

KLÍFUR

MÁLGAGN SJÁLFSBJARGAR :: 27. ÁRG. 2016



Bergur Þorri Benjamíns-son formaður Sjálfsbjargar Ish.



Arndís Guðmundsdóttir forstöðumaður Þekk-ingamiðstöðvarinnar



Landsfundur Sjálfsbjargar



Desemberuppbót 2015

Þingmenn, ráðherrar og aðrir sem falla undir kjararáð	148.542 kr.
Launafólk almennt	78.000 kr.
Lífeyrisþegar 30% af tekjutryggingu - hámark	34.910 kr.
Með heimilisuppbót (sem 70% lífeyrisþega fá ekki) hámark	45.048 kr.

Kjarahópur



ÁTT ÞÚ MIÐAÐ



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

Jólahappdrætti Sjálfsbjargar 2016

Gjaldlagi
Þitt lúkkunúmer er
Miðaverð kr. 2.900,-

Hjálpartækjaleiga Sjálfsbjargar

Sjálfsbjörg vinnur nú að stofnun og uppsetningu hjálpartækjaleigu í Sjálfsbjargarhúsinu sem mun verða rekið undir heitinu **Hjálpartækjabanki Sjálfsbjargar** (gamalt nafn á hjálpartækjafyrirtæki sem Sjálfsbjörg rak til fjölda ára). Ástæða þess að ákveðið hefur verið að bjóða uppá þessa þjónustu nú, er að tvö fyrirtæki sem höfðu annast slíka útleigu hættu því á árinu. Þörfin er mikil, sérstaklega hjá fólki sem verður tímabundið hreyfihamað m.a. vegna veikinda eða slysa og vantar þess vegna hjólastól, göngugrind eða rafskutlu. Við reiknum með að reka þjónustuna í tengslum við þekkingarmiðstöð Sjálfsbjargar og er stefnt að því að hægt verði að leigja út hjálpartæki í byrjun árs 2017. Stofnkostnaðurinn er verulegur og er nú leitað allra leiða til að fjármagna þetta verkefni, t.d. með Jólahappdrætti þessu.

SUZUKI
1. vinnugur
Suzuki Baleno GL
sjálfskiptur
að verðmæti
kr. 2.790.000,-

SAMSUNG
SETRIÐ
30 Samsung
55 tommu
sjónvarpstæki
hvert að verðmæti
kr. 249.000,-

Gjafakort
25 gjafakort
hvert að
kr. 50.000,-

Miðaverð kr. 2.900,-. Fjöldi vinninga e
Hægt er að greiða miðann með g
með því að hringja í sín
Útgefnið miðar eru 3
24 de

Hjálpartækjaleiga Sjálfsbjargar

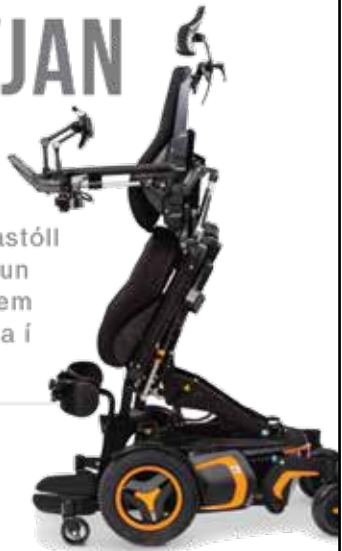
Sjálfsbjörg vinnur nú að stofnun og uppsetningu hjálpartækjaleigu í Sjálfsbjargarhúsinu sem mun verða rekið undir heitinu **Hjálpartækjabanki Sjálfsbjargar** (gamalt nafn á hjálpartækjafyrirtæki sem Sjálfsbjörg rak til fjölda ára). Ástæða þess að ákveðið hefur verið að bjóða uppá þessa þjónustu nú, er að tvö fyrirtæki sem höfðu annast slíka útleigu hættu því á árinu. Þörfin er mikil, sérstaklega hjá fólki sem verður tímabundið hreyfihamað m.a. vegna veikinda eða slysa og vantar þess vegna hjólastól, göngugrind eða rafskutlu. Við reiknum með að reka þjónustuna í tengslum við þekkingarmiðstöð Sjálfsbjargar og er stefnt að því að hægt verði að byrja að leigja út hjálpartæki í byrjun árs 2017. Stofnkostnaðurinn er verulegur og er nú leitað allra leiða til að fjármagna þetta verkefni, t.d. með Jólahappdrætti þessu.

Með kaupum á happdrættismiða í Jólahappdrætti Sjálfsbjargar 2016 styður þú við þessa uppbyggingu.



KYNNUM NÝJAN STANDSTÓL

Permobil F5 – nýr rafmagnshjólastóll með stondeiginleika, mikla hækkun og einstaka mykt í akstri. Stóll sem býður upp á fjölbreytta möguleika í leik og starfi.



Trönuhrauni 8
220 Hafnarfirði
www.stod.is



KLIFUR

Málagn Sjálfsbjargar Ish.

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

Ritstjóri Þuríður Harpa Sigurðardóttir
Útgáfunefnd: Ásta Dís Guðjónsdóttir,
Ólafur Valgeirsson, Sigurrós Sveinsdóttir,
Jón Eiríksson og Þuríður Harpa Sigurðardóttir

Ábyrgðarmaður: Þorsteinn Fr. Sigurðsson
thorsteinn@sjalfsbjorg.is

Hönnun, umbrot og prentun: Nýprent ehf.
Auglýsingar: Öflun ehf.

Forsíðumynd: Höskuldur P. Höskuldsson
Teiknaðar myndir: Þuríður Harpa Sigurðardóttir
Aðrar myndir í blaðinu: Ýmsir

ISSN 1670-312X

EFNISYFIRLIT

- 3** Málefni hreyfihamlaðs fólks
- 4** Landsfundur Sjálfsbjargar
- 6** Nýr framkvæmdastjóri Sjálfsbjargar
- 7** -Hjálpartækjaleiga
-Happdrætti
- 8** Nýr formaður Sjálfsbjargar
- 9** Breyting á nafni Sjálfsbjargar
- 10** Ný stjórn
- 11** Spurt á Landsfundi
- 12** Spjallað við Guðna Sigmundsson
- 14** Ársverkefni 2017, sundlaugar
- 14** Erfðagjafir
- 15** -Hlaupið fyrir Sjálfsbjörg
-Norrænt samstarf
-Sjálfbóðaliðar leggja lið
- 18** Arndís Guðmundsdóttir
- 19** Ályktanir
- 21** Baráttumálin
- 23** -Aðskilnaður heimilis
og landssambands Sjálfsbjargar
-Unnið að fyrirkomulagi
fram tíðarhúsnæðis
-Frumbjörg, frumkvöðlamiðstöð
- 24** Fjölskylduhús Sjálfsbjargar
- 25** Nokkur orð um SRF
- 26** Skólaheimsóknir formannsins
- 27** Krossgáta

Leiðari

Málefni hreyfihamlaðs fólks

Á nýliðnum Landsfundi Sjálfsbjargar gerðist það að nafni landssamtakanna var breytt, en það hefur staðið óbreytt frá stofnun 1959. Í stað þess að vera *Sjálfsbjörg landssamband fatlaðra* er heitið nú *Sjálfsbjörg landssamband hreyfihamlaðra*. Ég hef verið spurður að því hvaða máli það skipti eiginlega. Jú, þetta er afar mikilvægt skref. Við þurfum að standa alveg klár á því fyrir hvaða hóp fatlaðs fólks við erum að vinna. Við stofnunina 1959 var það skilningur fólks að orðið „fatlaður“ stæði fyrir einstaklinga sem væru hreyfihamlaðir þ.e. sýnilega fatlaðir. Síðar varð orðið samheiti fyrir alla fötlun. Þetta hefur í mörg ár valdið talsverðum ruglingi og ýmsir talið að Sjálfsbjörg væru regnhlífasamtök allra fatlaðra, sem er ekki. Aðildarfélög Sjálfsbjargar heimila þó öllum sem vilja gerast félagar óháð fötlun, en eingöngu hreyfihamlaðir einstaklingar geta setið í stjórn landssamtakanna og málefna starfið er aðeins í þágu hreyfihamlaðra. Þá störfum við innan Öryrkjabandalags Íslands, en þau eru einmitt regnhlífasamtök allra fatlaðra á Íslandi.

Með nýju heiti á Sjálfsbjörg, félagið, auðveldara með að skilgreina málefna starf sitt og baráttumálin verða því vonandi markvissari. Þannig vonast ég til að við getum beint starfsemi meira að baráttu fyrir margvíslegum hindrunum sem hreyfihamlað fólk upplifir dags daglega, fyrir margvíslegum réttindum er snerta hreyfihamlað fólk, og að margvíslegri þjónustu er snertir hreyfihamlað fólk.

Með þetta í huga var samþykkt á Landsfundinum að setja í gang árlegt verkefni sem öll aðildarfélög Sjálfsbjargar vinna að og var samþykkt að 2017 myndum við vekja athygli á aðgengi að sundstöðum á starfssvæðum þeirra undir verkefnaheitinu Sundlaugar okkar ALLRA! Þá var einnig samþykkt að hefja rekstur hjálpartækjaleigu, en tvö fyrirtæki á höfuðborgarsvæðinu höfðu hætt slíkri þjónustu. Þarna erum við að þjónusta hreyfihamlað fólk (oft reyndar fólk sem er tímabundið hreyfihamlað) sem og hreyfihamlaða ferðamenn.

Til þess að geta þjónustað okkar markhóp sem best, hreyfihamlað fólk, er okkur mikilvægt að komast í tengsl við það. Þetta vinnst m.a. með því að hreyfihamlað fólk gerist félagar í Sjálfsbjörg, skrái sig á póstlista okkar (sjá vefsíðu), eða tengist t.d. Facebooksíðu okkar. Þannig verður það upplýst um það sem er að gerast hjá samtökunum og nýtur góðs af málefna starfinu.

Þannig horfum við bjartsýn fram á veginn og treystum því að starfsemi Sjálfsbjargar haldi áfram að nýtast hreyfihömluðu fólki vel í framtíðinni sem fyrr.

Bergur Þorri Benjamínsson

formaður Sjálfsbjargar landssambands hreyfihamlaðra





Þann 1. október sl. var árlegur Landsfundur Sjálfsbjargar haldinn í Þjónustumiðstöð Sjálfsbjargarheimilisins í Reykjavík að viðstöddum 36 fulltrúum aðildarféлага Sjálfsbjargar. Stærsta mál fundarins voru viðamiklar breytingar á lögum samtakanna. Helstu efnisbreytingar laganna voru:

- Breyting á nafni samtakanna þannig að í stað Sjálfsbjörg landssamtök fatlaðra var lagt til að nafnið verði Sjálfsbjörg landssamtök hreyfihamlaðra. Tillagan var einróma samþykkt (sjá sérstaka umfjöllun).
- Samhliða nafnbreytingunni var sett meiri áhersla á hreyfihamlað fólk víða í lögunum.
- Tekin voru út aldersmörk félagsmanna (var 18 ár) þannig að nú geta allir hreyfihamlaðir orðið félagar óháð aldri en 16 ára aldersmörk eru sett á fulltrúa á Landsfundi.
- Opnað var fyrir möguleika á beinni aðild einstaklinga að landssambandinu ef þeir búa á svæði þar sem ekkert aðildarfélag starfar.
- Árlegur landsfundur samtakanna var færður fram á vorið annað hvort í apríl eða maí.
- Breytt var úr framkvæmdastjórn í 7 manna stjórn (auk tveggja varamanna) og sambandsstjórn verður eftirleiðis bara samráðsvettvangur (ekki hluti að stjórnskipuninni).
- Stefnt að auknu gagnsæi og virkni vefsíðu.

Á fundinum kynnti Þorkell Sigurðsson vinnu að skipulagi samtakanna og var lagður góður rómur að því. Jafnframt fór hann aðeins yfir skipan húsnæðisnefndar og hugmyndavinnu er tengist framtíðar húsnæðismálum sambandsins.

Á fundinum var Björgvini Inga Ólafssyni veitt þakkarskjal vegna framgöngu hans við söfnun í tengslum við Marþon Íslandsbanka sem færði Sjálfsbjörg í heild sinni rúm 700 þúsund krónur og fór hluti af því fjármagni í Hjálparliðasjóðinn.

Á fundinum voru samþykktar tvær ályktanir sem senda á stjórnvöldum og fjölmiðlum og eru þær hér í blaðinu. Fundurinn fór vel fram og ríkti góður andi á honum og bjartsýni um nánustu framtíð málefnavinnunnar.

Fundarfólk var yfirleitt sammála á Landsfundi 2016.

Landsfundur Sjálfsbjargar



Ólafur Jónsson, formaður Sjálfsbjargar á Vopnafirði, segir nokkur vel valin orð.



Jón Heiðar Jónsson formaður stjórnar Sjálfsbjargarheimilisins og Sævar. Guðjónsson.



