirberg



## Njóttu náttúrunnar með FreeWheel hjólinu

- Utan vega á grasi, stígum og í snjó
- Festist á fastramma hjólastóla
- Einfalt að setja á og taka af stól

Fjölbreytt úrval Panthera hjólastóla  
– fagleg ráðgjöf iðjuþjálfra

Opið virka daga kl. 9 - 18 og laugardaga kl. 11 - 15 • Stórhöfða 25 • Sími 569 3100 • eirberg.is





Anna Torfadóttir og Ólafía Runólfssdóttir stýra jólabingóí Sjálfsbjargar í Bolungavík.



Ólafía á bæði hesta og kindur og er alsæl í sveitinni.

Við höfum búið á Bolungavík í þrettán ár og líkar það mjög vel.

Ég þekkti ekki til starfs Sjálfsbjargar fyrr en ég kom til Bolungavíkur en hér hefur verið og er öflug starfsemi sem var undir styrkri forystu Önnu Torfadóttur til ársins 2012 en 2. október það ár tók ég við keflinu af henni. Ástæðan fyrir því að ég gerðist félagi er sú að sonur minn greindist með lesblindu, honum bauðst þá að fara á námskeið vegna lesblindunnar, sem var dýrt og var okkur þá bent á að við gætum sótt um styrk til Sjálfsbjargar, sem við og gerðum og fengum styrkinn og vegna þess gat hann komist á námskeiðið. Þetta voru fyrstu kynni mín af Sjálfsbjörg og í dag er ég mjög stolt yfir að starfa í þessu frábæra félagi með alveg yndislegu fólki.

Félagið telur í dag um 60 manns en starfið í félaginu hefur verið öflugt í gegnum árin enda mjög samheldið fólk hér á Bolungavík. Markmið félagsins eru aðgengismál og að styðja við nærsamfélagið með því að safna fyrir tækjum sem nýtast bæði eldri borgurum og fólki með hverskonar fatlanir.

Fyrsta verkefni félagsins var að safna fyrir tækjum í sjúkraþjálfunina og hefur það verið gert í gegnum tíðina eftir því sem þurft hefur. Í dag erum við að styrkja sérkennsludeildina í grunnskólanum en Sérkennsluverinu gáfum við t.d. iPad

og fylgihluti og í tilefni af 55 ára afmæli okkar gáfum við fartölvu til versins. Eftir áramót komum við til með að gefa svokallaðan Cat kassa til verins.

Í tilefni af afmælinum gáfum við einnig Sjúkraþjálfuninni tæki og bráðlega munum við afhenda henni göngubrú. Einnig höfum við gefið Sjúkraheimlinu ýmis tæki og loftdýnu.

Að mínu mati, og ég tala líklega fyrir munn margra fleiri, er félag eins og Sjálfsbjörg nauðsynlegt. Það skapar samheldni og samkennd í bæjarfélaginu og margir hafa notið þess sem það hefur gefið, félagið hefur svo sannarlega sett svip sinn á Bolungavík.

Aðgengismálin eru sá þáttur sem mér finnst ganga hvað hægst, en sveitarfélagið vinnur að því að bæta aðgengið og smátt og smátt gerast lagfæringarnar svo þetta stendur allt til bóta.

Félagsfundi höldum við í verkalyðshúsinu hér í Bolungavík en stjórnarfundina í heimahúsum.

Eins og ég áður sagði þá er mikil samvinna og samkennd og allir hjálpast að þegar stórmál eins og fjáraflanir Sjálfsbjargar eru á döfnni en við erum með fastar þrjár fjáraflanir á ári, þetta eru;

**\*Sólarpönnukökur sem við seljum fyrir tækjunum hér í Bolungavík, margar konur hjálpa okkur við baksturinn**

**\*Plastpokasala, en við útbúum pakka með plastpokum og ýmsu fleiru sem við löbbum með í hús og seljum.**

**\*Jólabingó en við fáum flesta vinningana gefins frá fyrirtækjunum hér í Bolungavík.**

Sólarpönnukökurarnar er stærsta verkefnið en það er haldið 20. janúar og nú orðið skiptum við þessu á tvo til þrjá daga. Við erum fjórar til fimm konur sem byrjum kl. sjö að morgni að setja á pönnukökurarnar, þeim er síðan keyrt út í fyrirtækin fyrir tíukaffið. Svo er haldið áfram að baka fyrir seinna kaffið. Síðast seldum við um 3000 pönnukökur og alltaf er að bætast við.

Ég tók við mjög góðu búi af Önnu Torfadóttur og hef ekki enn fundið hjá mér þörf fyrir að breyta neinu í félaginu en auðvitað má alltaf gera betur og það er það sem við félagar í Sjálfsbjörg stefnum ávallt að.

## Takk fyrir stuðninginn

### REYKJAVÍK

Forum lögmenn ehf, Aðalstræti 6  
 Fótógrafi ehf, Skólavörðustíg 22  
 Frysti- og kælipjónustan ehf, Vagnhöfða 10  
 Garðmenn ehf, Skipasundi 83  
 Garðs Apótek ehf, Sogavegi 108  
 GB Tjónaviðgerðir ehf, Draghálsi 6-8  
 Geiri ehf, umboðs- og heildverslun, Bildshöfða 16  
 Genís ehf, Árleyni 8  
 Gestamóttakan ehf-Your Host in Iceland, Kirkjutorgi 6  
 Gjögur hf, Kringlunni 7  
 Gjörvi ehf, Grandagarði 18  
 GLÁMA-KÍM arkitektar, Laugavegi 164  
 Grund, dvalar- og hjúkrunarheimili, Hringbraut 50  
 Guðmundur Jónasson ehf, Borgartúni 34  
 Gullsmiðurinn í Mjódd, Álfabakka 14b  
 Gummi Valgeirs ehf, Dalhúsum 61  
 Gæðabakstur, Lynghálsi 7  
 Halldór Jónsson ehf, Skútuvogi 11  
 Hamborgarabúlla Tómasar, Bildshöfða 18  
 Handprjónasamband Íslands svf, Skólavörðustíg 19  
 Happraðtti DAS, Tjarnargötu 10  
 Happraðtti Háskóla Íslands, Tjarnargötu 4  
 Harald og Sigurður ehf, Stangarhyl 6  
 Hárgreiðslustofan Stubbalubbar, Barðastöðum 1-3  
 Hármíðstöðin, Hrírateigi 47  
 Heildverslunin Glit ehf, Krókhálsi 5  
 Heildverslunin Rún ehf, Höfðabakka 9  
 Herrafataverslun Birgis ehf, Fákafeni 11  
 Hitastýring hf, Ármúla 16  
 Hjá Hrafnhildi, Engjavegi 5  
 Hótel Holt, Bergstaðastræti 37  
 Hótel Leifur Eiríksson ehf, Skólavörðustíg 45  
 Hótel Örkin, sjómannaheimili, Brautarholti 29  
 Hreysti ehf, Skeifunni 19  
 Hugmót ehf, Jakaseli 16  
 Hús verslunarinnar sf, Kringlunni 7  
 Hvítlist hf, Krókhálsi 3  
 Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11  
 Höfði fasteignasala, Suðurlandsbraut 52  
 Ímynd ehf, Eyjarlóð 9  
 Ísfrost ehf, Funahöfða 7  
 Íslensk endurskoðun ehf, Bogahlíð 4  
 Íslenska auglýsingastofan, Laufásvegi 49-51  
 Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf, Bildshöfða 12  
 Ísmar ehf, Síðumúla 28  
 Ís-spor ehf, Síðumúla 17  
 Íþrótt- og tómstundasvið Reykjavíkur, Borgartúni 12-14  
 Jeppapjónustan Breytir ehf, Stórhöfða 35  
 JP Lögmenn ehf, Katrínartúni 2, Höfðatorgi  
 Kaffihúsið Víkin-Sjómínjasafninu, Grandagarði 8  
 Kjörgarður, Laugavegi 59  
 Kjöhöllin ehf, Skipholti 70 og Háaleitisbraut  
 Klasi ehf, Bildshöfða 9  
 Kolibri ehf, Laugavegi 26  
 KOM almannatengsl, Katrínartúni 2  
 Kortapjónustan hf, Skipholti 50b  
 Kraftur hf, Vagnhöfða 1  
 Krumma ehf, Gylfaflöt 7  
 Kryddlegin hjörta, Skúlagötu 17  
 Kælitækni ehf., Rauðagerði 25

Svanur Ingvarsson ásamt Aski. „Hinsvegjar hefur gott samstarf við Skógræktina við gerð aðgengilegra skógarstíga án efa skapað okkur sérstöðu.“



*Svanur Ingvarsson  
formaður Sjálfsbjörgar  
á Suðurlandi*

## Höfum átt góða samvinnu við sveitarfélög, fyrirtæki og stofnanir um aðgengismál

Þann 15. nóvember árið 1958 var Sjálfsbjörg félag fatlaðra í Árnessýslu stofnað í Hveragerði, allmörgum árum síðar var nafninu breytt í Sjálfsbjörg á Suðurlandi.

Ég sagði á mínum fyrsta fundi í félaginu, fyrir um 25 árum síðan, að ég hefði eiginlega dottið inn í þennan félagsskap. Ég féll sem sagt af þaki, þar sem ég var við vinnu sem húsasmiður, 26 ára gamall, braut hrygginn og settist í hjólastól. Í endurhæfingunni á Grensás fannst mér gott að vita af Sjálfsbjörg og reyndar Íþróttasambandi fatlaðra líka, því ég hef alla tíð tekið þátt og eða starfað í íþróttum og stundað útivist. Fljótlega eftir endurhæfinguna var ég farinn að æfa og keppa í sundi. Síðar kynntist ég vetrariþróttum, fer á kajak, út að hjóla og í útilegur með fjölskyldu og vinum með tjaldvagninn í eftirdragi. Daglega fer ég í sund.

Ég bý á Selfossi, giftur Maríu Óladóttur leiðbeinanda í leikskóla. Saman eigum við Ara 25 ára (fæddist 13 dögum eftir slysið) og Hörpu 15 ára. Ari er í sambúð og á tæpra tveggja ára son. Nokkrum árum eftir slysið bætti ég kennsluréttindum við húsasmiðina. Kenndi í 9 ár við grunnskólana og s.l. 10 ár í Fjölbautaskóla Suðurlands þar sem ég starfa núna.

Sjálfsbjörg félag fatlaðra í Árnessýslu var stofnað í Hveragerði 15. nóvember 1958 að frumkvæði Sigursveins D.

Kristinssonar. Fyrir allmörgum árum var nafninu breytt í Sjálfsbjörg á Suðurlandi. Félagsmenn eru 60. Segja má að vaggja félagsins hafi nær alla tíð verið í Hveragerði, þaðan sem því var stjórnað af góðu fólki. Valgerður Hauksdóttir var fyrsti formaður félagsins, Þórður Jóhannsson tók við af henni og sat í mörg ár. Næst var Pálína Snorradóttir til að stjórna félaginu til margra ára. Birna Frimannsdóttir og Ragnhildur Guðmundsdóttir voru formenn um skamma hríð. Félagið var sem sagt undir stjórn Hvergerðinga, allt þar til undirritaður tók við 2001 og hef gegnt formennsku síðan, fyrir utan tvö ár sem Pálína tók að sér.

Félagssvæðið er stórt og erfitt að halda úti starfsemi á því öllu. Mesta starfið hefur verið í Hveragerði og á Selfossi í gegnum tíðina en við reynum að standa vaktina annarsstaðar líka. Okkar helstu áherslur í mörg ár hafa snúist um aðgengi. Við höfum markað okkur þá stefnu að vinna með bæjar- og sveitarfélögum sem

og fyrirtækjum og stofnunum, en ekki að vera í stríði við þessa aðila. Ýmist bjóðumst við til að veita ráðgjöf og eða óskum eftir fundum vegna framkvæmda, eða til okkar er leitað bæði formlega og óformlega. Okkur finnst árangursríkt að vinna með þessum hætti, vera í góðum samskiptum við sem flesta framkvæmdaaðila, skiptast á skoðunum og finna lausnir. Við eigum fulltrúa í Skipulags- og byggingarnefnd í Hveragerði sem hefur gefið mjög góða raun. Með honum er tyggt að aðgengismálin fá sína umfjöllun varðandi allar framkvæmdir. Ég veit ekki hvort þetta form er viðhaft annarsstaðar en það má klárlega mæla með því.

Gott samstarf við Skógræktina við gerð aðgengilegra skógarstíga hefur án efa skapað okkur sérstöðu. Að frumkvæði Hreins Óskarssonar skógarvarðar á Suðurlandi höfum við samstarf, ákveðið frumkvöðlastarf um gerð skógarstíga í Haukadal og síðar í Þjórsárdal. Með góðum

*Ég hvet alla til að stunda útivist og hreyfingu af einhverju tagi.*

\*\*\*  
*Ef þig langar að gera eitthvað reyndu þá að finna lausn, finna leiðina sem hentar þér.*

## Takk fyrir stuðninginn

### REYKJAVÍK

Lagnalagerinn ehf, Fosshálsi 27  
Landsnet hf, Gylfaflöt 9  
Landssamband lögreglumanna, Grettisgötu 89  
Landssamtök lífeyrissjóða, Sætúni 1  
Láshúsið ehf, Bíldshöfða 16  
Leigulistinn ehf, Skipholti 50b  
Leiguval ehf, Kleppsmýrarvegi 8  
Litla jólabúðin, Laugavegi 8  
Lifland, Brúarvogi 1  
Loftstokkahreinsun.is, s: 567 0882, Garðhúsum 6  
LOG lögmansstofa sf, Kringlunni 7  
Lækjarkrekka, veitingahús, Bankastræti 2  
Lögfræðistofa Reykjavíkur ehf, Borgartúni 25  
Löndun ehf, Kjalarvogi 21  
Matthías ehf, Vesturfold 40  
Mecca Spa ehf, Hagatorgi  
Merkismenn ehf, Ármúla 36  
Merlo Seafood, Krókhálsi 4  
Multivac, Krókhálsi 5e  
Next, Kringlunni 4-12  
Noon ehf, Hólmaseli 2  
Nostra ræstingar ehf, Sundaborg 11-13  
Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins, Kringlunni 7  
Oddgeir Gylfason, tannlæknir og læknir, Vinlandsleið 16  
Orkuvirki ehf, Tunguhálsi 3  
Ormsson, Lág múla 8  
Ó. Johnson & Kaaber ehf, Tunguhálsi 1  
Ólafur Þorsteinsson ehf, Vatnagörðum 4  
Ósal ehf, Tangarhöfða 4  
PG Þjónustan ehf, Viðarhöfða 1  
Pipar og salt ehf, Klapparstíg 44  
Pixel ehf, Ármúla 1  
Poulsen ehf, Skeifunni 2  
Pósturinn, Stórhöfða 29  
Pure Spirits ehf, Kringlunni 7  
Pökkun og flutningar ehf, Smiðshöfða 1  
Rafey ehf, Hamrahlíð 33a  
Rafha ehf, Suðurlandsbraut 16  
Rafstilling ehf, Dugguvogi 23  
Rafsvið sf, Viðarhöfða 6  
Rafver hf, Skeifunni 3e  
Rarik ohf, Dvergshöfða 2  
Reki ehf, Fiskislóð 57-59  
Reykjavíkurborg, Ráðhúsinu  
Réttingaverkstæði Bjarna og Gunnars ehf, Bíldshöfða 14  
Réttur lögmansstofa, Klapparstíg 25-27  
Rue de Net Reykjavík ehf, Vesturgötu 2a  
Samiðn, samband iðnfélaga, Borgartúni 30  
Samtök starfsmanna fjármálaflirtækja-SSF, Nethyl 2e  
Segull ehf, Hólmaslóð 6  
Senia ehf, heildverslun, Skútuvogi 1e  
Sjávarfiskur ehf, Eyjarslóð 7  
Sjónarlind, bókaúð, Bergstaðastræti 7  
Sjónvarpsmiðstöðin ehf, Síðumúla 2  
Smith og Norland hf, Nóatúni 4  
Snyrtistofa Grafarvoggs ehf, Hverafold 1-3  
Spennit ehf, Gvendargeisla 96  
Sportbarinn, Álfheimum 74  
Spöng ehf, Bæjarflöt 15  
Stál og stansar ehf, Vagnhöfða 7



Svanur á ferð um skógarstíga, lurkar eru til margs nýtilegir.

stuðningi Pokasjóðs, Ferðamálastofu o.fl. hafa þarna orðið til nokkrir kílómetrar af göngustígum sem færir eru hjólastólum. Á stöku stað er heldur mikill halli en ekki tiltökumál með aðstoð. Samhliða stígagerðinni var salernisaðstaða gerð aðgengileg sem og bálhús og grillskýli. Það er virkilega gaman að komast um í skóginum og hvet ég alla til að nýta sér þennan möguleika til útivistar.

Eins og áður segir er félagssvæðið

starfsmönnum landssambandsins að baráttumálum á landsvísu er lúta að kjörum og réttindum. Ég lít svo á að í okkar félagsskap sé í dag ekki eins mikil þörf á almennu félagsstarfi, spilakvöldum og slíku, eins og var á árum áður. Það er til svo mikið af alls konar félagsstarfi sem við eigum greiðan aðgang að. Sem almennust þátttaka okkar í samfélaginu er að mínu mati besta aðferðin til að stuðla að framförum í aðgengi og öðru. Mikilvægt að vinna með nærsamfélaginu, gefa góð ráð og þakka fyrir það sem vel er gert.

Að endingu hvet ég alla Sjálfsbjargarfélagana til að stunda útivist og hreyfingu af einhverju tagi og taka þátt í félagsstarfi. Þessi 25 ár sem ég hef rúllað um í hjólastólum hef ég séð miklar framfarir í aðgengismálum

og tækjabúnaði allskonar. Þá er ég ekki frá því að viðhorfsbreyting í garð hreyfihamlaðra hafi átt sér stað líka. Ég verð alla vega ekki var við annað en það þyki bara sjálfsagt að maður sé að brasa við að fara á skíði, til dæmis.

Ef þig langar til að gera eitthvað reyndu þá að finna lausnir, finna leiðina sem hentar þér.



Haukadalur og Þjórsárdalur eru nú aðgengilegir fólki í hjólastólum.

stórt. Sveitarfélögin mörg sem og þéttbýliskjarnar og sveitirnar stórar. Því væri fengur af því að fjölga virkum félagsmönnum sem víðast af félagssvæðinu sem gætu fylgst með málum sem snerta hreyfihamlaða. Það er erfitt að fá fólk til félagsstarfa en engu að síður mjög mikilvægt, það er svo mikilvægt að félögin séu sæmilega virk út um allt land til að sinna aðgengismálum og öðrum afmörkuðum málum og verkefnum. Standi svo þétt saman með stjórn og

Stjörnuegg hf, Vallá Kjalarnesi  
Stólpi ehf-alhliða viðgerðapjónusta, Klettagörðum 5  
Stúdíó Stafn ehf, Ingólfsstræti 6  
Subway, Rafstöðvarvegi 9  
Suzuki bílar hf, Skeifunni 17  
SVP-Samtök verslunar og þjónustu, Borgartúni 35  
Takk hreinlæti ehf, Viðarhöfða 2  
Talnakönnun hf, Borgartúni 23  
Tandur hf, Hesthálsi 12  
Tannálfur, tannlæknastofa, Þingholtsstræti 11  
Tannlæknastofa Friðgerðar Samúelsdóttur, Laugavegi 163  
Tannlæknastofa Tómasar Einarssonar, Þangbakka 8  
Tannlæknastofan Vegmúla 2 ehf, Vegmúla 2  
Tannval Elínar og Kristínar Gígju, Grensásvegi 13  
Tannþing ehf, Þingholtsstræti 11  
Teiknistofan Arkitektar, Brautarholti 6  
Teiknistofan Óðinstorgi, Óðinsgötu 7  
THG Arkitektar ehf, Faxafeni 9  
Tónlistarskóli F Í H, Rauðagerði 27  
Trex-Hópfæðamiðstöðin, Hesthálsi 20  
Trévirkir ehf, Skeifunni 3  
Triton ehf, Hafnarstræti 20  
Útfararstofa Íslands ehf, Suðurhlíð 35  
Úti og inni sf, Þingholtsstræti 27  
Útkall ehf, Sundaborg 9  
Varma & Vélaverk ehf, Knarrarvoggi 4  
Verðbréfaskráning Íslands hf, Laugavegi 182  
Verkfræðistofan VIK ehf, Laugavegi 164  
Verslun Jóns og Óskars Laugavegi, Kringlunni og Smáralind  
Verslunartækni ehf, Draghálsi 4  
Verslunin Vínberíð, Laugavegi 43  
Vélsmiðjan Harka hf, Hamarshöfða 7  
Vélvík ehf, Höfðabakka 1  
Vilhjálmsson sf, heildverslun, Sundaborg 1  
Vinnuálastofnun, Kringlunni 1  
VM - Félag vélstjóra og málmteknimanna, Stórhöfða 15  
VSÓ Ráðgjöf ehf, Borgartúni 20  
Vörubílastöðin Þróttur hf, Sævarhöfða 12

## SELTJARNARNES

Aðalbjörg RE-5 ehf, Fornuströnd 13  
Horn í horn ehf, parketlagirnir, Unnarbraut 24

## VOGAR

Hársnyrtistofa Hrannar, Vogagerði 14

## KÓPAVOGUR

Allianz á Íslandi hf, Digranesvegi 1  
Á. Guðmundsson ehf, Bæjarlind 8-10  
Átak ehf, bílaleiga, Smiðjuvegi 1  
Bifreiðasmíðja Sigurbjörns Bjarnassonar ehf, Kársnesbraut 102  
Bifreiðaverkstæðið Stimpill ehf, Akralind 9  
bilalokkun.is, Skemmuvegi 4  
Bilalakk ehf, Dalbrekku 26  
Bilaverkstæði Kjartans og Þorgeirs sf, Smiðjuvegi 48d  
Bilvogur ehf, Auðbrekku 17  
Brunabótafélag Íslands, Hlíðasmára 8  
Conis ehf, verkfræðiráðgjöf, Hlíðasmára 21

## VELTEK 2014

Þátttaka Þekkingarmiðstöðvar Sjálfsbjargar í Ráðstefnu um Nýsköpun og tækni í velferðarþjónustu sem var haldin í Hofi á Akureyri dagana 4. og 5. júní 2014.

# Mikilvægt að vera sýnileg

**Þekkingarmiðstöð Sjálfsbjargar var með bás á ráðstefnunni. Tveir starfsmenn fóru norður, undirrituð ásamt Sigurbjörgu Danielsdóttur, ráðgjafa.**

Fjöldi fróðlegra fyrirlestra var á dagskrá ráðstefnunnar og sátu við þá flest alla. Svokallað „Lausnagalleri“ var síðan í hálf tíma hvorn daginn og gátu gestir þá skoðað bása þar sem m.a. fulltrúar notenda, sveitarfélaga, atvinnu- og þjónustufyrirtækja sýndu mögulegar velferðarlausnir af ýmsu tagi. Í okkar bás kynntum við heimasíðu okkar, gáfum einblöðunga og buðum fólki að skrá sig á póstlista Þekkingarmiðstöðvarinnar. Gafst okkur þarna gott tækifæri til að hitta starfsfólk heilsugæslunnar og ýmissa sveitarstjórna. Við skýrðum í stuttu máli frá starfsemi miðstöðvarinnar



Rannveig og Sigurbjörg.

og var fólk almennt mjög áhugasamt og taldi mikla þörf á slíkri miðstöð. Þetta er í fyrsta sinn sem ráðstefna af þessu tagi er haldin í velferðargeiranum og mikilvægt fyrir Þekkingarmiðstöð Sjálfsbjargar að vera með og gera sig sýnilega.

*Rannveig Bjarnadóttir, forstöðumaður*

# Loksins kominn aðgengilegri ræðustól á Alþingi



Bergur Þorri Benjamínsson, varaformaður Sjálfsbjargar Ísf. ásamt Guðbjörgu Kristínu Eiríksdóttur og Andra Valgeirssyni, fulltrúum á skrifstofu Ísf., færðu Alþingi blóm og hamingjuóskir með endurnýjaðan, aðgengilegri ræðustól í þingsal fyrir hönd Sjálfsbjargar Ísf. Einar K. Guðfinnsson, forseti Alþingis tók við hamingjuóskunum. Á myndinni er einnig Helgi Bernáðusson, skrifstofustjóri Alþingis.