Guðmundur Ingi Kristinsson og Sævar Guðjónsson.



Porsteinn Fr. Sigurðsson, Guðbjörg k. Eiríksdóttir og Jón Eiríksson.



Brandur Bjarnason Karlsson ásamt aðstoðarmanneskju, Ása Hildur Guðjónsdóttir og Hannes Sigurðsson



Fremst: Guðmundur Ingi Kristinsson, Grétar Pétur Geirsson, Jón Eiríksson og Bergur Þorri Benjamínsson.

Takk fyrir stuðninginn

REYKJAVÍK

- A. Margeirsson ehf, Flúðaseli 48
- Aðalblikk ehf, Bildshöfða 18
- Aðalvík ehf, Ármúla 15
- Algild hönnun og Aðgengi ehf, Kleppsvegi 92
- ARGOS ehf, Arkitektastofa Grétars og Stefáns, Eyjarslóð 9
- Arkís arkitektar ehf, Kleppsvegi 152
- ASK Arkitektar ehf, Geirsgötu 9
- Atorka ehf verktakar og vélaleiga, Vættaborgum 117
- Auglýsingastofan ENNEMM, Skeifunni 10
- Álnabær ehf, verslun, Síðumúla 32
- Áltak ehf, Fossaleyni 8
- Árbæjarapótek ehf, Hraunbæ 115
- Ásbjörn Ólafsson ehf, Köllunarklettsvegi 6
- ÁTVR Vínubúir, Stuðlahálsi 2
- Balletskóli Sigríðar Ármann ehf, Skipholt 35
- Barnalæknabjónustan ehf, Domus Medica, Egilsgötu 3
- Bílaréttingar og bílasprautun Sævars ehf, Skútuvogi 12h
- Bílasmíðurinn hf, Bildshöfða 16
- Bílastjarnan, Bæjarflöt 10
- BK eignir ehf, Baldursgötu 18
- Blaðamannafélag Íslands, Síðumúla 23
- Blikksmiðja Reykjavíkur, Súðarvogi 7
- Blikksmiðjan Glófaxi hf, Ármúla 42
- Bókhaldsstofa Arnar Ingólfssonar ehf, Nethyl 2a
- Bókhaldsbjónustan Vík, Síðumúla 12
- Bónus, Skútuvogi 13
- Brauðhúsið ehf, Efstalandi 26
- Brim hf, Fiskislóð 14
- Brúskur hársnyrtistofa, s: 587 7900, Höfðabakka 9
- BSRB, Grettisgötu 89
- Byggingarfélag Gylfa og Gunnars ehf, Borgartúni 31
- Danica sjávarafurðir ehf, Suðurgötu 10
- E.T. hf, Klettagörðum 11
- Efning stéttarfélag, Sættúni 1
- Eignamiðlunin ehf, Grensásvegi 11
- Eignaskipting ehf, Unufelli 34
- Endurskoðun og reikningskil hf, Stangarhyl 5
- Ernst & Young ehf, Borgartúni 30
- Eyrir fjárfestingafélag ehf, Skólavörðustíg 13
- Fjölbrautaskólinn við Ármúla, Ármúla 12
- Flúgger ehf, Stórhöfða 44
- Forum lögmenn ehf, Aðalstræti 6
- Garðasteinn ehf, Stóragerði 4
- Garðmenn ehf, Skípasundi 83
- Garðs Apótek ehf, Sogavegi 108
- GB Tjónaviðgerðir ehf, Draghálsi 6-8
- Geiri ehf, umboðs- og heildverslun, Bildshöfða 16
- Gjögur hf, Kringlunni 7
- Gjörvi ehf, Grandagarði 18
- GLÁMA-KÍM arkitektar, Laugavegi 164
- Gler og brautir ehf, Skútuvogi 10b
- Gray Line Allrahanda ehf, Klettagörðum 4
- Guðmundur Arason ehf, smíðajárn, Skútuvogi 4
- Gullsmíðurinn í Mjódd, Álfabakka 14b
- Gúmmisteypa Þ. Lárusson ehf, Gylfahlöt 3
- Hagi ehf-Hilti, Stórhöfða 37
- Hagkaup, Holtagörðum



Guðriður Ólafs- og Ólafíudóttir, Jóna Marvinsdóttir og María Óskarsdóttir að færa Björgvin Inga Ólafssyni þakklætisvott frá Hjálparliðasjóðnum.



Ísfríðingarnir Magnús R. Guðmundsson og Hafsteinn Vilhjálmsson rína í framboð til kjörs.



Félagar í Sjálfsbjörg á Höfuðborgarsvæðinu.



Starfsfólk Landsfundar: María Richter, Þórdís Richter og Arndís Guðmundsdóttir.



Þétt setinn bekkurinn í fundarsal.



Fremstir eru Jón Eiríksson og Bergur Þorri Benjamínsson.



María Óskarsdóttir, Húsavík og Anna Torfadóttir, Bolungarvík



Þuríður Harpa Sigurðardóttir, Sauðárkróki og Þorsteinn Þr. Sigurðsson.



Ása Hildur Guðjónsdóttir Reykjavík og Ívar Herbersson Akureyri í ræðamálin.

Þorsteinn Frímánn Sigurðsson

Nýr framkvæmdastjóri Sjálfsbjargar



Ljósmynd: Höskuldur Þór Höskuldsson

Þorsteinn Fr. Sigurðsson rekstrarhagfræðingur tók við stöðu framkvæmdastjóra Sjálfsbjargar landsambands hreyfihamladra 1. september s.l. Í því tilefni var hann tekinn tali til að grennslast frekar fyrir um manninn.

Hver er maðurinn?

-Ég ólst upp í Smáíbúðahverfinu í Reykjavík þegar það hverfi var að byggjast upp. Við erum sex alsystkinin – fimm bræður og systirin kom svo í lokin, en ég er næst yngstur. Faðir minn var húsa- og bílasmíðameistari og móðir okkar var heimavinnandi eins og gjarnan tíðkaðist þá. Við erum þrír bræður sem fæddumst allir með eitthvert form af liðagigt sem lagðist mismunandi á okkur og slapp ég einna best frá því, en hnjáliðirnir fóru illa hjá mér og takmarka göngugetu mína nokkuð. Ég hef þó ekki látið það há mér og aldrei litið á mig sem fatlaðan, en þekki mín mörk þó ég virði þau ekki alltaf. Ég gerðist þó félagi í Sjálfsbjörg snemma, en tók aldrei þátt í starfi samtakanna, en greiddi félagsgjaldið og happdrættismiðana sem hafa borist í gegnum árin.

Bræður mínir tveir hafa þó verið vel virkir innan samtakanna. Ég hef búið í Garðabænum á þriðja áratuginn, er fráskilinn og á einn son 24 ára sem er kominn í sambúð og nú er afabarn væntanlegt á nýju ári.

Sagan segir að þú sért með ógrynni háskólagráða, er eitthvað til í því?

Ja, ef vel er talið eru þær sennilega

fimm. Framan af var ég ansi latur og metnaðarlítill námsmaður og t.d. rétt skreið í gegnum menntaskóla, en var þá á kafi í félagsmálum. Fór svo í viðskiptafræði í HÍ samhliða fullri vinnu, en tók smá pásu eftir tvö ár sem entist í sex ár. Þá var haldið til Memphis í Bandaríkjana og gerðist ég þá alvöru námsmaður og gekk námið þá reyndar mjög vel og var ég t.d. allan tímann á svokölluðum rektorslista. Þar útskrifaðist ég með tvöfalda BA gráðu í viðskipta- og tölvunarfræðum. Fór svo til Phoenix Arizona og lauk þar meistara-gráðu í viðskiptum. Síðar tók ég próf í verðbréfamiðlun hér heima og loks meistara-gráðu í lögum við HR fyrir nokkrum árum. Þá var nóg komið af gráðunum.

Þú ert sagður vera með félagsmálabakteríu á háu stigi?

-Það hefur loðað við mig frá unga aldri að verða virkur í félagsmálum og hef ég sjaldan kunnað að segja nei. Ég byrjaði í KFUM sem staðsett var í götunni þar sem ég ólst upp í. Jafnframt elti ég einn bróðir minn í skátahreyfinguna. Á unglingsárum eftir að hafa verið vel virkur á báðum stöðum valdi ég svo á milli og valdi að halda áfram í skátunum. Þar var ég mjög virkur og fetaði upp metorðastigann og gegndi þar öllum mögulegum foringja- og

leiðtogastörfum, leiðbeindi á námskeiðum, var ritstjóri Skátablaðsins, stýrði mótum og viðburðum, og tók þátt í alþjóðlegu starfi. Þá var aðeins komið við í pólitíkinni og aftur núna síðustu vikurnar. Ég gekk í JC hreyfinguna áður en ég fór út til náms, starfaði svo með JC félögum þar og aftur er ég kom heim og endaði þar sem landsforseti hreyfingarinnar og Senator (ævifélagi). Þá var ég í sóknarnefnd í Garðabænum í um áratug, og hef verið virkur í Oddfellow á annan áratug og eitthvað fleira. Það hefur nú aðeins dregið úr þessu síðustu ár.

Starfsferill?

Ég hef víða komið við en í nokkur ár eftir nám sinni ég rekstrarráðgjöf og datt þá gjarnan tímabundið inn í stjórnunarsörf. Þannig fékk Gunnar Eyjólfsson leikari, sem þá var skátahöfðingi, mig til að taka að mér framkvæmdastjórastarf skátahreyfingarinnar í eitt ár þar sem hreyfingin stóð mjög illa fjárhagslega. Þetta starf entist í 17 ár og var einstaklega gefandi og skemmtilegt, en ég þekkti ansi vel til starfseminnar og var staðan ólíkt betri þegar ég skilaði af mér en þegar ég tók við. Þá var ég ráðinn sem framkvæmdastjóri Stjórnlagaráðs sem vann að ritun nýrrar stjórnarskrár, sem var

einstaklega skemmtilegt verkefni. Í framhaldi þess var ég ráðinn sem framkvæmdastjóri Starfs - vinnumiðlun og ráðgjöf ehf. sem var þriggja ára tilraunaverkefni vinnu-markaðarins (stofnað af ASÍ og SA) þar sem við unnum í hrúninu með fólki sem var atvinnulaust.

Hvernig kom það til að þú komst til starfa fyrir Sjálfsbjörg?

-Já, ég kom inn svona eftir krókaleiðum. Fyrst

var leitað til mín 2014 að gerast formaður stjórnar Sjálfsbjargarheimilisins og sem fyrr gat ég ekki sagt nei. Sem slíkur þurfti ég að taka þátt í nefndarstarfi innan samtakanna og kynntist þá forsvarsfólki Sjálfsbjargar og eitt leiddi af öðru. Ég tók að mér úttekt á rekstri Þekkingarmiðstöðvarinnar og var svo beðinn að stýra henni um tíma og í framhaldi var mér boðið starf framkvæmdastjóra landssamtakanna.

Gífurleg breyting hefur orðið á samfélaginu frá 1959 og sem betur fer hefur fjölmargt breyst til batnaðar fyrir hreyfihamladra frá því þá.



Á skátamóti með fv. forseta Íslands Ólafi Ragnari Grímssyni

Hvernig list þér á, á Sjálfsbjörg framtíð fyrir sér

Ég hef ávallt vanið mig á að gefa mér góðan tíma að kynnst þeim málaflökki eða verkefnum sem ég tek að mér og ana ekki að neinu. Þannig er það einnig núna. Ég datt inn í vinnu með aðilum sem voru að horfa á rekstur og framtíð samtakanna. Þannig æxlaðist það að ég kom að endurritun laga Sjálfsbjargar þar sem lagt var til að breyta m.a. nafni samtakanna og eru samtökin nú samtök hreyfihamlaðra í stað samtaka fatlaðra, en



Landsforseti JC hreyfingarinnar 1989-1990

það afmarkar vel þann hóp einstaklinga sem unnið er fyrir. Fyrstu vikurnar fara í að kynnst fólkinu og komast inn í reksturinn og fjármálin. Félagsmálin munu svo koma sterkar inn þegar fram í sækir. Landssamtökin voru stofnuð 1959 og verða brátt sextug. Gífurleg breyting hefur orðið á samfélaginu frá þessum tíma og sem betur fer hefur fjölmargt breyst til batnaðar fyrir hreyfihamlaða á tímabilinu. Aðgengi að menntastofnunum hefur til dæmis orðið almennt viðunandi þannig að í dag getur hreyfihamlað fólk sótt grunn- og langskólanámi ásamt öðrum í almenna skólakerfinu, en þetta var ekki

gerlegt lengi fram eftir síðustu öld bara vegna aðgengismála. Þannig einangrast þessir einstaklingar ekki líkt og gerðist og samlagast því samfélaginu og hefur það m.a. orsakað minni þörf fyrir sérstakt félagsstarf fyrir fatlað fólk. En ennþá þarf að „berjast“ fyrir ýmsum réttindum okkar félagsfólks og hefur starf samtakanna smá saman verið að færast í þá átt. Viða er þó pottur ennþá brotinn í aðgengismálum og er t.d. ótrúlegt að ennþá skuli verið að byggja húsnaði og skipuleggja svæði þar sem ekki er gert ráð fyrir þörfum



Framkvæmdastjóri Stjórnlagaráðs 2010-2012

hreyfihamlaðra eða fatlaðra almennt. Að þessu þarf að vinna og þetta verður stór hluti af mínu starfi beint eða óbeint í náinni framtíð.