## VISSIR ÞÚ... að fólk sem notar hjólastól kemst núna með flugrútnni frá höfuðborgarsvæðinu til Keflavíkur?

Á heimasíðu Flugrútnnar, [www.re.is/flybus](http://www.re.is/flybus), kemur fram að farþegar í hjólastól eru beðnir að hafa samband við þá með sólarhrings fyrirvara og þá útvegi þeir viðeigandi farartæki. Taka þarf fram hvort viðkomandi sé í handknúnum hjólastól eða rafmagnsknúnum. Nánari upplýsingar er að finna á heimasíðu Þekkingarmiðstöðvar Sjálfsbjargar, [www.thm.is](http://www.thm.is).

# Sumarskóli á Írlandi

## Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks

Um miðjan júní á þessu ári fórum við Þuríður Harpa Sigurðardóttir, Sjálfsbjargarfélagar ásamt góðum hópi annarra Íslendinga í sumarskóla í fötlunarlögfræði, þar sem fjallað var um samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks. Sumarskólinn var haldinn í alþjóðaháskóla Írlands í borginni Galway og var þetta sjötta árið í röð sem þessi sumarskóli er haldinn þar. Í ár var þemað „Aðgengi að réttlæti og pólitísk þátttaka“.

Fyrirlesararnir voru 29 talsins frá 11 löndum, þar á meðal Rannveig Traustadóttir prófessor og forstöðumaður rannsóknaseturs í fötlunarfræðum við Háskóla Íslands. Allt er þetta fólk með mikla reynslu af baráttu í sínu heimalandi vegna innleiðingar og lögfestingar á samningi Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks og miðluðu þau miklum fróðleik til okkar hinna sem sóttum sumarskólann. Einnig höfðu margir þátttakenda mikla persónulega reynslu sem þeir deildu með okkur, bæði með umræðum og spurningum.

Í lok sumarskólans var haldið svokallað „moot court“ en þar eru skálduð upp mál til að setja í málaferli og unnið var með þau eins og þau væru raunveruleg. Þátttakendum var skipt í tvo hópa, annar stóð fyrir ríkisvaldið en hinn hópurinn stóð fyrir þá sem ákærðu ríkið. „Málið“ fór svo fyrir alvöru írskan dómara sem var einn af fyrirlesurum sumarskólans. Útfærslan var öll verkleg og því voru þetta eins og alvöru málaferli. Af þessu lærðum við mikið og erum reynslunni ríkari. Yfir heildina var þetta alveg frábær reynsla og erum við betur undirbúin fyrir þá miklu vinnu sem verður vegna lögfestingar á samningi Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks á Íslandi.



Andri Valgeirsson hlýðir á fyrirlestur í sal háskólans í Galway.



Nokkrir úr hópi íslendinganna sem sóttu skólann, frá vinstri: Björk Þórarinsdóttir, Svavar Kjarrval, Sigurður Davíð Bjarnason, Eyþór Kamban Prastarson, Hreiðar Þór Ørsted og Andri Valgeirsson, í bakgrunni sést Rannveig Traustadóttir, prófessor við HÍ.

Eftir að hafa hlustað á þátttakendur sumarskólans sem eru frá löndum sem ekki eru búin að lögfesta samninginn, er okkur ljóst að það er nauðsynlegt að lögfesta samninginn sem allra fyrst á Íslandi.

*Andri Valgeirsson, málefnafulltrúi Sjálfsbjargar lfs.*



Á 37. þingi Sjálfsbjargar landssambands fatlaðra var kjörin ný framkvæmdastjórn samtakanna fyrir árin 2014-2016.

Á myndinni eru stjórnarmenn og varamenn ásamt starfsmönnum skrifstofu lfs.

## Stjórn 2014-2016

**Efri röð:** Bergur Þorri Benjamínsson, varaformaður og málefnafulltrúi á skrifstofu Sjálfsbjargar lfs, Margrét S. Jónsdóttir, varamaður og varaformaður Sjálfsbjargar á Suðurnesjum, María Óskarsdóttir, varamaður og formaður Sjálfsbjargar á Húsavík, Anna Torfadóttir, meðstjórnandi og varaformaður Sjálfsbjargar í Bolungarvík, Þórdís Richter, skrifstofustjóri, Guðbjörg Kristín Eiríksdóttir, fulltrúi og Tryggvi Friðjónsson, framkvæmdastjóri.

**Neðri röð:** Grétar Pétur Geirsson, formaður, Þorbera Fjölínisdóttir, gjaldkeri, Þuríður Harpa Sigurðardóttir, ritari og formaður Sjálfsbjargar í Skagafirði og Höskuldur Þór Höskuldsson, varamaður.

Á myndina vantar tvo starfsmenn lfs: Maríu Richter, bókara og Andra Valgeirsson, fulltrúa.

# 37. þing Sjálfsbjargar

## ÁLYKTANIR

37. þing Sjálfsbjargar landssambands fatlaðra var haldið dagana 23. – 25. maí 2014 í Reykjavík.

Þingsetningin fór fram á Grand Hótel þar sem Kristján Þór Júlíusson heilbrigðisráðherra, Þorkell Sigur- laugsson formaður stjórnar Sjálfs- bjargarheimilisins, Bergur Þorri Benja- mínsson málefnafulltrúi ásamt Grétari Pétri Geirssyni formanni fluttu erindi.

Til þings mættu rúmlega 40 fulltrúar frá öllum 12 starfandi aðildarfélögum Sjálfsbjargar. Þetta var tímamótþing, m.a. fyrir þær sakir að umfangsmiklar breytingar á lögum Sjálfsbjargar lsf. voru teknar þar til afgreiðslu og t.d. samþykkt að frá og með 2015 verður árlegur landsfundur í október í stað þings á tveggja ára fresti að vori. Samkvæmt nýju lögnum er hinum ýmsu nefndum og stjórnnum fækkað en gert ráð fyrir að kalla saman fólk í einstök verkefni eftir þörfum. Í nýju lögnum segir: „Hlutverk Sjálfsbjargar lsf. er að vinna að fullkominni þátttöku og jafnrétti hreyfihamlaðra félagsmanna sinna og eftir atvikum annarra fatlaðra.“ Nýtt er hér að markhópurinn er fyrst og fremst hreyfihamlaðir félagsmenn Sjálfsbjargarfélaganna. Takið eftir að í stað þess að rita Sjálfsbjörg landssamband fatlaðra er nú ritað Sjálfsbjörg lsf.

Lögin í heild sinni er hægt að finna á heimasíðu samtakanna [www.sjalfsbjorg.is](http://www.sjalfsbjorg.is)

Þingið samþykkti líka ályktanir um þau mál sem heitast brenna á Sjálfsbjargarfólki og öðrum fötluðum.



Frá 37. þingi Sjálfsbjargar lsf., frá vinstri, Pálína Snorradóttir, Anna Torfadóttir og Hildur Jónsdóttir.

### Útdráttur úr ályktunum 37. þings Sjálfsbjargar landssambands fatlaðra:

\*\*\*

#### Yfirfærsla málefna fatlaðra frá ríki til sveitarfélaga

•Sjálfsbjörg telur nauðsynlegt að efla sveitarfélögin í landinu til að þau verði öll nægjanlega burðug til að veita fötluðum íbúum þá nærþjónustu sem þeim ber að veita samkvæmt lögum.

Verkefni eins og ferðþjónusta fatlað hafa verið nokkrum sveitarfélögum nánast ofviða og því er þetta enn mikilvægara nú þegar aukin verkefni hafa bæst við með yfirfærslu á málefnum fatlaðra að sveitarfélögin séu sem öflugust.

\*\*\*

#### Ályktun um samráðsnefndir ríkis og sveitarfélaga um málefni fatlaðra

•Sjálfsbjörg krefst þess að fulltrúum fatlaðra í starfshópi um endurskoðun á lögum um málefni fatlaðra og félagsþjónustu sveitarfélaga verði fjölgað en einungis einn fatlaður fulltrúi situr í starfshópnum. Hjálparstarf kirkjunnar og Rauði krossinn eiga sinn fulltrúan hvor í þessum starfshópi.

\*\*\*

#### Um kjaramál fatlaðra

•Kjarabætur þurfa koma til strax í almannatryggingakerfinu. Forvarsmenn ríkisstjórnar Íslands hafa hins vegar sagt að engar breytingar verði fyrir en lokið verði við endurskoðun á almannatryggingakerfinu með nýju starfsgetumati. 37. þing Sjálfsbjargar lsf. telur að við það verði ekki unað.

•Orð fjármálaráðherra hafa þó vakið athygli, en hann hefur lýst því yfir að það eigi eftir að bæta fyrir ákveðin hluta þeirra skerðinga sem orðið hafa í almannatryggingakerfinu í kjölfar fjármálahrunsins. Þessi orð hans stemma ekki saman við orð félagsmálaráðherra á 37. þingi Sjálfsbjargar.

•Sjálfsbjörg fagnar því að loksins séu afsláttarkort fyrir heilbrigðisþjónustu orðin sjálfvirk. Er það mikið framfaraskref, sér í lagi fyrir þá sem ekki hafa getu til að halda utan um kostnað á hverju ári.

\*\*\*

#### Bifreiðamál hreyfihamlaðra

•Í stað þess að styrkir til bifreiðakaupa séu á höndum Tryggingarstofnunar en hjálpartækin í bílana hjá Sjúkratryggingum Íslands, leggur Sjálfsbjörg lsf. til að þessir þættir verði alfarið í höndum Sjúkratrygginga.

•Sjálfsbjörg lsf. telur nauðsynlegt að sérútbúin bifreið eða breytt bifreið verði skilgreind sem hjálpartæki og að styrkir við kaup verði nálægt 50% af verði nýs meðal fólksbíls og kostnaður við breytingar verði að fullu greiddur af Sjúkratryggingum Íslands.

\*\*\*

#### Aðgengi og algild hönnun

•Mikill þrýstingur hefur verið á stjórnvöld frá ýmsum hagsmunaaðilum byggingariðnaðarins, m.a. um að dregið verði úr aðgengiskröfum, og voru fljótlega gerðar tvær breytingar á byggingareglugerðinni og sú þriðja í mars 2014. Sjálfsbjörg lsf. hefur hafnað öllum breytingum sem taka algilda hönnun úr sambandi og þó langt hafi verið seilst til að ná sáttum í síðustu breytingu stendur algild hönnun eftir óhögguð.

•Varðandi umræður borgaryfirvalda og annarra aðila um bráðavanda í húsnæðismálum á höfuðborgarsvæðinu fæst ekki séð að hægt sé að kenna algildri hönnun þar um.

•37. þing Sjálfsbjargar landssambands fatlaðra haldið í Reykjavík 23.-25. maí 2014 fagnar þeim árangri sem náðst hefur um algilda hönnun og aðgengi í byggingarlögum og reglugerð, eftir áralanga baráttu Sjálfsbjargar lsf. í aðgengismálum.

\*\*\*





# Baráttumálin ...hvað er að gerast?

\*\*\*

## BIFREIÐAMÁL FATLAÐS FÓLK

Í ársbyrjun 2014 tók til starfa starfs-  
hópur sem er ætlað að endurskoða  
bifreiðamála hreyfihamlaðra.

*Starfshópurinn er þannig skipaður:*

*Ágúst Þór Sigurðsson, án tilnefningar,  
formaður, velferðarráðuneyti*

*Hildur Sverrisdóttir Röed,*

*án tilnefningar, velferðarráðuneyti*

*Steinunn Margrét Lárusdóttir,*

*án tilnefningar, velferðarráðuneytinu*

*Bergur Þorri Benjamínsson,*

*tilnefndur af Sjálfsbjörg lsf.*

*Björk Pálsdóttir, tilnefnd*

*af Sjúkratryggingum Íslands*

*Guðríður Ólafsdóttir, tilnefnd*

*af Öryrkjabandalagi Íslands*

*Valdemar Ásbjörnsson, tilnefndur*

*af fjármála- og efnahagsráðuneytinu*

*Þórir H. Gunnarsson, tilnefndur*

*af Tryggingastofnun ríkisins.*

Þeir styrkir sem nú eru í boði duga  
engan veginn til að endurnýja bíl en  
hærri styrkurinn er 1.200.000 kr. og  
hefur varla hækkað á þeim fimmtán  
árum sem liðin eru frá síðustu alvöru  
hækkun. Styrkurinn er nú veittur á  
fimm ára fresti í stað fjögurra en þar  
á undan var hann veittur á þriggja ára  
fresti. Ef miðað er við verðhækkanir  
bifreiða sl. fimmtán ár, þá ætti hærri  
styrkurinn að vera í um 2.400.000 kr.

Sömu sögu er að segja varðandi  
svokallaðan bensínstyrk en elds-  
neytisverð hefur rokið upp og er

bensínstyrkurinn í engu samræmi við  
hækkun á bensíni og olíu. Hér áður  
var styrkurinn miðaður við 800 lítra á  
ári og ætti hann þá að vera í kringum  
17.000 kr. á mánuði í dag.

Starfshópurinn hefur haldið tólf  
fundi. Eitt af markmiðum endur-  
skoðunarinnar er að skýra allar reglur,  
litið er til Norðurlandanna við þá  
vinnu. Ljóst er að kerfið er á margan  
hátt gallað þó finna megi ljósa punkta  
í því. Styrkir eru misháir, þeir sem fá  
hæstu styrkina sitja mun betur að vígi  
en þeir sem fá þá lægstu (uppbætur)  
sem í boði eru. Eignarhaldstími er líka  
þannig að útkoman úr þessu getur verið  
sú að fólk kaupir mikið notaða bíla sem  
verða nánast orðnir ónýtir eftir fimm  
ár. Við viljum breyta þessu þannig að  
fólk geti keypt sér nýja eða nýlega bíla  
og átt þá lengur en nú er. Einnig viljum  
við að allir bílar sem búid er að breyta  
verði skilgreindir sem hjálpartæki og að  
Sjúkratryggingar haldi utan um bæði  
styrki og hjálpartæki í sömu bíla. Það er  
allra hagur.

\*\*\*

## FERÐAÞJÓNUSTA FATLAÐRA

Málefni ferðaþjónustu fatlaðra á  
höfuðborgarsvæðinu hafa verið í  
brennidepli. Verkis verkfræðistofa  
hefur haldið tvo fundi með  
fulltrúum Sjálfsbjargar og öðrum  
hagsmunasamtökum og hefur það verið  
gagnlegt. Auk þess hafði þáverandi for-  
maður stjórnar Sjálfsbjargarheimilisins,  
Þorkell Sigurlaugsson haft forgöngu

Farice ehf, Smáratorgi 3  
Hamraborg ehf, Lundi 92  
Hákon Bjarnason ehf, Hófgerði 10  
Hegas ehf, Smiðjuvegi 1  
Hilmar Bjarnason ehf, rafverktaki, Smiðjuvegi 11  
Hjörtur Eiríksson sf, Daltúni 1  
Hlynur, grafísk hönnun, Hamraborg 10  
Iðnvélar ehf, Smiðjuvegi 44  
Ísfix ehf, Smiðjuvegi 6, græn gata  
Kambur ehf, Geirlandi v/Suðurlandsveg  
Kraftvélar ehf, Dalvegi 6-8  
Litlaprent ehf, Skemmuvegi 4  
Loft og raftæki ehf, Hjallabrekku 1  
Logey ehf, Vesturvör 7  
Lyfja hf, Hlíðasmára 1  
Lyfjaval ehf, Hlíðasmára 1  
Nýbrif - ræstingaverktaki ehf, Laufbrekku 24  
Pottagaldrar-mannrækt í matargerð, Laufbrekku 18  
Rafholt ehf, Smiðjuvegi 8  
Rafmiðlun hf, Ögurharfi 8  
Rafport ehf, Nýbýlavegi 14  
Ráðgarður, skiparáðgjöf ehf, Hamraborg 1  
Reynir bakari, Dalvegi 4  
Sálarrannsóknarfélag Íslands, Hamraborg 1  
Slökkvitækjaþjónustan ehf, Bakkabraut 16  
Snæland vídeó ehf, Núpaland 1  
Sólarfilma ehf, Auðbrekku 2  
Stálsmiði Magnúsar Proppé sf, Hafnarbraut 11  
Tækniþjónusta Ragnars G Gunnarssonar ehf, Smiðjuvegi 11  
Vatn ehf, Skólagerði 40  
Veitingaþjónusta Lárusar Loftssonar, Nýbýlavegi 32  
Verkstjórásamband Íslands, Hlíðasmára 8  
Vélaleiga Auberts Högnasonar ehf, Hlíðarhalla 7  
[www.mammaveitbest.is](http://www.mammaveitbest.is), Laufbrekku 30

## GARÐABÆR

Árvík hf, Garðatorgi 3  
Fagval ehf, Smiðsbúð 4  
Frostverk ehf, Skeiðarási 8  
Garðabær, Garðatorgi 7  
Garðasókn, Kirkjuhvoli  
Geislataekni ehf-Laser-þjónustan, Suðurhrauni 12c  
GJ bílahús, Suðurhrauni 3  
Icwear, Suðurhrauni 12c  
Mokarinn ehf, Faxatúni 5  
Samhentir, Suðurhrauni 4  
Val-ás ehf, Suðurhrauni 2  
Wurth á Íslandi ehf, Vesturhrauni 5  
Öryggisgirðingar ehf, Suðurhrauni 2

## HAFNARFJÖRÐUR

Batteríð Arkitektar ehf, Hvaleyrarbraut 32  
Bílaleiga Route 1 Car Rental, Cuxhavengötu 1  
Bílaverk ehf bílamálun og réttingar, Kaplahrauni 10  
Blikksmiði ehf, s: 5654111 blikksmidi@simnet.is,  
Melabraut 28  
Bortækni ehf, Miðhrauni 14  
Dverghamrar ehf, Lækjarbergi 46  
Eirikur og Einar Valur ehf, Norðurbakka 17b  
Endurskoðun Ómars Kristjánssonar slf, Bæjarhrauni 8  
EÓ-Tréverk sf, Háabergi 23  
Ferskfiskur ehf, Bæjarhrauni 8  
Fjarðarkaup ehf, Hólshrauni 1  
Fjarðarmót ehf, Bæjarhrauni 8  
Friðrik A Jónsson ehf, Miðhrauni 13

# Takk fyrir stuðninginn

## HAFNARFJÖRÐUR

Garðasteinn ehf, Hvammbraut 10  
Hafnarfjarðarhöfn, Óseyrarbraut 4  
H-Berg ehf, Grandatröð 2  
Héðinn Schindler lyftur hf, Gjótuhrauni 4  
Hópbílar hf, Melabraut 18  
Hraunhamar ehf, Bæjarhrauni 10  
Hvalur hf, Reykjavíkurvegi 48  
Hyggir ehf, endurskoðunarstofa, Reykjavíkurvegi 66  
Ican-Beykireykt þorsklifur ehf, Fornubúðum 5  
Ísold ehf, Nethyl 3  
Ísrör ehf, Hringhelli 12  
Léttfeti ehf-Sendibíll, Steinhelli 12  
Meda Miðlun slf, Ölduslóð 26  
MEDOR ehf, Reykjavíkurvegi 74  
Nonni Gull, Strandgötu 37  
PON-Pétur O Nikulásson ehf, Melabraut 23  
Síld og Fiskur ehf, Dalshrauni 9b  
Símabúðin Firði ehf, Fjarðargötu 13-15  
Snittvélin ehf, Brekkutröð 3  
Spennubreytar, Trönuhrauni 5  
Stálnaust ehf, Suðrhelli 7  
Stálorka, Hvaleyrarbraut 37  
Stoðtækni ehf, Lækjargötu 34a  
Umbúðamiðlun ehf, Fornubúðum 3  
Úthafsskip ehf, Fjarðargötu 13-15  
Verkvik-Sandtak ehf, Rauðhelli 3  
Víðir og Alda ehf, Reykjavíkurvegi 52a  
Viking björgunarbúnaður, Íshelli 7  
VSB verkfræðistofa ehf, Bæjarhrauni 20

## ÁLFTANES

Dermis Zen slf, Miðskógum 1

## REYKJANESBÆR

ÁÁ verktakar ehf, s: 421 6530 & 898 2210, Fitjabraut 4  
Bílar og Hjól ehf, Njarðarbraut 11a  
DMM Lausnir ehf, Hafnargötu 91  
Efnalaugin Vík ehf, lðavöllum 11b  
Ferðaþjónusta Reykjaness ehf, Vesturbraut 12  
Klettasteinn ehf, lðavöllum 5b  
Kostur matvöruverslun, Holtsgötu 24  
Nesraf ehf, Grófinni 18a  
Plastgerð Suðurnesja ehf, Framnesvegi 21  
Reiknistofa fiskmarkaða hf, lðavöllum 7  
Reykjanesbær, Tjarnargötu 12  
TÍ slf, tannlæknastofa, Miðgarði 11  
TSA ehf, Brekkustíg 38  
Varmamót ehf, Framnesvegi 19  
Verslunarmannafélag Suðurnesja, Vatnsnesvegi 14  
Þróunarfélag Keflavíkurflugvallar ehf,  
Skógarbraut 946

## GRINDAVÍK

Marver ehf, Staðholti  
Northern Light Inn, Bláalónsvegi  
Ó S fiskverkun ehf, Árnastíg 23  
Vísir hf, Hafnargötu 16  
Þorbjörn hf, Hafnargötu 12

## SANDGERÐI

Sandgerðisbær, Miðnestorgi 3  
Verk- og tölvuþjónustan ehf, Holtsgötu 24

## GARÐUR

GSE ehf, Skálareykjum  
SI raflagnir ehf, Sunnubraut 8

## MOSFELLSBÆR

Aftak ehf, Völuteigi 1  
Dalsbú ehf, Helgadal  
Dalsgarður ehf, gróðrarstöð, Dalsgarði 1  
Eiríkur Smiður ehf, Grundartanga 23  
Fagverk verktakar sf, Spóahöfða 18  
Glertækni ehf, Völuteigi 21  
Gylfi Guðjónsson, ökukennari s: 6960042, Tröllateigi 20  
Hótel Laxnes / Áslákur, Háholti 7  
Hús-inn ehf, Hrafnshöfða 25  
Ísfugl ehf, Reykjavegi 36  
Kjósarhreppur, Ásgarði  
Mosraf ehf, Reykjalundi  
Röðull bílaverkstæði, Flugumýri 6  
Sigurplast ehf, Völuteigi 17-19  
Vélsmiðjan Orri ehf, Flugumýri 10  
Vélsmiðjan Sveinn ehf, Flugumýri 6

## AKRANES

Apótek Vesturlands ehf, Smiðjuvöllum 32  
Bífræðastöð Þórðar Þ. Þórðarsonar, Dalbraut 6  
Bílver, bílaverkstæði ehf, Innsnesvegi 1  
Brautin ehf, Dalbraut 16  
MVM ehf, Kirkjubraut 12  
Practica, bókhaldsþjónusta, Kirkjubraut 28  
Runólfur Hallfreðsson ehf, Álmskógum 1  
Smurstöð Akraness sf, Smiðjuvöllum 2  
Snókur verktakar ehf, Vogatungu  
Straumnes ehf, rafverktakar, Krókatúni 22-24  
Vélaleiga Halldórs Sigurðssonar ehf, Smiðjuvöllum 10

## BORGARNES

Eyja- og Miklaholtshreppur  
Framköllunarþjónustan ehf, Brúartorgi 4  
Icelandair Hótel Hamar, Hamri  
Nes ferðaþjónusta, www.nesreykholt.is, Nesi,  
Reykholtsdal  
Samtök sveitarfélaga í Vesturlandskjördæmi,  
Bjarnarbraut 8  
Vegamót, þjónustumiðstöð, Vegamótum  
Vélaverkstæði Kristjáns ehf, Brákarbraut 20

## STYKKISHÓLMUR

Agustson ehf, Aðalgötu 1  
Helgafellssveit, Birkilundi 83

## GRUNDARFJÖRÐUR

Guðmundur Runólfsson hf, útgerð, Sólvöllum 2  
Hótel Framnes, Grundarfirði  
HSH héraðssamband

## ÓLAFSVÍK

Fiskverkunin Valafell, Sandholti 32  
Steinunn ehf, Bankastræti 3  
Þrif og þjónusta ehf, Ennisbraut 6

## HELLISSANDUR

Hjallasandur ehf, Dyngjubúð 4  
Vélsmiðja Árna Jóns ehf, Smiðjugötu 6

## BÚÐARDALUR

Rafsel Búðardal ehf, Vesturbraut 20c

## ÍSAFJÖRÐUR

Bílaverið ehf-Hjólbarðaverkstæði Ísafjarðar, Sin-  
dragötu 14  
Fræðslumiðstöð Vestfjarða, Suðurgötu 12  
GG málningarþjónusta ehf, Aðalstræti 26  
H.V. umboðsverslun ehf-Heklu söluumboð, Suðurgötu 9  
Hafnarbúðin, Hafnarhúsinu  
Ísinn ehf, www.artoficeland.is, Seljalandsvegi 48  
Orkubú Vestfjarða ehf, Stakkanesi 1  
Sjúkraþjálfun Vestfjarða, Eyrargötu 2  
Sólberg ehf, Suðurgötu 9

## BOLUNGARVÍK

Bolungarvíkurhöfn, Aðalstræti 12  
Málingarlagarinn sf, Skólástíg 15  
Ráðhús ehf, Miðstræti 1  
Sérleyfisferðir Bolungarvík - Ísafjörður - flugrúta,  
Aðalstræti 20  
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf, Hafnargötu 17

## SÚÐAVÍK

Súðavíkurhreppur, Grundarstræti 3

## SUÐUREYRI

Klofningur ehf, Aðalgötu 59

## TÁLKNAFJÖRÐUR

Garraútgerðin ehf, Strandgötu 40

## BÍLDUDALUR

Hafkalk ehf, Dalbraut 56



TÖLVUMIÐLUN  
www.tolvumidlun.is



ÖRYGGIS  
MIÐSTÖÐIN



að fundum með velferðarsviði Reykjavíkurborgar.