Eitthvað að lokum?

Í sjálfu sér ekki. Ég hef alla mína starfstíð verið að takast á við ný og ögrandi verkefni, reynt að leita lausna í stað þess að velta mér upp úr liðinni tíð, og verið svo lánsamur að flest hefur gengið upp. Þannig nálgast ég þetta nýja starf mitt og trúi að með góðri samvinnu við samstarfsfólk mitt og stjórn náum við árangri.



Hjálpartækjaleiga Sjálfsbjargar

Sjálfsbjörg vinnur nú að stofnun og uppsetningu hjálpartækjaleigu í Sjálfsbjargarhúsinu sem mun verða rekin undir heitinu Hjálpartækjabanki Sjálfsbjargar (gamalt nafn á hjálpartækjafyrirtæki sem Sjálfsbjörg rak til fjölda ára).

Ástæða þess að ákveðið hefur verið að bjóða uppá þessa þjónustu nú, er að tvö fyrirtæki sem höfðu annast slíka útleigu hættu því á árinu. Þörfin er mikil, en fyrst og fremst er þetta fólk sem verður tímabundið hreyfihamlað m.a. vegna veikinda eða slyss og vantar þess vegna hjólastól, göngugrind eða rafskutlu. Við reiknum með að reka þjónustuna í tengslum við Þekkingarmiðstöð Sjálfsbjargar og er stefnt að því að hægt verði að byrja að leiga út hjálpartæki í byrjun árs 2017. Stofnkostnaðurinn er verulegur og því er leitað leiða til að fjármagna verkefnið. Hjálpartækjaleigan gerir samtökunum einnig kost á að komast í sambandi við fjölda einstaklinga sem verða tímabundið hreyfihamlað og þannig myndast frekari tengsl Sjálfsbjargar út í samfélagið. /BFS



Happdrættið

Árlegt jólahappdrætti Sjálfsbjargar er nú í gangi. Happdrættismiðar hafa verið sendir út á valinn markhóp. Þar sem útsendingarkostnaður er mikill er reynt að takmarka upplagið sem mest og er það nú 30.000 miðar.

Ef þú hefur ekki fengið sendan happdrættismiða átt þú kost á því að koma við á skrifstofu Sjálfsbjargar og kaupa miða eða kaupa hann í gegnum síma (gefa upp kortanúmer) og fá miða sendan til þín í kjölfarið (sími: 550-0360 milli kl. 10.00 – 15.00 virka daga – lokað í hádeginu) /BFS



Bergur Þorri Benjamínsson, nýr formaður Sjálfsbjargar landssambands hreyfihamlaðra

Hver er Bergur Þorri Benjamínsson?

Ég er fæddur á Akureyri 1979 og ólst upp á Ytri-Tjörnum í Eyjafirði. Fyrsti skólinn var á Laugalandi og síðar Hrafnagili þar sem ég kláraði grunnnámið. Þá fór ég í Verkmenntaskólann á Akureyri og útskrifaðist þaðan sem stúdent vorið 2001, tveimur árum á eftir áætlun vegna þess að ég slasast vorið 1999. Sumarið 2001 bauð sveitungi minn, Óli Þór Ásvaldar, mér vinnu hjá Verði váttryggingafélagi, en fyrir það er ég afar þakklátur þar sem það skipti mig miklu máli að fá starfstækifæri í kjölfar slyssins og útskriftar. Sama gildir auðvitað fyrir allt fatlað fólk – það getur skipt sköpum í lífi hvers og eins að fá starfstækifæri hvort sem viðkomandi fæðist með hreyfihömlun eða verður hreyfihamlaður seinna á lífsleiðinni. Þarna mætti ég eins og allir hinir snemma á morgnanna og vann fullan vinnudag. Ég fór svo haustið 2001 í Háskólann á Akureyri og byrjaði í tölvunarfræði. Það gekk ekki alveg upp, ég þurfti að ná að safna kröftum eftir það sem á undan hafði gengið. Skipti yfir í viðskiptafræði og útskrifaðist vorið 2008. Í framhaldi fór ég að vinna á bæjarskrifstofu Akureyrar. Og 2011 kláraði ég kennsluréttindanám á meistarastigi.

Þú slasaðist og lamaðist fyrir neðan mitti – viltu greina nánar frá því?

Ég var að vinna í byggingarvinnu þetta örlagaríka sumar 1999 þegar ég var tvítugur. Þann 27. júlí fór ég fyrst til vinnu í sundlaug Akureyrar, en seinna um daginn var mér skutlað niður í Íþróttaskemmuna á Akureyri þar sem ég átti að vinna við að rífa þakið af íþróttaskemmunni. Ég man eftir að hafa haldið á kúbeini uppi á þaki, en misst jafnvægið og féll til jarðar. Það næsta sem ég man var að það var verið að stumra yfir mér. Við tók sjúkraflug til Reykjavíkur, og í hönd fór aðgerð og löng sjúkrahúslega. Ég lamaðist fyrir neðan mitti og þá tók við árs endurhæfing. Þetta er saga sem ég hef rifjað upp ótal mörgu sinnum og oft verið hugsað til þessa tíma. Auðvitað var þetta töff og allt líf mitt breyttist. Í framhaldinu fann ég mig mjög vel í að berjast fyrir réttindum hreyfihamlaðra og má segja að það hafi jafnframt hjálpað mér að aðlagast tiltölulega fljótt breyttum aðstæðum.

Hvernig eru fjölskyldumálum þínum háttað?

Ég er kvæntur Helgu Magnúsdóttur,

en Helga er óperusöngkona að mennt og starfar sem menningarfulltrúi sendiráðs Bandaríkjanna á Íslandi. Við eigum samtals fjögur börn frá fyrri samböndum, en hvort okkar á tvíbúrasett, mínir eru 10 ára og hennar eru 18 ára. Við búum í Hafnarfirði.

Einhver sérstök áhugamál?

Ég verð að játa að ég er með bíladellu á nokkuð háu stigi, þó ekki þannig að ég safni bílum eða hafi þá inni í stofu. Mér finnst einnig mjög gaman að ferðast, jafnvel þó að það sé nokkuð erfitt og frekar mikið mál. Á þetta bæði við innanlands og milli landa. Ég á eftir að ferðast til suður- Ameríku, Asíu og til beggja heimskautanna, en ég hef komið til allra hinna heimsálfanna a.m.k. að nafninu til. Ég hef reynt að taka þetta áhugamál inn í réttindabaráttuna, m.a með því að vinna með íslensku flugfélögunum þannig að hreyfihamlaðir eigi auðveldara með að ferðast með flugi og því verið í töluverðum samskiptum við íslensku flugfélögin vegna málsins.

Hvenær hófust afskipti þín af Sjálfsbjörg?

Ég var kjörinn í varastjórn Sjálfsbjargar félags fatlaðra á Akureyri og nágrenni 2003 og 2010 tók ég stöðu ritara félagsins af Jóni Hlöðver Áskellssyni. Árið 2012 tók ég síðan

sæti í stjórn landssambandsins fyrst sem varamaður, en 2014 sem varaformaður og nú í haust sem formaður. Ég fann mig velkominn í samtökin frá upphafi og fann einnig að það sem ég hafði fram að færa féll í góðan jarðveg.

Hver eru helstu baráttumál Sjálfsbjargar á næstu misserum?

Aðgengismál okkar félaga sem annarra hreyfihamlaðra í víðustu merkingu eru eðlilega framarlega á listanum. Þannig má nefna að landssamtökin hafa samþykkt að næsta ár förum við í sameiginlegt verkefni með öllum aðildarfélögum Sjálfsbjargar. Verkefnið tengist aðgengi að sundlaugum á starfssvæði hvers og eins aðildarfélags og er ég spenntur að sjá hvernig það komi til með að virka.

Öll réttindamál okkar félagsmanna eru okkur hugleikin en við breyttum nafni samtakanna í Sjálfsbjörg landssamtök hreyfihamlaðra úr landssamtök fatlaðra á Landsfundi okkar í haust, einmitt til að geta unnið markvissar að réttindum hreyfihamlaðra. Ég hef einnig barist kröftuglega fyrir t.d. hærrí styrkjum til bifreiðakaupa. Það hefur gefist ágætlega en betur má ef duga skal. Hreyfihamlað fólk verður jú að geta endurnýjað bílana sína enda er bílinn oft aðal hjálpartæki fólks. Þá erum við einnig að berjast fyrir öllu er tengjast hjálparbúnaði í bifreiðar og er það aðeins að mjakast.



Brúðhjónin Bergur Þorri og Helga á brúðkaupsdegi þeirra 2015, ásamt fjölskyldu Bergs og börnum þeirra beggja.

Þú ert ungur maður – hvar sérðu þig um fimmtugt?

Ég er mjög metnaðarfullur fyrir mig og mína og ég trúi því að mér hafi þá auðnast að þroskast enn frekar og ná frekari frama í leik og starfi. Hvar ég verð veit ég ekki, en það er ekki spurning í mínum huga að alla tíð mun ég vinna að málefnum hreyfihamlaðra beint og óbeint.

Lokaorð?

Ég vil vinna að því að leiða Sjálfsbjörg inn í framtíðina, það kallar á að við hugsum suma hluti upp á nýtt, en jafnframt þarf að halda í það sem vel hefur gefist. Við þurfum að verða öflugri í málefnaþáttu fyrir réttindum hreyfihamlaðra á öllum sviðum og verða leiðandi á því sviði. Með góðri blöndu af gömlu og nýju færumst við áfram og Sjálfsbjörg verða öflugri samtök.

Breyting á nafni Sjálfsbjargar

Þau merku tíðindi gerðust á Landsfundi samtakanna 1. október sl. að samþykkt var einróma að breyta nafni samtakanna sem hefur verið óbreytt frá stofnun 1959, Sjálfsbjörg landssamband fatlaðra. Nýtt nafn verður, Sjálfsbjörg landssamband hreyfihamlaðra.

Í fjölda ára hafa verið umræður um slíka nafnbreytingu en ekki verið tekið formlega fyrir fyrr en nú. Rökin eru þau að alla tíð hefur málefnaþáttu Sjálfsbjargar snúist um málefni hreyfihamlaðra, en við stofnun samtakanna náði merking orðsins „fatlaður“ nær alfarið yfir einstaklinga sem voru sýnilega fatlaðir, þ.e. hreyfihamlaðir. Frá þeim tíma hefur orðið „fatlaður“ orðið samheiti

fyrir allar mismunandi fatlanir og því hefur það gefið ranga mynd af kjarnahópnum sem Sjálfsbjörg starfar fyrir að hafa orðið í heiti samtakanna. Í dag er það Öryrkjabandalag Íslands sem er regnhlífasamtök alls fatlaðs fólks og innan vébanda þess eru fjölmörg samtök og félög fólks með ýmsar sérgreindar fatlanir m.a. Sjálfsbjörg. Nafnið hefur því valdið ýmsum misskilningi úti í samfélaginu síðustu árin og var því talið mikilvægt að breyta því til að taka af allan vafa fyrir hverja málefnaþáttu er. Eftir sem áður er öllum heimilt að vera félagsfólk í aðildarfélögum Sjálfsbjargar, en einvörðungu hreyfihamlað fólk getur setið í stjórn landssamtakanna.

„Mikilvægt var að taka af allan vafa fyrir hverja málefnaþáttu er. Eftir sem áður er öllum heimilt að vera félagsfólk í aðildarfélögum Sjálfsbjargar.“





Frá vinstri: María Óskarsdóttir, Guðmundur Ingi Kristinsson, Margrét S. Jónsdóttir, Anna Torfadóttir, Guðni Sigmundsson. Sitjandi: Bergur Þorri Benjamínsson, Púriður Harpa Sigurðardóttir og Kristín Jónsdóttir.

Ný stjórn Sjálfsbjargar Ish.

Á Landsfundi Sjálfsbjargar landsambandi hreyfihamlaðra 2016 sem haldinn var 1. október s.l. urðu nokkrar breytingar á stjórn samtakanna. Nýr formaður var kjörinn Bergur Þorri Benjamínsson (Sjálfsbjörg á höfuðborgarsvæðinu). Um leið og hann er boðinn velkominn til starfa er Grétari Pétri Geirssyni þökkkuð farsæl störf sem formaður samtakanna í sex ár. Þá var Þuríður

Harpa Sigurðardóttir (Skagafirði) kjörin varaformaður. Gjaldkeri verður María Óskarsdóttir (Húsavík) og ritari Anna Torfadóttir (Bolungarvík). Meðstjórnendur eru: Guðmundur Ingi Kristinsson (höfuðborgarsvæðinu), Guðni Sigmundsson (Mið-Austurlandi) og Margrét S. Jónsdóttir (Suðurnesjum). Varamenn voru kjörnir Alma Ýr Ingólfsdóttir og Kristín Jónsdóttir (báðar í Sjálfsbjörg á höfuðborgarsvæðinu).