Síðar bárust þær fréttir að Strætó bs. væri kominn með hlut Verkís í sínar hendur sem að lokum gekk áfram til verkfræðistofunar VSO með viðkomu hjá Strætó bs. Að lokum var samið við Hópbíla auk 16 annarra aðila sem eru með að lágmarki einn bíl. Þó er ljóst að nokkur óvissa ríkir um starfsemi þjónustuværs Strætó bs. Þar sem tekið er á mótum pöntunum á ferðum. Þar hafa nokkrir fatlaðir einstaklingar starfað og hefur þeim nú þegar verið sagt upp og ríkir óvissa um hvort þeir eigi kost á endurráðningu.

\*\*\*

## NÝ BYGGINGAREGLUGERÐ

Frá því að ný byggingareglugerð var gefin út í byrjun árs 2012 hafa verið gerðar á henni þrjár breytingar, sú síðasta nú í mars 2014. Þrátt fyrir allar þessar breytingar hefur verið haldið í markmið reglugerðarinnar en í 1. kafla um markmið og gildissvið reglugerðarinnar segir m.a.: Að tryggja skuli aðgengi fyrir alla (ekki stuðla skuli að aðgengi fyrir alla, þetta er mjög mikilvægt atriði). Í kafla 1.2 um skilgreiningar, staðla og markmið segir í öðrum lið:

Með aðgengi fyrir alla er átt við að fólki sé ekki mismunað um aðgengi og almenna notkun á grundvelli fötlunar, skerðingar eða veikinda og það geti með öruggum hætti komist inn og út úr mannvirkjum.

Þetta er og hefur verið eitt helsta baráttumál Sjálfsbjargar frá upphafi og þurfum við að vera á tánum varðandi það að farið verði eftir þessari nýju reglugerð. Vissulega var gengið langt í að ná sáttum við Samtök iðnaðarins og Arkitektafélag Íslands, en vinnuhópur undir forystu Mannvirkjastofnunar vann breytingarnar, þar sátu fulltrúar Sjálfsbjargar (Bergur Þorri) og ÖBÍ (Harpa Ingólfsdóttir frá Aðgengi ehf.). Þær breytingar sem voru gerðar eru helstar þær að notað verður lægra viðmið m.t.t. aðgengis fyrir hjólastóla í íbúðum sem eru 55 m<sup>2</sup> og minni. Stóra skrefið sem stigið var við setningu nýrra laga og byggingareglugerðar er frá okkar sjónarhorni séð tvímælalaust innleiðing algildrar hönnunar. Gefur þetta Sjálfsbjörg byr undir báða vængi í baráttunni gegn óaðgengilegu húsnæði eins og t.d. íbúðir úr gámaeiningum sem hreinlega geta ekki uppfyllt skilyrði um algilda hönnun.

Næsta skref er síðan að fá alla aðila til að fara eftir umræddri reglugerð en það er sérstakt verkefni sem þarf að vera vakandi fyrir.

\*\*\*

## ALMANNATRYGGINGAR

Bætur almannatrygginga hafa ekki hækkað í samræmi við lög síðan 2008 og ekki hefur verið bætt fyrir að fullu þá skerðingu sem ákveðin var 2009 en gekk til baka um sl. áramót. Hámarksbætur fyrir einstakling sem býr einn eru enn allt of lágar, 231.555 kr. fyrir skatt. Frítækjumarkið er 109.600 kr. á mánuði vegna atvinnutekna og hefur ekkert breyst sl. tvö ár. Þó verður það að koma fram að tenging örorkulífeyris við lífeyrisgreiðslur hefur verið lagfærð sem er vel. Þá hefur það komið fram, meðal annars í máli fjármálaráðherra og þingmanna að til standi að bæta upp fyrir þær skerðingar sem eftir standa en það hefur ekki verið útfært nánar. Það hefur einnig borið á því að það reynist erfðara fyrir hreyfihamlaða að fá samþykkt hjálpartæki eftir bankahrun og fleiri einstaklingar virðast þurfa að fara kæruleiðina með sínar umsóknir.

Allar götur síðan 2007 hefur verið rætt um að breyta þyrfti örorkumatskerfinu; að miða frekar við starfsgetu heldur en eingöngu örorku. Eftir ríkisstjórnarskiptin 2013 hefur ný nefnd verið skipuð til þess að koma þessum breytingum í framkvæmd. Grétar Pétur Geirsson formaður, er varamaður í þessari nefnd og nýjustu fréttir herma að koma eigi þessu kerfi í framkvæmd snemma á næsta ári.

\*\*\*

## SJÚKRATRYGGINGAR

Nýtt lyfjagreiðsluferfi Sjúkratrygginga Íslands var innleitt þann 4. maí 2013. Eitt

### Nokkur dæmi um hækkunir:

- 20% hækkun á komugjöldum til heimilislækna
- Mikil hækkun á kostnaði vegna sjúkraþjálfunar
- Hærrí greiðsluþátttaka í áskrift á öryggishnappi
- Veruleg hækkun á greiðsluþátttöku fyrir hjálpartæki vegna kæfisvefns
- Komið var á 10% greiðsluþátttöku vegna bleyjukaupa fullorðinna.

af markmiðum þessa nýja kerfis var að greiðsluþátttaka Sjúkratrygginga í verði lyfja yrði jafnt fyrir alla sjúklinga, óháð sjúkdómum. Ljóst er að útgjöld vegna lyfja hafa eingöngu lækkað hjá litlum hluta sjúklinga, hjá langflestum hefur þetta kerfi haft kostnaðaraukningu í för með sér. Mikilvægt er að Sjálfsbjörg haldi áfram að þrýsta á stjórnvöld að taka fleiri þætti en bara lyf inn í eitt sameiginlegt greiðsluþátttökukerfi, svo sem læknis-

hjálpertækja- og sjúkraþjálfunarkostnað. Vinna við endurskoðun á greiðsluþátttöku er þegar þetta er skrifað, að fara aftur af stað eftir að hafa verið nánast stöpp.

Um áramótin 2013/2014 hækkaði ýmis kostnaður sjúklinga og fatlaðra verulega, þannig að hækkun bóta í janúar hvarf hjá mörgum.

Hefur þessi síðasti liður eðlilega farið fyrir brjóstið á mörgum enda um að ræða hjálpartæki vegna grunnþarfa. Afar brýnt er að öll hjálpartæki sem snúa að grunnþörfum séu og verði án greiðsluþátttöku. Sjúkratryggingar lögðu til enn meiri hækkun á gjaldskrá vegna sjúkraþjálfunar en ráðherra heilbrigðismála hafnaði því. Það skal tekið fram að nokkrar jákvæðar breytingar hafa orðið á reglum um hjálpartæki sem ber að fagna. Hins vegar skyggja þessar mörgu slæmu breytingar verulega á.

Mikilvægt er að undið verið ofan af hækkunum, sérstaklega hækkun á komugjöldum til lækna, sjúkraþjálfara og á hjúkrunarvörum, því samkvæmt könnun ÖBÍ hefur þeim fjölgað sem fresta komu til læknis.

Ekki þarf að greiða fyrir S-merkt lyf sem eru gefin á göngudeildum og sjúkrahúsum.

*Bergur Þorri Benjamínsson,  
málefnafulltrúi Sjálfsbjargar lsf.*



Rán Birgisdóttir tók þátt í Druslugöngunni.

# Takk fyrir stuðninginn

## ÞINGEYRI

Brautin sf, Vallargötu 8

## DRANGSNES

Útgerðarfélagið Gummi ehf, Kviabala 6

## HÓLMAVÍK

Café Riis ehf, við Hafnarbraut

## ÁRNESHREPPUR

Hótel Djúpvík ehf, Árneshreppi

## HVAMMSTANGI

Vélaverkstæði Hjartar Eiríkssonar sf, Búlandi 1

## BLÖNDUÓS

Heiðar Kr. ehf, Holtabraut 14

## SKAGASTRÖND

Rafmagnsverkstæðið Neistinn ehf, Strandgötu 32

Skagabyggð, Höfnum

Vélaverkstæði Skagastrandar, Strandgötu 30

## SAUÐÁRKRÓKUR

Byggðastofnun, Ártorgi 1

Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra, Bóknámshúsinu

K-Tak ehf, Borgartúni 1

Steyptstöð Skagafjarðar, Skarðseyri 2

Sveitarfélagið Skagafjörður, Skagfirðingabraut 21

Ráðhúsi

Videosport ehf, Fellstúni 2

Vörumiðlun ehf, Eyrarvegi 21

## VARMAHLÍÐ

Akrahreppur Skagafirði,

## FLJÓT

Kvenfélagið Framtíðin, Prasastöðum

## SIGLUFJÖRÐUR

Siglufjarðarkirkja

## AKUREYRI

Berg félag stjórnmenda, Skipagötu 9

Bifreiðaverkstæði Bjarnhéðins ehf, Fjölningstötu 2a

Brekkuusel-Gistiheimili, Byggðavegi 97

Eining-lðja, Skipagötu 14

Framtal sf, Kaupangi Mýrarvegi

Hagvís ehf, heildverslun, Hvammi 1

Hnýfill ehf, Brekkugötu 36

Höldur ehf, bílaleiga, Tryggvabraut 12

Íslensk verðbréf hf, Strandgötu 3

Malbikun KM ehf, Óseyri 8

Miðstöð ehf, Draupnigötu 3g

Raftákn ehf - Verkfræðistofa, Glerárgötu 34

Samvirkni ehf, Hafnarstræti 97

Skóhúsið - Bónusskór, Brekkugötu 1a

Slippurinn Akureyri ehf, Naustatanga 2

Tannlækna húsið sf, Kaupangi við Mýrarveg

Tannlæknastofa Björns Rögnvaldssonar, Kaupangi

við Mýrarveg

Tannlæknastofa Hauks, Bessa og Hjördísar, Kau-

pangi við Mýrarveg

Toyota Akureyri, Baldursnesi 1

Verkval ehf, Miðhúsavegi 4

Vélsmiðjan Ásverk ehf, Grímseyjargötu 3

## GRÉNIVÍK

Darri ehf, Hafnargötu 1

Grýtubakkahreppur, Gamla skólahúsinu

## GRÍMSEY

Sigurbjörn ehf, fiskverkun

## DALVÍK

Bruggsmiðjan ehf, Öldugötu 22

Híbylamálun, málningarþjónusta ehf, Reynihólum 4

O Jakobsson ehf, Ránarbraut 4b

Promens Dalvík ehf, Gunnarsbraut 12

## ÓLAFSFJÖRÐUR

Sjómannafélag Ólafsfjarðar, Brekkugötu 9

## HÚSAVÍK

Bílaleiga Húsavíkur ehf, Garðarsbraut 66

Bókaverslun Þórarins Stefánssonar, Garðarsbraut 9

Fatahreinsun Húsavíkur sf, Túngötu 1

Fjallasýn Rúnars Óskarssonar ehf, www.fjallasyn.is,

Smiðjuteigi 7

Hóll ehf, vinnuvélar og verktakar, Höfða 11

Hvammur, heimili aldraðra, Vallholtsvegi 15

Kvenfélag Ljósveitinga

Kvenfélag Reykdæla

Sjúkraþjálfun Sigurveigar ehf, Grundargarði 13

Skóbúð Húsavíkur ehf, Garðarsbraut 13

Steinsteypir ehf, Stórhóli 71

Trésmiðjan Rein ehf, Rein

Vermir sf, Höfða 24a

## LAUGAR

Norðurpóll ehf, Laugabrekku Reykjadal

## MÝVATN

Jarðböðin við Mývatn, Jarðbaðshólum

Mývetningur, íþrótt- og ungmanna félag

## KÓPASKER

Silfurstjarnan hf, Núpsmýri

## RAUFARHÖFN

Önundur ehf, Aðalbraut 41a

## ÞÓRSHÖFN

Gistiheimilið Lyngholt ehf, Langanesvegi 12

Haki ehf, Langanesvegi 29

## BAKKAFJÖRÐUR

Hraungerði ehf, Hraunstíg 1

## VOPNAFJÖRÐUR

Bílar og vélar ehf, Hafnarbyggð 14a

## EGILSSTAÐIR

Austfjarðaflutningar ehf, Kelduskógum 19

Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf, Miðvangi 2-4

Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf, Einhleypingi 1

Klausturkaffi ehf, Skriðuklaustri

Rafey ehf, Miðási 11

Skógar ehf, Dynskógum 4

Skrifstofuþjónusta Austurlands ehf, Fagradsalsbraut 11

Tindaberg sf, Hömrum 9

## SEYÐISFJÖRÐUR

Brimberg ehf, Hafnargötu 47

Gullberg hf, útgerð, Langatanga 5

Seyðisfjarðarkaupstaður, Hafnargötu 44

## BORGARFJÖRÐUR EYSTRÍ

Álfacafé, Vörðubrún

## REYÐARFJÖRÐUR

Launafl ehf, Hrauni 3

Skólaskrifstofa Austurlands, Búðareyri 4

Tærgesen, veitinga- og gistihús

## ESKIFJÖRÐUR

Egersund Ísland ehf, Hafnargötu 2

Fjarðarþrif ehf, Strandgötu 46c

## NESKAUPSSTAÐUR

Síldarvinnslan hf, Hafnarbraut 6

Verkmenntaskóli Austurlands, Mýrargötu 10

## FÁSKRÚÐSFJÖRÐUR

Loðnuvinnslan hf, Skólavegi 59

## BREIÐDALSVÍK

Dýralæknirinn á Breiðdalsvík, Ásvegi 31

## DJÚPIVOGUR

Berufjarðarkirkja

Hótel Framtíð ehf, Vogalandi 4

Við Voginn ehf, Vogalandi 2

## HÖFN Í HORNAFIRÐI

Albert Eymundsson, Vesturbraut 25

Funi ehf, sorphreinsun, Ártúni

Króm og hvítt ehf, Álaleiru 7

Sigurður Ólafsson ehf, Hlíðartúni 21

Skinney-Þinganes hf, Krosssey

Sveitafélagið Hornafjörður, Hafnarbraut 27

Uggi SF - 47, Fiskhóli 9

Vatnajökull Travel, Bugðuleiru 3

Pingvað ehf, Tjarnarbrú 3

Prastarhóll ehf, Kirkjubraut 10

## SELFLOSS

3C ehf, Kálffólum 21

Árvirkinn ehf, Eyrarvegi 32

Bisk-verk ehf, Bjarkarbraut 3, Reykholti

Brandugla slf, þýðingar, Erlurima 8

Búnaðarfélag Bláskógabyggðar, Dalbraut 1

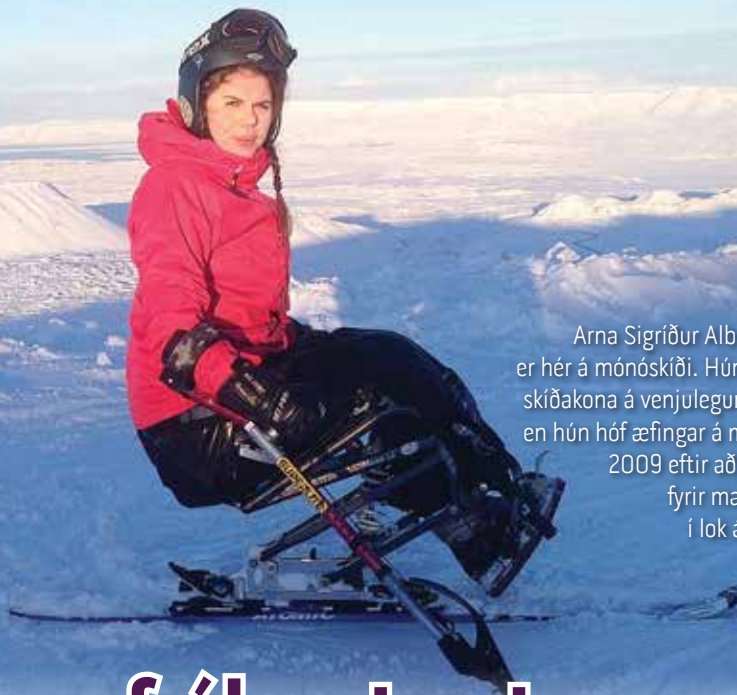
Draumaverk ehf, Minni Borg

Ferðaþjónustan Gullfoss, Bratttholti

Ferðaþjónustan Úthlið, www.uthlid.is, s: 699 5500

Formax-Paralamp ehf, Gegnishólparti

Fossvélar ehf, Hellismýri 7



Arna Sigríður Albertsdóttir er hér á mónóskiði. Hún er alvön skíðakona á venjulegum skíðum en hún hóf æfingar á mónóskiði 2009 eftir að hún varð fyrir mænuskaða í lok árs 2006.

## Skíðamennska er frábært vetrarsport – líka fyrir hreyfihamlaða

Ég heiti Elsa Björk Skúladóttir, gift fjögurra barna móðir og nýorðin AMMA. Ég ólst uppí Háaleitishverfinu og svo í Árbænum þar til ég flutti til Húsavíkur fyrir 17 árum.

Íþróttasamband fatlðra hefur verið að vinna að því síðustu 15 árin að kynna vetrariþróttir fyrir fatlaða. Segja má að árið 2005 verði ákveðin vatnaskil í þessari þróun en þá kom hér hópur fólks frá Aspen í Bandaríkjunum með töluverðan búnað með sér sem ÍF keypti svo af þeim. Þá fór boltinn að rúlla fyrir alvöru. ÍF og VMÍ hafa skipulagt skíðanámskeið í samstarfi við Hlíðarfjall reglulega síðan 2009 og óhætt er að segja að framfarirnar séu komnar í ljós.

Ég hef komið að skipulagningu þessara námskeiða síðan 2009, ýmist sem sjálfstætt starfandi áhugamanneskja, starfsmaður í Hlíðarfjalli (eitt ár) eða stjórnarmaður í vetrariþróttanefnd ÍF. Ég er útivistarmanneskja í grunninn og fer á skíði mér til skemmtunar og þá tilfinningu langaði mig að aðstoða aðra við að öðlast.

Við sem komum að skipulagningu þessara námskeiða höfum byggt námskeiðin upp eingöngu á sjálfbodaliðastarfi og höfum verið svo heppin að fá til liðs við okkur frábært fólk til að vera með okkur. Takk fyrir það yndislegu sjálfbodaliðar:) Eins höfum við líka verið svo heppin að vera í góðu sambandi við Beth Fox í Winter Park USA sem hefur komið hingað

okkur til halds og traust fjórum sinnum á síðustu sex árum. Áherslur á hverju námskeiði fara eftir þátttakendum hverju sinni, stundum höfum við haft eingöngu



Erna Friðriksdóttir á fljúgandi ferð á mónóskiði á Vetrarolympíumóti fatlaðra 2014.



Elsa Skúladóttir að leiðbeina nemanda á biskiði á námskeiði í Hlíðarfjalli.

námskeið fyrir hreyfihamlaða, blinda, einhverfa eða þroskahamlaða en síðustu ár höfum við auglýst opin námskeið fyrir einstaklinga með sérþarfir því öll kennslan er einstaklingsmiðuð svo allir fá eitthvað

við sitt hæfi. En þegar námskeiðin eru opin virðumst við ekki ná til hreyfihamlaðra, hvernig sem á því stendur.

En hverjir erum við? Við eigum það sameiginlegt að vera útivistarfólk, sumir gamlir keppnismenn á skíðum, aðrir áhugamenn um skíðaíþróttina, og komast skammlaust niður brekkurnar. Við erum fimm sjálfbodaliðar í vetrariþróttanefnd ÍF, og skrifstofa ÍF sem skipuleggja námskeiðin í nánú samstarfi við Vetrariþróttamiðstöð Íslands (VMÍ), Hlíðarfjall og Bláfjöll. Til að draga einn út úr þessum frábæra hóp langar mig að nefna Önnu Karólínu hjá ÍF, hún hefur dregið vagninn í ótal mörg ár eða síðan hún kynntist þessari íþrótt erlendis, hún á heidur skilið fyrir þrautseigju og trú á verkefnið. Án svona samstarfs held ég að þetta gengi aldrei. Síðan koma að þessu 5-7 ómetanlegir sjálfbodaliðar en þeir gera þessi námskeið möguleg.

### Þróunin er alltaf upp á við

Í byrjun þurftum við að múta fólki til að koma og prófa en núna komast færri að en vilja. Við eigum nú tvo Olympíufara og held ég að við munum eiga keppnisfólk á HM og öðrum stærri mótum í nánustu framtíð, allt er þetta jákvæð afleiðing af litlu helgarnámskeiði í Hlíðarfjalli.

Stundum er erfitt að tala um einhvern einn hápunkt í þessu starfi, en það er að upplifa brosin, gleðina, spennuna með okkar þátttakendum og sjá þau koma aftur og aftur í fjallið með fjölskyldum sínum, það held ég að sé hápunkturinn.

Fræðslunetið - símenntun á Suðurlandi, Fjörheimum við Bankaveg  
Gesthús Selfossi, gistihús og tjaldsvæði, Engjavegi 56  
Gistiheimilið, Gaulverjaskóli  
Jeppasmiðjan ehf, Ljónsstöðum  
K.Þ Verktakar ehf, Hraunbraut 27  
Kvenfélag Gnúpverja  
Landstólpi ehf, Gunnbjarnarholti  
Máttur sjúkrabjálfun ehf, Gagnheiði 65  
Rafvélabjónusta Selfoss ehf, Eyravegi 32  
Renniverkstæði Björns Jensen ehf, Gagnheiði 74  
Reykhóll ehf, Reykhóli  
Vélabjónusta Ingvars, Gagnheiði 45

## HVERAGERÐI

Garðyrkjustöð Ingibjargar, Heiðmörk 38  
Hveragerðiskirkja  
Kjörís ehf, Austurmörk 15  
Litla kaffistofan, Svinhrauni  
Raftaug ehf, Borgarheiði 11h

## ÞORLÁKSHÖFN

Frostfiskur ehf, Hafnarskeiði 6  
Landsbanki Íslands, Hafnarbergi 1  
Þorlákshafnarhöfn

## ÖLFUS

Básinn, Ingólfsskáli, Efstalandi  
Eldhestar ehf, Völlum

## STOKKSEYRI

Hásteinn ehf, Stjörnusteinum 12

## FLÚÐIR

Ásgerði II ehf, Ásgerði 2  
Gröfutaekni ehf, lðjuslóð 1

## HELLA

Hestvit ehf, Árbakka  
Verkalýðsfélag Suðurlands, Suðurlandsvegi 3

## HVOLSVÖLLUR

Búaðföng-bu.is, Stórolfsvelli

## VÍK

Mýrdælingur ehf, Suðurvíkurvegi 2

## KIRKJUBÆJARKLAUSTUR

Icelandair Hótel Klaustur, Klausturvegi 6  
Kvenfélag Kirkjubæjarhrepps  
Skaftárhreppur, Klausturvegi 10

## VESTMANNAEYJAR

Bessi ehf  
Bragginn sf, bílaverkstæði, Flötum 20  
Hamarskóli  
Hótel Vestmannaeyjar, Vestmannabraut 28  
Ísfélag Vestmannaeyja hf, Strandvegi 28  
Karl Kristmanns, umboðs- og heildverslun,  
Ofanleitisvegi 15-19  
Langa ehf, Eiðisvegi 5  
Miðstöðin ehf, Strandvegi 30  
Narfi ehf, Eiði 12  
Ós ehf, Illugagötu 44  
Skipalyftan ehf, Eiðinu  
Skýlið, Friðarhöfn  
Teiknistofa Páls Zóphóníassonar ehf, Kirkjuvegi 23  
Vöruval ehf, Vesturvegi 18



Elsa Skúladóttir fer yfir málin með nemendum og sjálfboðaliðunum sem eru ómissandi.