Sjálfsbjörg þakkar stuðninginn



Alþýðusamband Íslands



www.fit.is



Reykjavík | Hafnarfjörður
Kópavogur | Reykjanæsbær



Spurt á Landsfundi

Á Landsfundi Sjálfsbjargar 2016 var ein spurning lögð fyrir fimm fulltrúa í lok fundar: „Hvernig fannst þér Landsfundurinn“? Hér koma svör þeirra.



Ólafur Valgeirsson,
Sjálfsbjörg á Vopnafirði

Þetta var merkilegur fundur þar sem unnið var að lagabreytingum sem eiga eftir að færa starfseminu til farsælli vegar.



Sigrún Fossberg Arnardóttir,
Sjálfsbjörg í Skagafirði

Hann var málefnalegur, fróðlegur og ánægjulegur.



Linda Sólrún Jóhannsdóttir,
Sjálfsbjörg á höfuðborgarsvæðinu
Mjög góður og málefnalegur fundur.



Guðni Sigmundsson,
Sjálfsbjörg á Mið-Austurlandi

Þetta er nýr vettvangur fyrir mig, en mér fannst hann takast með eindæmum vel og skilur mikið eftir sig fyrir nýliða eins og mig. Ég hlakka til með áframhaldandi starf með skemmtilegu og kraftmiklu fólki.



Rúnar Þór Björnsson,
Sjálfsbjörg á Akureyri og nágrenni

Ágætis fundur, upplýsandi og annasamur. Það verður gaman að takast á við verkefni næsta árs. Með því að hitta félagu víða að fær maður nýjar hugmyndir að verkefnum sem þörf er á að vinna að.

Takk fyrir stuðninginn

REYKJAVÍK

Halldór Jónsson ehf, Skútuvoגי 11
Hamborgarabúlla Tómasar, Geirsgötu 1
Hamborgarabúlla Tómasar - Við erum öll jöfn,
Bíldshöfða 18
Harald og Sigurður ehf, Stangarhyl 6
Hármiðstöðin, Hrísaveigi 47
Heildverslunin Glit ehf, Krókhálsi 5
Heimili ehf-fasteignasala, Suðurlandsbraut 22
Henson sports, Brautarholti 24
Herrafataverslun Birgis ehf, Fákafeni 11
HGK ehf, Laugavegi 13
Hitastýring hf, Ármúla 16
Hjúkrunarheimilið Skjól, Kleppsvægi 64
Hótel Frón ehf, Laugavegi 22a
Hreinsitækni ehf, Stórhöfða 37
Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11
Höfði fasteignasala, Suðurlandsbraut 52
Innheimtustofa Reykjavíkur, Borgartúni 25
Íslensk endurskoðun ehf, Bogahlíð 4
Ísmar ehf, Síðumúla 28
Ís-spor ehf, Síðumúla 17
Kjöthöllin ehf, Skipholti 70 & Háaleitisbraut 56-60
KOM almannatengsl, Katrínartúni 2
Kone ehf, Lynghálsi 5
Krumma ehf, Gylfaflöt 7
Kryddlegin hjörtu, Hverfisgötu 33
Lagnalagerinn ehf, Fosshálsi 27
Landslag ehf, Skólavörðustíg 11
Landsnet hf-www.landsnet.is, Gylfaflöt 9
Landsamband lögreglumanna, Grettisgötu 89
Lásapjónustan ehf, Gvendargeisla 86
Láshúsið ehf, Bíldshöfða 16
Le Bistro - franskur bistro & vínbar, Laugavegi 12
Leiguvall ehf, Kleppsmýrarvegi 8
Lifandi vísindi, Klapparstíg 25
Litla jólabúðin, Laugavegi 8
Lögmannafélag Íslands, Álftamýri 9
Löndun ehf, Kjalarvoggi 21
Menntaskólinn við Hamrahlíð, Hamrahlíð 10
Merlo Seafood, Krókhálsi 4
Miðbæjarradíó ehf, Briartúni 13
Multivac, Krókhálsi 5e
N 32 ehf
Nasdaq verðbréfamíðstöð hf., Laugavegi 182
Nostra ræstingar ehf, Sundaborg 11-13
Nýi ökuskólinn ehf, Klettagörðum 11
Oddgeir Gylfason, tannlæknir og læknir, Vínlandsleið 10
Orkuvirki ehf, Tunguhálsi 3
Ó. Johnson & Kaaber ehf, Tunguhálsi 1
Ólafur Þorsteinsson ehf, Vatnagörðum 4
Passion Reykjavík, bakari og kaffihús, Álfrheimum 6
Poulsen ehf, Skeifunni 2
Pósturinn, Stórhöfða 29
Rafneisti ehf, Hraunbæ 99
Rafstilling ehf, Dugguvoggi 23
Rafsvið sf, Viðarhöfða 6
Rarik ohf, Dvergshöfða 2
Reki ehf, Höfðabakka 9
Réttur - ráðgjöf & málf lutningur, Klapparstíg 25-27
Samiðn, samband iðnfélaga, Borgartúni 30



*Guðni Sigmundsson
formaður Sjálfsbjargar
á Mið-Austurlandi*

Aðgengi er viðá vandamál hér fyrir austan

Nýr formaður Sjálfsbjargar Ish á Mið-Austurlandi tók við kefflinu af Unni Jónsdóttur á Neskaupsstaði í haust, en hún hafði þá verið formaður í ? ár.

Ég heiti Guðni Sigmundsson og er fæddur og uppalinn á Seyðisfirði.

Ég er 51 árs gamall og er menntaður sjúkraflutningamaður og meiraprófsbilsjóri. Ég vann í frystihúsi frá 1993 til 2016 sem hnífabrynnari og vélavörður og var trúnaðarmaður starfsfólks í fimmtán ár, einnig var ég í stjórn verkalýðsfélagsins í nokkur ár.

Ég hef gaman af allskonar félagsstörfum og hef komið víða við t.d. í björgunarsveitinni, Rauða Kross Íslands og leikfélögum. Ég hef einnig starfað í nefndum á vegum Seyðisfjarðarkaupstaðar.

Ég er kvæntur Önnu Helgadóttur og á tvö börn, Vilborgu 19 ára menntaskólanema og Helga 23 ára sem er stýrimaður og eina afastelpu sem verður ársögumul 14. des., algjör gullmoli.

Hvað varð til þess að þú gerðist félagi í Sjálfsbjörg Ish.?

Árið 2003 slasaðist ég við björgunarstörf, með þeim afleiðingum að ég lamaðist á hægri handlegg og er með lamaða þind að hluta.

Ég þráaðist við í þrettán ár í vinnu, og vann þar til skrokkurinn gat ekki meira. Ég hætti þá að vinna og fór á örorkubætur fyrr á þessu ári.

Fljótlega fór ég að leita eftir hagsmunasamtökum fyrir mína líka og fann þá Sjálfsbjörg í Fjarðarbyggð. Má segja að ég hafi verið „sjanghæaður“ í stjórn því áður en ég vissi af var ég tekinn við formennsku í félaginu af Unni.

Félagið var stofnað 1974 á Neskaupstað og hafði einnig starfsemi í nærliggjandi fjörðum. Við höfum rætt að stækka félagið og færa út kviarnar. Nú í október var nafni félagsins breytt í Sjálfsbjörg á Mið-Austurlandi og hyggst félagið kynna sig á því svæði í vetur og vonandi verður það til þess að auka félagafjöldan og blása meira lífi í félagsskapinn. Annað félag Sjálfsbjargar starfar einnig á Vopnafirði og vonast ég eftir góðu samstarfi við Vopnfirðinga.

Framtíðarhorfur félagsins er að eflast og stækka með t.d. hugmyndum frá félagsmönnum. Ég hlakka mjög til að



*Örorkuþegar eiga
ekki að þurfa að lepja
daudann úr skel.
300 þúsund kr. eru
lágmark eftir skatt*





Viða virkur, Guðni selur Björgunarkall björgunarsveitanna.

vinna með þessu góða fólki.

Hér á Seyðisfirði þarf helst að bæta aðgengi fyrir hreyfihamlaða sérstaklega við stofnanir bæjarins. En það vandamál er víða hér fyrir austan.

Einnig þykja mér bætur til handa öryrkjum allt of lágar. Örorkuþegar eiga ekki að þurfa að lepja dauðann úr skel 300 þúsund kr. eru lágmark eftir skatt. (Er ekki nýleg niðurstað kjararáðs vísbending um betri tíð.)

Eins finnst mér lyfja- og lækni-kostnaður öryrkja út úr öllu korti og skerðingar Tryggingarstofnunar vegna lífeyrisjóðsgreiðslna, króna á móti krónu mjög óréttlátar.

Nú varstu kosin í stjórn landsambandsins á síðasta Landsfundi hvernig leggst það í þig?

Það leggst vel í mig að vera kominn í stjórn Sjálfsbjargar lsh. og ég hlakka til að starfa með öllu þessu frábæra fólki. Ég bind vonir við að Sjálfsbjörg eflist enn frekar og mér finnst það vera á góðri leið.

Ég er mjög hlynntur fjölskylduhúsi Sjálfsbjargar í Biskupstungum, þar sem ég tel nauðsynlegt fyrir okkar fólk að hafa aðgengi að einmitt slíku húsi.

Hver eru áhugamálin?

Ég hef gaman af að plokka bassann í góðra vina hópi og hef verið viðloðandi hljómsveitir í gegnum tíðina svo hef ég gaman af að elda mat og læt eina uppáhaldsuppskrift fylgja með hér til gamans. /ÞHS

Fiskur í okkar sósu (uppskrift fyrir 4-5)

- 1/2 líter súrmjólk
- 1 bolli majónes
- 1 tsk karrý
- 1/2 tsk túrmerik
- 1 tsk aromat
- 1 tsk season all
- 1 niðurskorið epli
- 1/4 dós brytjaður ananas
- 800 g beinlaus ýsa eða þorskur
- rifinn ostur

AÐFERÐ

Hitið ofninn í 180°. Skerið fiskinn í stóra bita og setjið í eldfast mót. Setjið epli og ananas yfir fiskinn. Hraerið súrmjólk, majónesi, karrý, túrmerik, aromat og season all saman og hellið yfir fiskinn, eplið og ananasinn. Stráíð rifnum osti yfir og setjið í ofninn í 20 mínútur. Berið fram með hrisgrjónum eða soðnum kartöflum og salati.



Takk fyrir stuðninginn

REYKJAVÍK

Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SSF,
Nethyl 2e
SFR stéttarfélag í almannajónustu, Grettisgötu 89
SÍBS, Síðumúla 6
Sjónvarpsmiðstöðin ehf, Síðumúla 2
Sjúkrabjálfunarstöðin ehf, Þverholti 18
Sjúkrabjálfunin í Mjódd, Álfabakka 14
Smith og Norland hf, Nóatúni 4
Smíðajónustan ehf, Hyrjarhöfða 6
Sólarfilma ehf, Tunguhálsi 8
Sólon Bistro, Bankastræti 7a
Stansverk ehf, Hamarshöfða 7
Steypustöðin ehf, Malarhöfða 8
Stjörnuegg hf, Vallá Kjalarnesi
Stúdíó Stafn ehf, Hátúni 6b
Subway, Suðurlandsbraut 46
Suzuki bílar hf, Skeifunni 17
Sýningakerfi hf, Sóltúni 20
Talnakönnun hf, Borgartúni 23
Tannlæknastofa Friðgerðar Samúelsdóttur,
Laugavegi 163
Tannlæknastofa Gísla Vilhjálmssonar, Laugavegi 163
Tannlæknastofa Tómasar Einarssonar, Þangbakka 8
Tannréttingar sf, Snorrabraut 29
Taramy.is - Erf ehf, Jöklaflod 26
Tark - Arkitektar, Brautarholti 6
TREX-Hóþferðamiðstöðin, Hesthálsi 10
Útfararstofa Svafars og Hermanns ehf, Síðumúla 28
VA arkitektar ehf, Borgartúni 6
Varma & Vélaverk ehf, Knarrarvogi 4
Verkfræðistofan VIK ehf, Borgartúni 6
Verslunartækni ehf, Draghálsi 4
Verslunin Brynja ehf, Laugavegi 29
Vélsmiðjan Harka hf, Hamarshöfða 7
Við og Við sf, Gylfafiöt 3