Það skemmta sér allir á skíðum.

## Framtíðin

Ég vil sjá að allir geti farið upp í fjall og fengið þar þá þjónustu sem hver og einn þarf á að halda, að á staðnum sé þekking til staðar til að mæta hverjum og einum þar sem hann er og að skíðafélögin bjóði upp á skíðaæfingar líka fyrir einstaklinga með sérþarfir og nefnd eins og ég er í geti verið þeim innan handar og leiðbeint þegar þess þarf. Eins þarf að viðurkenna að þessi þjónusta er dýr og ætti að vera greidd eða styrkt af ríkinu svo að alvöru jöfnuður eigi sér stað.

En meðan svo er ekki, munum við halda ótraud áfram að breiða út boðskapinn og halda tvö námskeið í vetur, það fyrra í febrúar í Hlíðarfjalli og svo mars í Bláfjöllum.

Námskeiðið í Hlíðarfjalli í vetur verður

sérstaklega fyrir hreyfihamlaða og vonum við að Beth Fox geti komið en því miður get ég ekki staðfest það eins og er og námskeiðið í Bláfjöllum verður almennt námskeið, óháð fötlun.

Varðandi aðgengi fyrir hreyfihamlaða í Hlíðarfjalli þá er það alltaf að batna.

*Að lokum, ef þið hafið verið að hugsa um að kíkja í fjallið, látið verða að því vetur! Og já, okkur vantar alltaf nýja sjálfboðaliða, svo ef einhverjir hafa áhuga þá endilega sendið mér línu á [elsask@gmail.com](mailto:elsask@gmail.com) Námskeiðin verða öll auglýst á heimasíðu ÍF um leið og dagsetningar eru klárar.*

Skíðakveðjur, Elsa

## HVAR ERU FÉLAGSMENN AÐ STÖRFUM; seta framkvæmdastjórnarmanna Isf, annarra félaga og starfsmanna Isf. í stjórnnum, nefndum og starfshópum

**Framkvæmdastjórn ÖBÍ** Grétar Pétur Geirsson formaður Isf. er gjaldkeri framkvæmdastjórnar ÖBÍ

**Starfshópur um endurskoðun bifreiðamála** hreyfihamlaðra (velferðarráðuneyti) Bergur Þorri Benjamínsson málefnafulltrúi Isf. og Guðriður Ólafsdóttir fyrrv. formaður Isf. fyrir ÖBÍ

**Nefnd um endurskoðun byggingareglugerðar** (á vegum Mannvirkjastofnunar, lauk í feb. 2014) Bergur Þorri  
**Starfshópur um endurskoðun laga um málefni fatlaðs fólks og laga um félagsþjónustu sveitarfélaga** (velf. ráðun.) Ragnar Gunnar Þórhallsson fyrrv. formaður Isf. tilnefndur af ÖBÍ

**Nefnd um endurskoðun almannafr. (velf.ráðun.)** Grétar Pétur, varamaður

**Stýrihópur um velferðarvakt (velf.ráðun.)**

Guðriður Ólafsdóttir fyrir ÖBÍ og Proskahjálpar

**Undirhópur velferðarvaktar:** Ráðgjafahópur um stöðu þeirra sem verst eru settir Guðriður Ólafsdóttir fyrir ÖBÍ

**Samráðshópur um aðgerðaráætlun í málefnum ungs fólks** (velf.ráðun.) Aðalbjörg Gunnarsdóttir

**Verkefnisstjórn um NPA** (velf.ráðun.) Guðmundur Magnússon SEM, fyrrv. formaður ÖBÍ

**Undirnefnd réttindavaktar fyrir fatlað fólk:**

**Hvatningarverðlaun til fjölmíðla** (velf.ráðun.) Bergur Þorri

**Samvinnuhópur um framtíðarskipan húsnæðismála** (velf.ráðun. til des 2013) Grétar Pétur og Þorbera

Fjölnefndóttir gjaldkeri Isf.

**Umferðarráð** (innanríkisráðuneytið) Grétar Pétur (skipum fyrir ÖBÍ maí 2012 –) Guðriður Ólafsdóttir (varafulltrúi ÖBÍ)

**Starfshópur um vinnumarkaðsaðgerðir fyrir fatlað fólk og samstarf varðandi þjónustu og vinnumarkaðsúræði fyrir atvinnuleitendur sem njóta félagsþjónustu sveitarfélaga** (Vinnuálagstofnun) Grétar Pétur

**Öldrunarráð Íslands** Guðriður Ólafsdóttir (varafulltrúi ÖBÍ)

**Nefnd ÖBÍ um algilda hönnun** (áður ferlinefnd ÖBÍ)

Jón Heiðar Jónsson ritari Isf. er formaður nefndarinnar, Guðbjörg Kristín Eiríksdóttir fulltrúi Isf. (formlega fyrir Gigtarfélagið), Guðriður Ólafsdóttir er starfsmaður nefndarinnar

**Stjórn Hringisjár náms- og starfsendurhæfingar**

Grétar Pétur og Guðbjörg Kristín

**Húsnæfnd ÖBÍ** (vegna flutnings skrifstofu ÖBÍ)

Andri Valgeirsson (varam.)

**Stjórn Örtækni** Grétar Pétur formaður stjórnar Örtækni

**Starfsmenn skrifstofu ÖBÍ** Anna Guðrún Sigurðardóttir

(fyrrum ritari Isf.), Þorbera, Guðriður Ólafsdóttir, Ásdís

Úlfarsdóttir, Lilja Þorgeirsdóttir framkvæmdastjóri ÖBÍ

(fyrrum félagsmálafulltrúi Isf.)

**Kvinnahreyfing ÖBÍ** Þorbera og Guðbjörg Kristín (talskonur

Kvinnahreyfingarinnar), Sóley Björk Axelsdóttir, Ásdís

Úlfarsdóttir, Aðalbjörg Gunnarsdóttir, María Jónsdóttir,

Brynhildur Fjölnefndóttir, María Jónsdóttir



Hjálmar Sigmarsson og Helga Baldvinsdóttir Bjargardóttir

# Aukin þjónusta hjá Stígamótum

Stígamót hafa það markmið að vinna gegn kynferðisofbeldi með fræðslu og pólitísku starfi og veita aðstoð fyrir fólk sem hefur verið beitt slíku ofbeldi. Starfsemin hefur farið vaxandi og markmiðið er að bjóða upp á aðstoð til sem flestra brotþola kynferðisofbeldis. Það var því mikið fagnaðarefni á þessu ári þegar starfsemin var flutt í mun stærra og aðgengilegra húsnæði að Laugavegi 170.

Í kjölfarið var ráðið inn nýtt starfsfólk með það að markmiði að auka og bæta þjónustu Stígamóta. Annars vegar ég, með sérþekkingu á málefnum fatlaðs fólks til að ná betur til fatlaðra einstaklinga sem hafa orðið fyrir kynferðisofbeldi. Ég var ráðin inn í það starf vegna sérþekkingar minnar á mannréttindum fatlaðs fólks. Hins vegar Hjálmar Sigmarsson sem er

ætlað að ná betur til karlkyns brotþola kynferðisofbeldis.

Við vitum samkvæmt innlendum og erlendum rannsóknum að fatlað fólk verður fyrir meira ofbeldi en aðrir og kynferðisofbeldi er þar ekki undanskilið. Það sem er ólíkt er að ofbeldið varir oft lengur og er víðtækara þegar það beinist að fötluðu fólki. Má þar nefna fordóma og ýmsar gerðir af umönnunartengdu ofbeldi. Margt fatlað fólk þarfnast aðstoðar við persónulegar athafnir daglegs lífs. Þegar þjónustukerfin eru byggð upp þannig að fólk hafi ekki val um hver veitir þjónustuna eða hvernig hún er framkvæmd aukast líkurnar á að það verði fyrir ofbeldi og vanrækslu.

Hlutverk mitt innan Stígamóta er tvíþætt, það er að veita ráðgjöf og stuðning fyrir fatlað fólk sem hefur orðið

fyrir kynferðisofbeldi og standa fyrir fræðslu og vitundarvakningu því tengdu.

Á Stígamótum þykir mikilvægt að fólk fái sjálft að skilgreina það ofbeldi sem það hefur orðið fyrir. Ef einhver fer yfir mörk fólks kynferðislega, hvort sem það er með orðum, sjónrænt eða líkamlegt, þá geta fylgt því afleiðingar kynferðisofbeldis. Stígamót er griðarstaður þar sem fólk getur komið og talað um erfiða lífsreynslu við ráðgjafa sem trúir viðkomandi og veitir stuðning til sjálfshjálpar.

*Helga Baldvinsdóttir Bjargardóttir,  
ráðgjafi Stígamóta  
í málefnum fatlaðs fólks  
Sími: 562-6868  
www.stigamot.is  
Rafræn ráðgjöf alla virka daga  
frá kl. 10-16*

**Kjarahópur ÖBÍ** Guðmundur Ingi Kristinsson (hbsv), Guðmundur Magnússon, Grétar Pétur, María Óskarsdóttir formaður Sbj á Húsavík, Þorbera  
**Ritnefnd ÖBÍ** Sóley Axelsdóttir og Sigurjón Einarsson  
**Starfshópur tengdur Fötlunarfræði HÍ:** Guðmundur Magnússon, Guðbjörg Kristín og Ragnar Gunnar til vara  
**Bakhópur ÖBÍ um endurskoðun almannatrygginga** Ásta Dís Guðjónsdóttir formaður Sbj á höfuðborgarsv., Guðriður Ólafsdóttir og Jón Eiríksson  
**Undirbúningur að fagræði gegn kynferðislegu ofbeldi** Grétar Pétur og Guðbjörg Kristín

EAPN (European Anti Poverty Network)

Ásta Dís og Þorbera (fyrir ÖBÍ)

Nefnd á vegum ÖBÍ um kynningu á Samningi SP

Puríður Harpa formaður Sbj í Skagafirði (fyrir SEM) og Bergur Þorri  
**Starfshópur til að endurskoða stefnu byggðasamlagsins í búsetumálum fatlaðs fólks til næstu fimm ára** (samtök sveitarfélaga á Norðurlandi vestra) Puríður Harpa

**Félags- og barnaverndarnefnd Norðurlands** María Óskarsdóttir  
**Stjórn NPA miðstöðvarinnar** Rúnar Björn Herrera Þorkelsson, Hallgrímur Eymundsson og í varastjórn Guðmundur Magnússon og Andri Valgeirsson

**Ráðgjafarráð Hafnarfjarðar vegna málefna fatlaðs fólks:** Bergur Þorri Benjamínsson

**Notendaráð á Suðurlandi** Svanur Ingvarsson formaður Sjálfsbjargar Ísf. á Suðurlandi  
**Ráðgjafaráð um aðgengismál í Skagafirði** Puríður Harpa Sigurðardóttir form. Sjálfsbjargar Ísf. í Skagafirði  
**Samráðsnefnd um málefni fatlaðs fólks** Guðmundur Magnússon SEM (varam. til loka 2014)

**Stjórn vinnustaða ÖBÍ** Grétar Pétur  
**Sitja fundi v/breytinga á ferðaþjónustu fatlaðra** Grétar Pétur, Bergur Þorri, Guðriður Ólafsd. ÖBÍ  
**Stjórn Íþróttasambands fatlaðra** Jón Heiðar  
**Hússtjórn Íþróttafélags fatlaðra í Rvk** Guðbjörg Kristín (varamaður)  
**NHF Samtök fatlaðra á Norðurlöndum** Grétar Pétur er formaður NHF fyrir árið 2014



Fulltrúar Skeljungs og Orkunnar eftir að samkomulag var undirritað. Frá vinstri er Vigdís Guðjohnsen söluráðgjafi, neytendasviði, Bergur Þorri Benjamínsson varaformaður, Grétar Pétur Geirsson formaður og Jón Páll Leifsson markaðsstjóri.

## Skeljungur verður styrktaraðili Sjálfsbjargar

Sjálfsbjörg Isf. og Skeljungur hafa undirritað samstarf um lykfasöfnun og afsláttarkjör. Hlýtur Sjálfsbjörg 2500 kr. fyrir hvern lykil sem gefinn er út í nafni Sjálfsbjargar og nær lágmarksveltu (250 lítrar eða ca. 5 fullir tankar, af þeim eru fyrstu 5 tankarnir með 10 kr. afslátt).