SELTJARNARNES

Nesskip hf, Austurströnd 1

KÓPAVOGUR

Allianz á Íslandi hf, Digranesvegi 1
Áberandi ehf, Vesturvör 30a
Áf Hús ehf, Bæjarlind 4
Bílaklæðningar hf, Kársnesbraut 100
Bílaverkstæði Kjartans og Þorgeirs sf, Smiðjuvegi 48d
Blikkform ehf, Smiðjuvegi 6
BSA varahlutir ehf, Smiðjuvegi 4
Fidesta ehf, viðskiptaráðgjöf-www.fidesta.com,
Smáratorgi 3
GG Sport, Smiðjuvegi 8
Hamraborg ehf, Lundi 92
Hákon Bjarnason ehf, Hófgerði 10
Hilmar Bjarnason ehf, rafverktaki, Smiðjuvegi 11
Hjörtur Eiríksson sf, Daltúni 1
Iðnaðarlausnir ehf, Hlíðasmára 9
Iðnvélar ehf, Smiðjuvegi 44
Ingi hóþferðir ehf, Laufbrekku 16
Init ehf, Smáratorgi 3

Landmótun sf, Hamraborg 12
Ljósavakinn ehf, Vesturvör 30b
Lyfja hf, Hlíðasmára 1
MHG verslun ehf, Akralind 4
Rafholt ehf, Smiðjuvegi 8
Rafmiðlun hf, Ögurhvarfi 8
Raftækjavinnustofa Einar Stefánssonar,
Kársnesbraut 106
Rakarastofan Herramenn, Neðstutröð 8
Ráðgarður, skiparáðgjöf ehf, Hamraborg 1
Slökkvitækjapjónustan ehf, Bakkabraut 16
Stáliðjan, Smiðjuvegi 5
Vatn ehf, Skólagerði 40

GARÐABÆR

66° Norður, Miðhrauni 11
Aflbinding-Járnverktakar ehf, Lyngási 8
Árvík hf, Garðatorgi 3
Bílasprautun Íslands ehf, Lyngási 12
Garðabær, Garðatorgi 7
Geislatakni ehf-Laser-pjónustan, Suðurhrauni 12c
Mokarinn ehf, Faxatúni 5
Okkar bakarí ehf, lönubúð 2
Pípulagnaverktakar ehf, Miðhrauni 18
Samhentir, Suðurhrauni 4
Val - Ás ehf, Suðurhrauni 2
Öryggisgirðingar ehf, Suðurhrauni 2

HAFNARFJÖRÐUR

Bortækni ehf, Miðhrauni 14
Dverghamrar ehf, Lækjarbergi 46
Efnamóttakan hf, Berghellu 1
Eiríkur og Einar Valur ehf, Norðurbakka 17b
Eldvarnarpjónustan ehf, Móabaráð 37
EÓ-Tréverk sf, Háabergi 23
Fjarðargrjót ehf, Furuhlíð 4
Flúrlampar ehf, Kaplahrauni 20
Fókus-vel að merkja ehf, Flatahrauni 23
Garðsláttur ehf, Drekaöllum 12
GT hreinsun ehf, Rauðhellu 1
Gunnars mæjónes ehf, Dalshrauni 7
Héðinn Schindler lyftur hf, Gjóthrauni 4
HH Trésmiðja ehf, Fífuvöllum 22
Hlaðbær-Colas hf, malbikunarstöð, Gullhellu 1
Hvalur hf, Reykjavíkurvegi 48
Icetransport ehf, Selhellu 9
Jarðfræðistofan ehf, Holshrauni 7
Jónas Þór Guðmundsson, hæstaréttarlögmaður,
Strandgötu 25
Markus Lifenet, Hvaleyrarbraut 3
Músík og Sport ehf, Reykjavíkurvegi 60
Opal Sjávarfang ehf, Grandatröð 4
Pappír hf, Kaplahrauni 13
Rafgeymasalan ehf, Dalshrauni 17
Stoðtækni ehf, Lækjargötu 34a
Teknis ehf, Skútahrauni 11
Umbúðamiðlun ehf, Fornubúðum 3
Úthafsskip ehf, Fjarðargötu 13-15
Útvík hf, Eyrartröð 7-9
Verkvík - Sandtak ehf, Rauðhellu 3
Vélsmiðjan Altak ehf, Drangahrauni 1
Viðir og Alda ehf, Reykjavíkurvegi 52a

HVAÐ ER AÐ FRÉTTA

Ársverkefni 2017 Sundlaugar okkar ALLRA!

Oft hefur verið rætt um að koma á fót árlegu verkefni sem aðildarfélagin gætu staðið að sameiginlega. Á Landsfundinum 1. október sl. var samþykkt að fara í slíkt verkefni á sumarmánuðum 2017.

Verkefnið sem um ræðir er aðgengi hreyfihamlaðra að sundstöðum undir heitinu Sundlaugar okkar ALLRA! Kjarni verkefnisins er að gera einfalda úttekt á þeim sundlaugum sem eru á þeim svæðum þar sem aðildarfélag Sjálfsbjargar starfa. Hvert aðildarfélag skipar þriggja til fimm manna vinnuhóp sem vinnur að verkefninu. Skrifstofa Sjálfsbjargar mun vinna verkefnaáætlun og leiðbeiningar um það hvernig standa skal að úttektinni á sundlaugunum þannig að þetta verði samhæft úttekt og verið sé að skoða sömu atriðin allstaðar. Reiknað er með að þetta verði framkvæmt á sumarmánuðum. Aðildarfélagin tóku hugmyndinni afar vel og verður gaman

að sjá hvernig til tekst.

Þessu verkefni er ætlað að vekja eftirtekt og umhugsun samfélagsins á því að ekki hafa allir jafnt aðgengi að sundlaugum en sundlaugar henta fötluðu fólki oft afar vel til líkamsræktar sem og að hafa aðgengi að heitum pottum.

Það er því löngu orðið tímabært að sveitarfélög skoði hvort þeirra sundlaugar séu aðgengilegar, og geri úrbætur þar sem þess er þörf.

Aðgengi að sundlaug þýðir að bílastæði sé fyrir utan sundlaug, Bílastæði og hellulögn að anddyri sundlaugar upphitað. Hurðaopnari sé til staðar, aðgengi sé að búningsklefa og búningsklefi sé til staðar fyrir fatlaða sem og sturtustóll. Aðgengi sé úr búningsklefa og út í sundlaug og þar sé lyfta sem fatlaðir einstaklingar geti sjálfir stjórnað og fært sig yfir í ef geta er til þess. Betri upplýsingar má nálgast á adgengi.is. /ÞHS

Erfðagjafir

Fyrir nokkru var haldin áhugaverður málfundur um erfðagjafir einstaklinga til félagasamtaka sem starfa á vettvangi almannaheilla.

Ýmislegt markvert kom þar fram og ljóst að í dag er fjöldi einstaklinga reiðubúid að ánafna litlum eða stórum hluta eigna sinna að sér látnum til góðra málefna. Sjálfsbjörg hefur í árána rás tekið við einstaka slíkum framlögum í formi erfðagjafa. Þarna kom fram mikilvægi þess að félagasamtökin láti vita af þessum möguleika og séu reiðubúin að leiðbeina fólki sem vill láta eitthvað renna til samtakanna að sér látnum. Þannig mun Sjálfsbjörg setja leiðbeinandi upplýsingar fljótlega inn á vefsíðu sína www.sjalfsbjorg.is.

Sé áhugi fyrir hendi er nauðsynlegt að gerð sé erfðaskrá og þarf hún að uppfylla allar þær formkröfur sem lög gera til slíkra skjala. Erfðaskrá má gera hvenær sem er eftir 18 ára aldur og fram á dánardag og má breyta henni hvenær sem er. Mjög gjarnan er erfðaskráin skráð hjá sýslumanni, sem tryggir jafnframt að skjalið sé rétt gert og komi svo fram við andlát.

Að ýmsu er að huga þegar erfðaskrá er gerð og því mikilvægt að fólk leiti sér aðstoðar við gerð hennar. Það þarf til

dæmis að hafa í huga að hérlendis getur fólk sem á skylduerfingja á lífi (maka eða börn) ekki ráðstafað nema 1/3 eigna sinna til annarra en þeirra. Einstaklingur sem á enga skylduerfingja getur ráðstafað öllum eignum sínum að sér látnum með erfðaskrá. Ef einstaklingur hefur ekki gert erfðaskrá renna eigur hans til lögerfingja (börn og aðrir niðjar, foreldrar og systkin hins látna, föður- og móðurforeldrar hins látna og börn þeirra). Ef engir lögerfingjar eru til staðar við andlát einstaklings renna allar eigur hans til ríkissjóðs hafi ekki verið gerð erfðaskrá. Erfðaskráin er því lykilatriði og mikilvægt að hugað sé að gerð hennar snemma.

Þá er rétt að geta þess að samkvæmt lögum þá þurfa líknarfélag ekki að greiða erfðaskatt af arfi sem þeim hlotnast.

Ef áhugi er til staðar að arfleiða Sjálfsbjörg að einhverju marki er sjálfsagt að veita frekari upplýsingar um það hvernig bera má sig að við slíkt og liðsinna við gerð erfðaskrár í slíku tilfelli. Þannig má t.d. hafa beint samband við framkvæmdastjóra Sjálfsbjargar Þorstein Fr. Sigurðsson á netfangið thorsteinn@sjalfsbjorg.is eða hringja í síma 550-0360 á skrifstofutíma. /ÞFS

Hlaupið fyrir Sjálfsbjörg

Með samstarfssamningi sem gerður var milli Sjálfsbjargar, SEM, MND félagsins og Íslandsbanka um að bankinn haldi ekki neina viðburði á sínum vegum nema að hugað væri að aðgengismálum var lagður ákveðin grunnur að samstarfi við bankann í öðrum verkefnum.

Eitt af þessum verkefnum var að bankinn hjálpaði samtökunum að gera sig meira áberandi í Reykjavíkurmaraþoninu 2016, en bankinn er aðalstyrktaraðili hlaupsins. Var tekið til við að búa til myndir og annað kynningarefni til að gera kynningu á væntanlegu maraþoni og þátttöku Sjálfsbjargar í því meira áberandi en verið hafði til þessa. Þá þurfti að finna einstaklinga sem vildu skrá sig í hlaupið fyrir samtökin. Sem tengiliður við bankann lá beint við að varaformaður Sjálfsbjargar skráði sig í hlaupið – þó í hjólastól væri. Þegar upp var staðið skráðu sig 17 hlauparar í hlaupið til styrktar Sjálfsbjörg, en það er mesti fjöldi hlaupara sem skráð sig hefur fyrir Sjálfsbjörg til þessa. Með áheitanum á hlauparana er hér hin ágætasta fjáröflun

fyrir félagasamtök og söfnuðust alls 476.025 krónur fyrir Sjálfsbjörg. Einnig var hlaupið til styrktar Hjálparliðasjóði Sjálfsbjargar, en sjóðurinn hefur það að markmiði að auðvelda hreyfihömluðum að ferðast og geta þeir sótt um styrk til að greiða niður kostnað hjálparliða (aðstoðarmanneskju) í ferðinni. Björgvin Ingi Ólafsson starfsmaður Íslandsbanka safnaði síðan einn og sér 356.899 krónur sem rann til Hjálparliðasjóðsins, sem er hreint út sagt frábært. Alls söfnuðust því 832 þúsund krónur til Sjálfsbjargar sem hlýtur að teljast vel af sér vikið. Hlaupið sjálft var býsna skemmtilegt enda var veður gott þennan dag. Bergi varaformanni (þá) fannst ekki mikið mál að fara þessa 3 km sem hann fór á sínum hjólastól, en fann þó fyrir einhverjum strengjum daginn eftir og jafnaði sig fljótt. Vert er að þakka tveimur hlaupurum sérstaklega auk Björgvins. Það eru þeir Steingrímur Sævar Ólafsson sem kom sterkur inn söfnunina fyrir Sjálfsbjörg á hlaupastyrkur.is nokkrum dögum fyrir maraþonið og eins Sigvaldi Búi Þórarinnsson sem fór 10 km á tveimur hækjum! Geri aðrir betur.



Bergur Þorri Benjamínsson, Þorsteinn Fr. Sigurðsson og Arndís Guðmundsdóttir á göngugötu eftir fund NHF í Osló í haust.

Norrænt samstarf

Sjálfsbjörg hefur í áraðir verið í norrænu samstarfi og hefur það farið fram innan NHF – Nordiska Handikappförbundet. Haldnir eru tveir fundir árlega sem fara á milli Norrænu landanna þar sem rætt er um sameiginleg málefni hreyfihamlads fólks, skipts á skoðunum og hugmyndum. Svona samstarf er afar mikilvægt fyrir okkar samtök þar sem þangað er sóttur margvíslegur fróðleikur um gang mála í þessum fjölmennu samfélögum og það ánægjulega er að við getum einnig miðlað af okkar reynslu og oft stöndum við jafnfætis frændum okkar þegar kemur að réttindum fatlaðra. Síðasti fundur NHF var í október s.l. í Osló og var hann sóttur af formanni Sjálfsbjargar, framkvæmdastjóra og forstöðukonu Þekkingarmiðstöðvarinnar.



Starfsfólk Actavis lætur verkin tala.

Sjálfbóðaliðar leggja lið

Tvö fyrirtæki buðu fram aðstoð starfsmanna við eitthvert viðhald á lóð eða við Sjálfsbjargarhúsið. Úr varð í sumar að 6-8 manns, starfsfólk Actavis, mætti og hreinsuðu nokkra útveggi meðfram suðurgarðinum og máluðu, Þá mættu nokkrir starfsmenn Íslandsbanka og hreinsuðu og máluðu allar bílskúrshurðir á norður- og vesturgafli. Þetta var frábært framtak og er þakkað vel fyrir hlýjan hug og að láta verkin tala.

JÓL 2016

Sjálfsbjörg lsh. sendir félagsmönnum, fjölskyldum þeirra, og hollvinum öllum

Hugheilar jóla- og nýárskveðjur með þökk fyrir liðna tíð



SJÁLFSBJÖRG
LANDSSAMBAND HREYFIHAMLADRA



Arndís Guðmundsdóttir nýr forstöðumaður Þekkingarmiðstöðvar Sjálfsbjargar Ish.



Þar sem ég tók uppeldisfræði sem aukafag. Þar sem mér fannst ég loksins vera búin að finna nám sem hentaði mér hélt ég áfram í meistaranám, meðfram því var ég aðstoðarmaður Sigríðar Dúnu Kristmundsdóttur prófessors. Til gamans má geta að ég var fysta konan sem útskrifaðist með M.A. próf í mannfræði frá H.Í (1999).

Á meðan ég var í námi varð ég jafnframt að afla tekna svo ég vann sem kennari í Laugalandsskóla í Holtum í tvö ár. Eftir það starfaði ég í fimm ár sem fræðslufulltrúi hjá Krabbameinsfélagi Reykjavíkur, eða þar til ég hóf störf sem kynninga- og félagsmálafulltrúi hjá Sjálfsbjörg Ish. árið 2004. Síðan hef ég unnið sem fræðslufulltrúi hjá Íslandspósti og búíð í Noregi sl. fimm ár.

Áhugamál?

Áhugamálin eru margvísleg: Hundar, þrjón, dans og síðustu ár hef ég stundað meira Pilates og Yoga. Útivist hverskonar og garðrækt eru stór áhugamál og verð ég sífellt grænni með aldrinum. Ég les töluvert mikið og þá helst fræðibækur jafnt sem afþreyingarbækur.

Hvað hafðir þú fyrir stafni erlendis, og hvernig er að vera komin heim aftur?

Í Noregi starfaði ég sem lektor í framhaldsskóla þar sem ég kenndi m.a. félags- og mannfræði, trúarbragðafræði og heimspeki, siðfræði, menningu- og samskipti. Allt mjög skemmtileg og áhugaverð fög. Mér þótti náttúrulega sérstaklega skemmtilegt að fá tækifæri til að kenna fagið mitt. Það hentaði mér mjög vel að kenna nemendum á þessum aldri en ég var aðallega með útskriftarnemendum á síðasta ári.

Ég komst fljótt inn í norskt samfélag og tók þátt í ýmsum félagsstörfum, eins og að sækja þrjónakaffi og svo sat ég sem varamaður í stjórnsýslu garðyrkjusamtaka. Ég kenndi Pilates reglulega og stundum Yoga. Ég eignaðist marga góða vini sem ég held sambandi við í dag.

Það er mikil og góð reynsla að hafa búíð í Noregi, ég hef oft sagt að mér finnst ég aldrei hafa lært jafn mikið á svo skömmum tíma. Ég held að margir, sem hafa búíð erlendis um tíma, séu sammála mér í að upplifa ákveðið

Þekkingarmiðstöð Sjálfsbjargar tók til starfa 8. júní 2012, síðan þá hefur hún verið í stöðugri þróun og skoðun, kannski má segja að mannaskipti í forstöðmannahópi hafi beinlínis átt sinn þátt í að hlutverk hennar hafi reglulega verið skoðað og nýir vinklar fengið athygli. Sennilega er ekkert óeðlilegt að þróun verkefnis eins og Þekkingarmiðstöðvar taki breytingum og hreyfist í margar áttir áður en það tekur ákveðna stefnu. Á þeim árum sem liðin eru síðan Þekkingarmiðstöðin tók til starfa hafa fimm aðilar veitt henni forstöðu, nú er í brúnni kona sem Sjálfsbjörg Ish. hefur haft kynni af áður og hún eins og fyrrirennarar hennar kemur til með að marka barninu nýjar leiðir en Arndís Guðmundsdóttir tók við starfi forstöðumanns Þekkingarmiðstövar af Þorsteini Fr. Sigurðssyni sem ráðinn var í starf framkvæmdastjóra Sjálfsbjargar Ish. síðsumars. Við fengum smá innsýn í líf og störf Arndísar.

Ég ólst upp í Vestubænum og fór þessa hefðbundnu leið, Melaskóli, Hagaskóli og síðan stúdent frá Kvennaskólanum í Reykjavík. Svo flutti ég til Finnlands árið 1987 og bjó þar í þrjú ár. Þegar ég bjó í Finnlandi, þar sem barnsfaðir minn var í námi, var ég m.a. að dansa þar til eldri dóttir mín fæddist, en ég er dansari í grunninn og hef verið að kenna síðan ég var átján ára. Aðalega hjá Dansrækt JSB (Báru Magnúsd.) í næstum 30 ár með hléum. Búin að fara í gegnum allan pakkann, kenndi jazzballett, airobikk, leikfimi og nú síðustu árin pilates og yoga. Eftir það var ég heimavinnandi. Síðan bjó ég í Svíþjóð í tvö ár þar sem ég lærði uppeldisfræði (Göteborgs universitet). Árið 1991 fæddist yngri dóttir mín og ári síðar flutti ég aftur til Íslands.

Í dag á ég tvö barnabörn sem ég hef einkarétt á að dekra við og kann vel við það, ömmuhlutverkið er dásamlegt.

Þegar ég flutti til Íslands hafði ég ákveðið að læra félagsmannfræði og fór því beint í Háskóla Íslands í B.A. námið



Arndís og Eik á hundasýningu. Barnabörnin Breki 6 ára og Gabriéla 7 mánaða. Arndís ásamt dætrunum Sunnevu og Védísi Kjartansdætrum.

misræmi þegar maður kemur heim aftur. Þú breytist, en íslenskt samfélag ekki að sama skapi. Mér finnst það allavega vera mjög svipað og áður en ég var ein af þeim sem fór eftir kreppuna. Það tekur smá tíma að finna taktinn á ný, en það er yndislegt að fá meiri tíma með fjölskyldunni, börnum og barnabörnum.

Hvernig er að vera komin aftur til starfa hjá Sjálfsbjörg og þá í þetta starf?

Ég er mjög ánægð að vera komin aftur til starfa hjá Sjálfsbjörg. Eftir að hafa starfað hér á árum áður hef ég fylgst með málaflöknum allar götur síðan og á marga góða vini sem ég kynntist á sínum tíma. Það er líka gaman að sjá að margt hefur breyst til batnaðar á þessum tíma. Mér finnst þátttaka hreyfihamlaðra í samfélaginu vera orðin miklu meiri, nánast á öllum vígstöðvum og ekki síst í pólitíkinni. Það skiptir mjög miklu máli að raddir fatlaðra heyrast og það eru náttúrulega sjálfsögð mannréttindi að geta lifað sjálfstæðu lífi og tekið fullan þátt í samfélaginu, sbr. „ekkert um okkur án okkar“.

Hverjar eru helstu áherslur núna?

Stofnun miðstöðvarinnar rímar við lög um málefni fatlaðra og Sáttmála Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs

fólks þar sem bent er á að fötluðu fólki eigi að láta í té aðgengilegar upplýsingar þannig að það hafi frelsi til að taka eigin ákvarðanir.

Markhópurinn okkar er hreyfihamlaðir einstaklingar (með langvarandi eða tímabundna hreyfihömlun) sem og allir aðrir. Við megum heldur ekki gleyma landsbyggðinni og svo fara hópar eins og ferðamenn og aldraðir stækkandi.

Upplýsingaþörfin í nútímasamfélagi eykst stöðugt og við verðum að finna leiðir til að mæta þessu breytta landslagi. Þar kemur Þekkingarmiðstöðin mjög sterkt inn. Það að fólk geti leitað upplýsinga á einum stað er mjög mikilvægt. Þess vegna leggjum við áherslu á öflugna og aðgengilega vefsíðu. Það er ljóst að þótt stór hópur sækir sér upplýsingar í gegnum vefsíðuna (yfir 2000 heimsóknir á mánuði) þá gera það ekki allir. Við þurfum að ná til eins fjölbreytts hóps og kostur er og kemur fésbókin inn sem sterkur samskiptamiðill.

Við leggjum áherslu á að vera í góðum tengslum við fræðasamfélagið og standa fyrir áhugaverðum viðburðum og öflugum kynningar- og fræðslustarfi. Jafningjafraeðsla hefur verið í fókusi hjá okkur sl. ár, en rannsóknir sýna fram á mikilvægi þess að fólk í svipaðri stöðu deili reynslu sinni, sem getur skipt sköpum í að

byggja upp nýja sjálfsmynd t.d. eftir slysi.

Hvernig leggst starfið í þig, hvað sérðu fyrir þér í framtíðinni varðandi Þekkingarmiðstöðina?

Starfið leggst mjög vel í mig og það er ekki hægt að segja annað en það séu spennandi tímar framundan. Þekkingarmiðstöðin hefur verið í stöðugri þróun frá því hún var stofnuð árið 2012 en hún verður fimm ára næsta sumar. Þessa dagana erum við að vinna að þarfagreiningu og endurmeta starfseminna. Eftir töluverðar breytingar á starfsmannahaldi er mikilvægt að staldra við, líta fram á veginn, skoða styrkleika og veikleika, og móta framtíðarstefnu út frá því.

Mér finnst ég skynja áþreifanlegar breytingar í samfélaginu, ákveðna vitundarvakningu. Sem dæmi má nefna að Alþingi hefur samþykkt að fullgilda samning SP um réttindi fatlaðs fólks. Þótt sigurinn sé ekki unninn þá er þetta skref í rétta átt. Sífellt fleiri hreyfihamlaðir láta til sín taka á hinum opinbera vettvangi og láta í sér heyra varðandi hin ýmsu málefni.

Eru Sjálfsbjargarfélagar nógu duglegir að hafa samband við Þekkingarmiðstöðina?

Ég vil að sjálfsögðu hvetja alla til þess að fara inn á vefinn okkar. En þar má finna ýmsar ganglegar upplýsingar varðandi t.d. réttindi, aðgengi, atvinnu og menntun. <http://www.thekkingarmidstod.is/>

Einnig erum við með mjög virka fésbókarsíðu, þar sem við reynum að ná til enn breiðari hóps með ýmiss konar fræðslu og skemmtilegum innslögum.

Mér finnst þátttaka hreyfihamlaðra í samfélaginu vera orði miklu meiri, nánast á öllum vígstöðvum og ekki síst í pólitíkinni.