Sjálfsbjörg fær einnig greidda 1 krónu af hverjum seldum lítra í gegn um lykfa félagsins.

Það að auki mun Skeljungur veita 6 krónu afslátt af lítraverði með fullri þjónustu sem og á sjálfsafgreiðslustöðvum Orkunnar.

„Meðal þess sem þar er í athugun er hvort æskilegt sé að semja heildariðgjöf um félagslega og sértæka aðstoð. Með því móti væri horfið frá sérlögum um tiltekna hópa en áherslan lögð á þjónustuna sem fólk þarf, óháð því hvort það er fáttað, aldrað eða fellur undir einhverjar aðrar skilgreiningar. Mér hugnast vel að stíga þetta skref, því ég tel sérlögin fela í sér aðgreiningu sem er úrelt í nútímasamfélagi og í raun stríða gegn hugmyndafræðinni um eitt samfélag fyrir alla.“

---  
Eygla Harðardóttir félags- og húsnæðismálaráðherra  
Frámsóknarflokks á 37. þingi Sjálfsbjargar Isf.

NS  
NÓI SÍRÍUS

DU  
VÖRUMERKING



## Fagleg og persónuleg þjónusta

Við leiðbeinum skjólstæðingum Sí, einstaklingum með þvagleka og aðstandendum þeirra og veitum ráðgjöf varðandi hjúkrunarvörur.



Hafðu samband og við sendum þér TENA bæklinginn.

Ýmis úrræði og ráðgjöf vegna þvagleka

Rekstrarvörur  
- vinna með þér

Réttarhálsi 2 • 110 Reykjavík  
Sími: 520 6666 • Fax: 520 6665  
sala@rv.is • www.rv.is







## Við þurfum ekki að vera kurteisar við fólk sem kúgar okkur - Þátttaka fatlaðra kvenna í Druslugöngunni 2014

Laugardaginn 26. júlí var Druslugangan farin í fjórða sinn á Íslandi. Gangan hefur það markmið að færa ábyrgð kynferðisglæpa frá þolendum yfir á gerendur og hætta að einblína á klæðnað, hegðun, hæfni eða fas þolenda sem afsökun fyrir kynferðisglæpum.

Ein af skipuleggjendum Druslugöngunnar, María Lilja Þrastardóttir, hafði samband við Emblu Guðrúnar Ágústsdóttur og bað hana að halda ræðu við lok göngunnar á Austurvelli ásamt því sem hún vildi kanna áhuga fatlaðra kvenna á göngunni. Talið er að um 70-90% fatlaðra kvenna verði fyrir hvers kyns ofbeldi á lífsleiðinni. Embla í samstarfi við mig ákvað að Tabú, nýstofnaður vettvangur sem beinir sjónum sínum að stöðu fatlaðra kvenna, væri kjörinn vettvangur til þess að skapa aðstæður til þess að fatlaðar konur tækju með markvissum hætti þátt í göngunni í ár.

Höfðum við samband við stóran hóp af konum og var magnað að upplifa að á tveimur vikum söfnuðust fatlaðar konur úr öllum áttum, með ólíkar skerðingar og á breiðum aldri, saman og undirbjuggu fyrstu þátttöku sína sem hópur í Druslugöngunni. Búin voru til spjöld og skilti sem með einum og öðrum hætti vakti athygli á því ofbeldi sem fatlaðar konur verða fyrir. Um 20 fatlaðar konur lögðu á sig mikla vinnu við skipulag og undirbúning svo skilboðin kæmust vel til skila í Druslugöngunni. Úr varð mikill kraftur sem skilaði sér svo sannarlega þar sem skilaboð okkar, fatlaðra kvenna, voru áberandi og afdráttalaus! Rétt áður en gangan hófst sagði ein konan í hópnum, „Jæja, eigum við ekki bara að koma okkur fyrir fremst,“ sem og við og gerðum.

Að lokinni göngunni hélt Embla Guðrúnar Ágústsdóttir ræðu þar sem hún sagði meðal annars: „Dagurinn í dag er merkilegur dagur. Í dag tóku á annan tug fatlaðra kvenna þátt í druslugöngunni með það að markmiði að skila skömminni heim. Það er merkilegt vegna þess að flestar fatlaðar konur á Íslandi búa við mikla kúgun, ofbeldi, fordóma og frelsisskerðingu sem veldur því að þátttaka í göngunni getur jafnvel verið hættuleg. Það er mjög stutt síðan að ég áttaði mig á því að ég þarf ekki að vera kurteis við þá sem kúga mig og beita mig ofbeldi. Ég er ótrúlega stolt og þakklát að vera hluti af þessum sterka hópi fatlaðra kvenna. Við erum hættar að taka ábyrgð á öllu því ofbeldi og þeim fordómum sem við höfum og munum verða fyrir – við skilum skömminni heim!“

Fyrir mig sem fatlaða konu sem hef upplifað mikið misrétti, bæði á grundvelli kyngervis og fötlunar, var þátttaka í göngunni mjög frelsandi og valdeflandi upplifun. Bæði var gott að staldra við og velta fyrir sér hvers vegna ég væri búin að taka ábyrgð, o.þ.a.l. skömm, á ofbeldi sem ég ber enga ábyrgð á en ekki síður að upplifa mig tilheyrja þessum sterka hóp fatlaðra kvenna sem saman, án mikils fyrirvara, stigu fram, tóku pláss og skiluðu skömminni. Orð Emblu lýsa ekki bara þeirri alvarlegu stöðu sem fatlaðar konur búa við heldur einnig því mikla hugrekkni, styrk og samstöðu sem konurnar sýndu þennan eftirminnilega dag. Dag sem ég trúi að hafa haft djúpstæð áhrif á okkur allar, minnt okkur á að við þurfum ekki að vera kurteisar við fólk sem kúgar okkur og þannig brotið blað í sögu baráttu fatlaðra kvenna fyrir mannréttindum á Íslandi.

Freyja Haraldsdóttir

Sjálfsbjörg þakkar stuðninginn

Fjallabyggð



RANGÁRÞING EYSTRÁ



# Súpuuppskrift Jónu Marvins.

Sjálfsbjargarfélaginn og fyrrum stjórnarmaður í Sjálfsbjörg á höfðuborgar-svæðinu, Jóna Marvinsdóttir hefur núna í nokkur ár boðið upp á súpu á þriðjudögum í félagsheimili félagsins að Hátúni 12. Fannst okkur upplagt að fá eina væna uppskrift hjá henni og hér kemur hún.

## Sveitasúpa fyrir 8 manns

½ kg nautahakk (steikt)

1 stk. rauð paprika

1 stk. meðalstór laukur

3-4 gulrætur

1 matskeið matarolía

1 dós Hunts tómatmauk (170 gr.)

1 teskeið papríkuduft

1 teskeið oregano (má sleppa)

5 teningar nautakraftur

2 lítrar vatn

1 peli (250 ml) rjómi (settur út í þegar súpan er búin að sjóða)

Pastaslaufur eða skeljar eftir smekk, u.þ.b. 1 stór bolli.

### Aðferð:

Olían hituð í potti, paprika, laukur og gulrætur skorið frekar smátt og látið steikjast í smá stund.

Öllu nema rjómanum bætt út í og látið sjóða

við lágan hita í 25-30 mínútur og hrært í öðru hvoru.

Þá er rjóminn settur út í og súðan látin koma upp aftur.

Smakkað til og bætt við smá salti eða kryddi ef þarf.

Njótið



## Sudoku


Þrjár Sudoku talnabrautir, fyrsta auðveld og hinar erfiðari.

Til að þrautin sé rétt fyllt út þurfa að birtast í hverjum 3x3 reit, tölurnar 1-9. Það verður að gerast þannig að hver 9 reita lína bæði lárétt og lóðrétt birti einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
A	9	5			6			2	1
B	4						7		
C			7	8			5		
D		6		7				5	
E									9
F		7				5		4	
G			1			3	2		
H			6						7
I	7	2			9			3	5

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
A				4	8	5			
B		2							8
C	6		9	2			7		4
D									5
E		1					4		
F	4		8				6		
G	7		6			9	4		2
H	8							3	
I			1	3		6			

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
A			7				3		
B		9	6				4	8	
C	1					4			2
D					6			2	
E			9		8		7		
F		3			2				
G	3			1					5
H		7						6	
I			4				9		7

		krossgátugerð: Bjarni sími: 845 2510		gripahús	tóma	2 eins	angar	merkti			hagnaður	2 eins	ágerast	
			→								↘			
			bátur							fríða				
Teikning: Halldór Andri eftir prentun bónnuð.	↓		örvita ----- fugl			2000				hest				
óekta								hrjái	fyrir stundu ----- kvendýr					
		lokur	9	glíma	nýta	votri						hæðir		
út- byggingin						framkvæma	spendýr				öxull ----- vitstola			
sperra			teygjast							skvettir				
2 eins			pöldru	drykkur			rauðleita		8				söngli	
maular				7			konungs- ríki	sankast	2 eins		2 eins ----- vaxa			
gruna					vestan ----- bjarta						1	kropp		
		lausung ----- sáðland					konu ----- 2 eins						5	
spendýr				skáld ----- vinnuvél	3		áflog				vistarveru ----- sekk			
2 eins			góðan ----- vætlar							liffæri ----- þreyttur				
öskrar		6				númer ----- sansast						grefur	fangar	ár- móðirin
sönglar							fuglinn							
			2 eins ----- 3 eins			hræðsla					hás			
	týna ----- upphaf og endir						kvendýr	storm		kvendýr	10	stefna		
siðar					út- limina						4			
ógni	2				gras- blettur					málmur				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ræðst gegn verkjum



## Paratabs®

– Öflugur verkjabani!

**Notkunarsvið:** Paratabs inniheldur virka efnið parasetamól 500 mg. Paratabs er verkjastillandi og hitalækkandi lyf. Lyfið er m.a. notað við höfuðverk, tannverk, tíðaverk, vöðvaverk og hita. **Skömmtun:** Fullorðnir og unglingar sem eru 50 kg eða þyngri: 1 til 2 töflur á 4 til 6 klst. fresti eftir þörfum, að hámarki 6 töflur/3 g á dag. Börn og unglingar sem eru 43-50 kg að þyngd: 1 tafla á 4 klst. fresti eftir þörfum, að hámarki 5 töflur/2,5 g á dag. Börn sem eru 34-43 kg að þyngd: 1 tafla á 6 klst. fresti eftir þörfum, að hámarki 4 töflur/2 g á dag. Börn sem eru 26-34 kg að þyngd: ½ tafla á 4 klst. fresti eða 1 tafla á 6 klst. fresti eftir þörfum, að hámarki 3 töflur/1,5 g á dag. Paratabs 500 mg er ekki ætlað börnum sem eru innan við 26 kg. **Varúðarreglur:** Þeir sem hafa ofnæmi fyrir parasetamóli eða einhverju hjálparefnanna eiga ekki að nota lyfið. Gæta skal varúðar hjá sjúklingum með skerta lifrar- og nýrnastarfsemi, samhliða meðferð með lyfjum sem hafa áhrif á á lifrarstarfsemi, skort á glúkósa-6-fosfatdehýdrógenasa, rauðaloslóðleysi, ofnotkun áfengis, ofþornun og langvarandi vannæringu. Forðast skal samhliða notkun Paratabs og áfengis. Paratabs á ekki að nota samtímis öðrum lyfjum sem innihalda parasetamól. Ef teknir eru stærri skammtar en ráðlagðir hámarksskammtar á sólarhring er hætt við alvarlegum lifrarskemmdum. Langvarandi notkun getur valdið alvarlegum og tíðum höfuðverkjum. Gæta skal varúðar hjá sjúklingum með astma, sem eru næmir fyrir acetylsalicylsýru. Ef háir hiti eða einkenni sýkingar eru enn til staðar eftir meðferð í meira en 3 daga, eða ef verkur er enn til staðar eftir meðferð í meira en 5 daga, skal leita til læknis. **Meðganga og brjóstgjöf:** Nota má Paratabs í ráðlögðum skömmtum á meðgöngu eða samhliða brjóstgjöf. **Aukaverkanir:** Parasetamól þolist almennt vel, aukaverkanir eru sjaldgæfar ef ráðlögðum skömmtum er fylgt. Ekki taka meira en ráðlagðan skammt. Athugið að hærri skammtar en ráðlagðir eru geta valdið mjög alvarlegum lifrarskemmdum. **Lesið vandlega leiðbeiningar sem fylgja lyfinu.** Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Actavis Group PTC ehf. Agúst 2014.

  
**Actavis**