Takk fyrir stuðninginn

REYKJANESBÆR

Bed and Breakfast - Keflavík Airport,
Valhallarbraut 761
Dacoda ehf, Krossmóa 4a
DMM Lausnir ehf, Hafnargötu 91
GE bílar, Bolafæti 1
Plastgerð Suðurnesja ehf, Framnesvegi 21
Reiknistofa fiskmarkaða hf, lðavöllum 7
Skartsmiðjan, Krossmóa 4
Skipasmiðastöð Njarðvíkur hf, Sjávargötu 6-12
Suðurlflug ehf, Keflavíkurflugvelli
Toyota Reykjanesbæ
UPS á Íslandi, Fálkavelli 7
Verkalýðs- og sjómannafélag Keflavíkur og nágrennis,
Krossmóa 4a
Verzlunarmannafélag Suðurnesja, Vatnsnesvegi 14

GRINDAVÍK

Bláa lónið, Svartsengi
EVH verktakar ehf, Tangasundi 3
Northern Light Inn, Norðurljósavegi 1
Þorbjörn hf, Hafnargötu 12

GARÐUR

Aukin Ökuréttindi ehf, Ósbraut 5

MOSFELLSBÆR

Aftak ehf, Völuteigi 1
A-Marine ehf, Björtuhlíð 11
Glertækni ehf, Völuteigi 21
Hýsi - Merkúr hf, Völuteigi 7
Ísfugl ehf, Reykjavegi 36
Litaskil ehf, Blikahöfða 5
Múr og meira ehf, Brekkutanga 38
Nonni litli ehf, Þverholti 8
Pílus ehf, Þverholti 2
Sjöund slf, Uglugötu 7
Vélsmiðjan Orri ehf, Flugumýri 10
Vélsmiðjan Sveinn ehf, Flugumýri 6

AKRANES

Bifreiðastöð Þórðar Þ. Þórðarsonar, Smiðjuvellir 15
Bilver, bílaverkstæði ehf, Innnesvegi 1
Hafsteinn Danielsson ehf, Geldingaá
Hópfæriabílar Reynis Jóhannssonar ehf,
Jörundarholti 39
Sjúkraþjálfun Georgs Janussonar, Kirkjubraut 28
Smurstöð Akraness sf, Smiðjuvöllum 2
Snókur verktakar ehf, Vogatungu
Spölur ehf-Hvalfjarðargöng, Kirkjubraut 28
Steðji ehf vélsmiðja, Ægisbraut 17
Straumnes ehf, rafverktakar, Jörundarholti 101

BORGARNES

Dýralæknaþjónusta Vesturlands ehf, Þórðargötu 24
Eyja- og Miklaholtshreppur, Snæfellsnesi
Framköllunarþjónustan ehf, Brúartorgi 4
Kvenfélag Stafholtstungna
Límtré Vírnet ehf, Borgarbraut 74

Samtök sveitarfélaga í Vesturlandskjördæmi,
Bjarnarbraut 8
Sprautu- og bifreiðaverkstæðið Borgarness sf,
Sólbakka 5

STYKKISHÓLMUR

Ásklif ehf, Smiðjustig 2

GRUNDARFJÖRÐUR

HSH héraðssamband
KB bílaverkstæði ehf, Sólvöllum 5
Kvenfélagið Gleym-mér-ei
Þjónustustofan ehf, Grundargötu 30

ÓLAFSVÍK

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

HELLISSANDUR

Skarðsvik ehf, Helluhóli 1

REYKHÓLAHREPPUR

Þörungaverksmiðjan hf

BÚÐARDALUR

Rafsel Búðardal ehf, Vesturbraut 20c

ÍSAFJÖRÐUR

Ferðaþjónustan í Heydal, Mjóafirði
Gámaþjónusta Vestfjarða ehf, Kirkjubóli III
GG málningarþjónusta ehf, Aðalstræti 26
Hafnarbúðin, Hafnarhúsinu
Orkubú Vestfjarða ohf, Stakkanesi 1
Samgöngufélagið-www.samgongur.is

BOLUNGARVÍK

Endurskoðun Vestfjarða ehf, Aðalstræti 19
Flugrúta Bolungarvík-Ísafjörður, Aðalstræti 20
Glaður ehf, Traðarstig 1
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf, Hafnargötu 17

PATREKSFJÖRÐUR

Gróðurstöðin í Moshlíð, Seftjörn
Oddi hf, fiskvinnsla-útgerð, Eyrargötu 1

PINGEYRI

Gistiheimilið Núpur, Núpi

HVAMMSTANGI

Steypstöðin Hvammstanga ehf, Melavegi 2

BLÖNDUÓS

Húnavatnshreppur, Húnavöllum
Stéttarfélagið Samstaða, Þverbraut 1

SKAGASTRÖND

Kvenfélagið Hekla
Vík ehf, Hólabraut 5

SAUÐÁRKRÓKUR

Bókhaldsþjónusta KOM ehf, Vöðihlíð 10
Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra, Bóknámshúsinu
Sjúkraþjálfun Sigurveigar ehf, Aðalgötu 80
Skinnastöðin hf, Syðri-Ingveldarstöðum
Stoð ehf, verkfræðistofa, Aðalgötu 21
Vinnuvélar Guðmundar og Skúla sf, Borgarröst 4
Vörumiðlun ehf, Eyrarvegi 21

VARMAHLÍÐ

Akrahreppur Skagafirði,

SIGLUFJÖRÐUR

Genís hf, Aðalgata 34
Siglufjarðarkirkja

AKUREYRI

Baldur Halldórsson ehf, Hlíðarenda
Berg félag stjórnenda, Hofsbót 4
Blikkrás ehf, Óseyri 16
Car-X ehf, Njarðarnesi 8
Efling sjúkraþjálfun ehf, Hafnarstræti 97
Eining-löja, Skipagötu 14
Hnyfill ehf, Brekkugötu 36
HSH verktakar ehf, Skarðshlíð 7
Húsprýði sf, Múlasíðu 48
Höldur ehf, bílaleiga, Tryggvabraut 12
J M J Herradeild, Gránufélagsgötu 4
Kraftag ehf, Vallartúni 3
La Vita é Bella Veitingastaður, Hafnarstræti 92
Malbikun KM ehf, Óseyri 8
Miðstöð ehf, Draupnigötu 3g
Norðurorka hf, Rangárvöllum
Raftákn ehf - Verkfræðistofa, Glerárgötu 34
Samherji ehf, Glerárgötu 30
Samvirkni ehf, Hafnarstræti 97
Sjúkrahúsið á Akureyri, Eyrarlandsvegi
Verkval ehf, Miðhúsavegi 4
Ösp sf, trésmiðja, Furulundi 5f

GRENVÍK

Darri ehf, Hafnargötu 1
Grýtubakkahreppur

GRÍMSEY

Sigurbjörn ehf

HÚSAVÍK

Bílaleiga Húsavíkur ehf, Garðarsbraut 66
E G Jónasson rafmagnsverkstæði, Garðarsbraut 39
Fatahreinsun Húsavíkur sf, Túngötu 1
Skóbúð Húsavíkur ehf, Garðarsbraut 13
Steinsteypir ehf, Haukamýri 3
Tjörneshreppur, Ytri-Tungu
Trésmiðjan Rein ehf, Rein
Vermir sf, Höfða 24a
Víkurráð ehf, Garðarsbraut 18a

MÝVATN

Jarðböðin við Mývatn, Jarðbaðshólum

<https://www.facebook.com/thekkingarmidstod/>

Við erum líka með netsjall fyrir þá sem vilja hafa samband við okkur á þeim vettvangi. Þeir sem vilja fá enn nánari upplýsingar þurfa ekki að vera feimnir við að hafa samband símleiðis nú eða koma í heimsókn. Ég get fullyrt að við sem stöfum hjá ÞS höfum allar mikla þjónusutlund og erum tilbúnar til þess að aðstoða alla sem leita til okkar af heilum hug.

Hvernig er dagleg skipan í Þekkingarmiðstöðinni og hvað er framundan?

Fjórir ráðgjafar og einn forstöðumaður starfa hjá Þekkingarmiðstöðinni.

Við höfum staðið fyrir áhugarverðum fyrirlesturum á haustmísserinu s.s. eins og „Á ferð og flugi“ – reynslusögur, beinþýnn-ingarnámskeið frá Beinvernd, fyrirlestur um hjálparhunda og gagnsemi þeirra og í lok nóvembermánaðar verður fyrirlestur um fullgildingu samnings SP um réttindi fatlaðs fólks.

Einnig stendur til að halda sýningu á hjálpartækjum í júní 2017.

Árið 2013 var haldin Hjálpartækjasýning á vegum Þekkingarmiðstöðvar Sjálfsbjargar þar sem fólki gafst tækifæri til þess að skoða hefðbundin og óhefðbundin hjálpartæki. Góður rómur var gerður að sýningunni og þótti mörgum gagnlegt að fá tækifæri til að skoða á einum stað hin ýmsu hjálpartæki og fá um leið hagnýtar upplýsingar sem gagnast í daglegu lífi. Við stefnum að því að endurtaka leikinn næsta vor með enn meiri fjölbreytni en áður.

Uppáhalds uppskrift?

Þar sem styttest í jólin datt mér í hug að láta þig fá uppskrift af uppáhalds Þorláksmessubrauðinu mínu. Það er orðin hefð hjá mér (eins og skata hjá sumum) að baka það, enda lyktin mun betri, reyndar mjög góð og jólaleg. /BHS

Þorláksmessubrauð

6 dl haframjöl

5 dl hveiti

1 dl þúðursykur

2 tsk natron/matarsóti

3 tsk lyftiduft

2 tsk negull

2 tsk kanill

1 tsk engifer

4 dl mjólk

2 dl vatn

50 gr döðlur

50 gr aprikósúr

AÐFERÐ

1. Hitið ofninn í 125°C.

2. Setjið allt í skál og hrærið vel.

3. Setjið í tvö velsmurð form.

4. Bakið í 45-60 mín.

Best er að stinga þrjóni í miðju brauðsins og athuga hvort eitthvað deig festist á hann, ef ekki þá er brauðið tilbúið.

Þorláksmessubrauðið inniheldur nokkuð magn af sykri miðað við hefðbundin brauð enda má eiginlega kalla þetta desertbrauð. Það má borða það eitt og sér, gómsætt með heitu súkkulaði. Enn betra ef það er borið fram með osti.

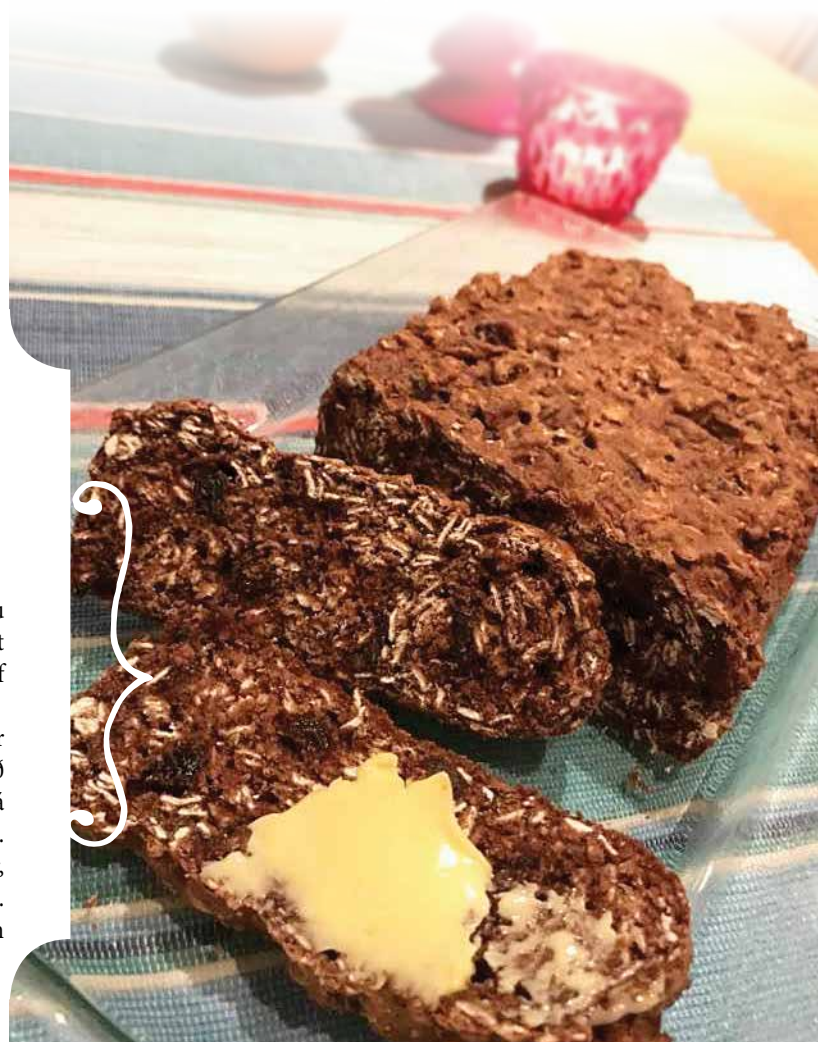
ÁLYKTANIR

Ályktun um samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks

•Landsfundur Sjálfsbjargar landssambands hreyfihamlaðra haldinn í Reykjavík þann 1. október 2016 fagnar því að Alþingi Íslendinga hafi nú loksins fullgilt samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks, en samningurinn var upphaflega undirritaður af fulltrúum íslenska ríkisins þann 30. mars 2007. Yfir 160 ríki heims eiga nú aðild að þessum mikilvæga samningi og skorar landsfundur Sjálfsbjargar landssambands hreyfihamlaðra á komandi ríkisstjórn að lögfesta samninginn strax á fyrsta löggjafarþingi Alþingis eftir komandi kosningar. Þá skorar Sjálfsbjörg einnig á Alþingi að hraða fullgildingu valfrjálsa viðaukans við samninginn.

Ályktun um kjaramál fatlaðs fólks

•Landsfundur Sjálfsbjargar landssamband fatlaðra hreyfihamlaðra haldinn 1. október 2016 skorar á komandi ríkisstjórn að tryggja fötluðu fólki í landinu full mannréttindi, að örorkulífeyrir verði aldrei lægri en framfærsluviðmið velferðarráðuneytisins, að frumskógur walmannatryggingarkerfisins verði grisjaður og kerfið einfaldað og dregið verði úr öllum skerðingum lífeyris. Þá skorum við á komandi ríkisstjórn að búa til hvetjandi kerfi svo fyrirtæki sjái sér hag í að bjóða uppá hlutastörf og að ríkisvaldið og sveitarstjórnir sýni strax gott fordæmi um slíkt í eigin rekstri.



L477U TÖLURN4R Þ1N4R 4LLT4F V3R4 M3Ð 1 4SKR1FT

Tryggðu þér áskrift á lotto.is svo þú gleymir aldrei
að spila með Lottó, Eurojackpot eða Víkingalottó.
Áskrift – ekkert rugl!



ÍSLENSK GETSPÁ
Engjavegi 4, 104 Reykjavík
Sími 580 2500 | www.lotto.is



EUROJACKPOT®



facebook. /lotto.is



Baráttumálin ...hvað er að gerast?

FERÐAÞJÓNUSTA FATLAÐRA Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU

Þann 13. desember 2015 skilaði framkvæmdaráð ferðaþjónustu fatlaðs fólks skýrslu til eigenda Strætó bs. Fulltrúi Sjálfsbjargar lsf. í þessu verkefni var Tryggvi Friðjónsson. Þorkell Sigurlaugsson var formaður framkvæmdaráðsins. Staðfesti framkvæmdaráðið þá niðurstöðu sérstakrar stjórnar að margt hafi farið úrskaidis við undirbúning á nýju fyrirkomulagi ferðaþjónustu fatlaðra, bæði hjá sveitarfélögunum og Strætó bs. Auk þess kom framkvæmdaráðið auga á ýmsa frekari annmarka í rekstrinum.

Upphaflegt markmið um almenningsamgöngur einsleits hóps fatlaðs fólks sem byggir á rekstri svipaðs bílafloata er ekki raunhæft. Alvarlega skorti á samráð við hagsmunasamtök fatlaðs fólks og notendur þjónustunnar og verkefni sem þetta var ekki vel til þess fallið að setja í útboð með þeim hætti sem gert var. Við breytingarnar var reynslumiklum starfsmönnum sem höfðu viðtæka þekkingu á þörfum notenda þjónustunnar sagt upp störfum, sem síðan átti eftir að hafa slæmar afleiðingar. Við innleiðingu breytinganna voru sveitarfélögin og þeir sem sinntu velferðarþjónustu á þeirra vegum ekki nægilega virkir þátttakendur og gerendur í breytingaferlinu. Ekki voru metnar þarfir fatlaðs fólks, sem er með mismunandi fötlun og ekki horft til samnings Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks.

Nú loksins, nær tveimur árum eftir hinar umdeildu breytingar á ferðaþjónustu fatlaðra á höfuðborgarsvæðinu hefur margt lagast í þjónustunni. Stundvísi er orðin nokkuð ásættanleg eða um 95% er innan marka sem eru 10 mín fyrir eða 5 mín eftir pantaðan tíma. En þjónustuverið er

engan veginn að standa sig þar sem svörun er aðeins 60-65% og kvartar okkar fólk hávært yfir því að ná ekki sambandi inn eða að þurfa að bíða óralengi eftir svörun. Þetta er algjörlega óásættanlegt en Strætó ber fyrir sig

fjárskorti. Þá er alltaf annað veiðið verið að kvarta undan viðmóti bílstjóra. Breskur sérfræðingur sem fenginn var til landsins til að greina þjónustuna lagði til á sameiginlegum fundi með Strætó, Styrktarfélagi lamaðra og fatlaðra og Sjálfsbjörg lsf. að besta leiðin til að létta á ferðaþjónustu fatlaðra væri að gera hið almenna strætisvagnakerfi aðgengilegra. Því miður eru fá teikn á lofti um að svo verði raunin í bráð þrátt fyrir óskir málefnafulltrúa um það.

AÐGENGISMÁL

Frá því að ný byggingarreglugerð tók gildi árið 2012 hefur það sjónarmið ítrekað komið til almennrar umræðu að ekki sé eðlileg krafa að allar nýjar íbúðir þurfi að vera hannaðar m.t.t. algildrar hönnunar. Nægjanlegt sé að ákveðið hlutfall íbúða sé byggt með tillit til algildrar hönnunar.

Í apríl 2016 var síðan gerð fjórða breyting á byggingarreglugerð frá 2012. Kröfum um fjölda bílastæða og stærð var breytt örlítið, þó þannig að það á ekki að draga úr aðgengi fyrir alla. Hins vegar var ekki dregið úr rýmispörfum fyrir hjólastóla né heldur tekið upp ákveðið hlutfall af þeim íbúðum sem eru byggðar á grundvelli algildrar hönnunar. Því má með sannri segja að Sjálfsbjörg og aðrir þeir sem hafa barist fyrir algildri hönnun í öllum íbúðum hafi unnið mikinn sigur.

HÚSNÆÐISMÁL ÖRYRKJA

Niðurstaða náðist loksins í miklu hagsmunamáli þegar að Hæstiréttur staðfesti dóm héraðsdóms um að greiða eigi sérstakar húsaleigubætur án tillits til búsetu án tillit til þess hvort viðkomandi leigir af Brynju hússjóði ÖBÍ, Sjálfsbjörg lsf. eða öðrum félagasamtökum.

Á síðasta vorþingi var samþykkt frumvarp um almennar íbúðir, sem felur í sér lán til 50 ára og stofnstyrki frá ríki og

sveitarfélögum. Með lögunum er komið á nýju félagslegu húsnæðiskerfi þar sem ríki og sveitarfélög munu veita allt að 30% stofnframlög til fjölgunar leiguíbúða á viðuráðanlegu verði fyrir þá sem þurfa á því að halda þ.m.t. námsmenn, ungt fólk, aldraðir, fólk í félagslegum og fjárhagslegum vanda og fatlað fólk og öryrkjar. Í tengslum við kjarasamninga var lofað að fjölga almennum íbúðum um 2300 á fjórum árum. Í pistli sem ráðherra velferðarmála skrifaði kom fram að þannig gætu t.d. Brynja hússjóður, Þroskahjálp og þá væntanlega Sjálfsbjörg lsf. einnig, standi vilji til þess, fjölgað verulega hjá sér leiguíbúðum með því að sækja um 30% stofnframlög til byggingar eða kaupa á almennum íbúðum fyrir sína skjólstæðinga. Til viðbótar er gert ráð fyrir 4% aukaframlagi frá ríkinu vegna íbúða fyrir öryrkja. Gert er ráð fyrir að afgangurinn verði fjármagnaður með lántöku frá lánastofnun að eigin vali.

NÝ REGLUGERÐ UM BIFREIÐASTYRKI

Alþingi samþykkti fyrir kosningar að fella Félags- og Húsnæðismálaráðherra að setja nýja reglugerð um bifreiðastyrki til hreyfihamlaðra og fella þar með út skilyrði að fatlaður einstaklingur verði að aka sjálfur til að fá allt að 5 milljón króna styrk til kaupa á sendibíl.

Hækkun um 20% hefur nú þegar komið til framkvæmda á bifreiðastyrkjum til fatlaðra (desember 2015), sem hækkar styrki úr 1.200 þús. kr. í 1.440 þús. kr. annars vegar og úr 300 þús. kr. í 360 þús. kr. hins vegar. Ber að þakka og fagna þessari hækkun, en hún er þó verulega langt frá því sem við höfðum vonast eftir og hvatt til. Heilbrigðisráðherra hefur látið hafa eftir sér að frekari hækkun verði tekin í næsta skrefi, en ekki hefur verið tímasett hvenær það skref verður stigið.

KJARAMÁL

Sjálfsbjörg ályktaði á landsfundi sínum að það krefðist þess að greiðslur Tryggingastofnunar til örorkulífeyrisþega verði nú þegar færðar til samræmis við þær kjarabætur sem urðu 1. maí sl. á almennum vinnumarkaði en ekki frá áramótum eins og stendur til.

Mikill kostnaður getur fylgt fötlun og sjúkdómum fólks og er afar brýnt að sá kostnaður sé ávallt viðuráðanlegur, en hann hefur aukist ár frá ári.

Takk fyrir stuðninginn

ÞÓRSHÖFN

Geir ehf, Sunnuvegi 3
Haki ehf, Langanesvegi 29

BAKKAFJÖRÐUR

Hraungerði ehf, Hraunstíg 1

VOPNAFJÖRÐUR

Bílar og vélar ehf, Hafnarbyggð 14a

EGILSSTAÐIR

Ársverk ehf, Iðjuseli 5
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf, Miðvangi 2-4
Fljótsdalshérað, Lyngási 12
Héraðsprent ehf, Miðvangi 1
Klausturkaffi ehf, Skriðuklaustri
Miðás ehf, Miðási 9
Skrifstofubjónusta Austurlands ehf,
Fagradalsbraut 11
Þ.S. verktakar ehf, Miðási 8-10

SEYÐISFJÖRÐUR

Gullberg ehf, útgerð, Hafnargötu 47

BORGARFJÖRÐUR EYSTRÍ

Fiskverkun Kalla Sveins ehf, Vörðubrun

REYÐARFJÖRÐUR

Krana- og grófuleiga Borgþórs ehf, Hæðargerði 4
Launafl ehf, Hrauni 3
Tærgesen, veitinga- og gistihús

ESKIFJÖRÐUR

Fjarðarþrif ehf, Strandgötu 46c

NESKAUPSSTAÐUR

Verkmenntaskóli Austurlands, Mýrargötu 10

FÁSKRÚÐSFJÖRÐUR

Vöggur ehf, Grímseyri 11

STÖÐVARFJÖRÐUR

Slöttur ehf, Hólalandi 14

DJÚPIVOGUR

Berunes farfuglaheimili ehf, Berunesi 1
Hótel Framtíð ehf, Vogalandi 4

HÖFN Í HORNAFIRÐI

Funi ehf, sorphreinsun, Ártúni
Króm og hvítt ehf, Álaleiru 7
Sveitarfélagið Hornafjörður, Hafnarbraut 27
Þingvað ehf, byggingaverktakar, Tjarnarbrú 3
Þrastarhóll ehf, Kirkjubraut 10
Uggi SF-47, Fiskhóli 9

SELFOSS

Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf, Hrísmýri 3
Bisk-verk ehf, Bjarkarbraut 3, Reykholti
Bókaútgáfan Björk, Birkivöllum 30
Café Mika Reykholti, Skólabraut 4
Fossvélar ehf, Hellismýri 7
Fræðslunetið - símenntun á Suðurlandi, Tryggvagötu 13
Hótel Gullfoss, Brattholti
K.Þ Verktakar ehf, Hraunbraut 27
Kvenfélag Grímsneshrepps
Máttur sjúkraþjálfun ehf, Háheiði 5
Nesey ehf, Suðurbraut 7
Reykhóll ehf, Reykhóli
Verkfræðistofa Guðjóns, Austurvegi 44
Vélabjónusta Ingvars, Gagnheiði 45
Österby-hár, Austurvegi 33-35

HVERAGERÐI

Garðyrkjustöð Ingibjargar, Heiðmörk 38
Heilsustofnun NLFÍ-www.heilsustofnun.is,
Grænumörk 10
Hveragerðiskirkja
Kjörís ehf, Austurmörk 15

ÞORLÁKSHÖFN

Járnkarlinn ehf, Unubakka 12
Þorlákshafnarhöfn



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.



Rekstrarvörur
- fyrir þig og þinn vinnustað

Reiðarhálsi 2 • 110 Reykjavík
Sími: 520 6666 • sala@rv.is • rv.is



Aðskilnaður reksturs Sjálfsbjargarheimilisins og félagssamtakanna

Það var árið 2011 að stjórn Sjálfsbjargar Ísf ákvað að óska eftir því við stjórn Sjálfsbjargarheimilisins (SBH) að skrifstofur beggja yrðu sameinaðar undir stjórn framkvæmdastjóra SBH. Þetta var gert í ljósi ákveðinna rekstrarerfiðleika Sjálfsbjargar. Þetta varð niðurstaðan og titið á sem tímabundið mál.

Það var síðan ekki fyrr en í byrjun þessa árs að greinilegt var að þetta fyrirkomulag, þó fjárhagslega hagkvæmt, væri alls ekki heppilegt fyrir samtökin félagslega séð. Niðurstaða framtíðarnefndar var

að aðskilja þyrfti reksturinn aftur og tók formaður nefndarinnar Þorkell Sigurlaugsson að vinna að fyrirkomulagi rekstrar og kynnti stjórn, sambandsstjórn og að lokum Landsfundi. Fyrsta skrefið var að ráða framkvæmdastjóra Sjálfsbjargar sem var gert 1. sept. 2016, og frá þeim tíma hefur verið unnið að aðskilnaðinum. Skrifstofur beggja aðila munu eftir sem áður vera á sömu hæð í Sjálfsbjargarhúsinu og stefnt er að góðri samvinnu þarna á milli. Því er treyst að aðskilnaðurinn leiði af sér öflugra og markvissara málefnastarf samtakanna en verið hefur um skeið.

Unnið að fyrirkomulagi framtíðarhúsnæðis

Um nokkurt skeið hefur verið unnið að skoðun á því hvaða möguleika Sjálfsbjörg hefur varðandi framtíðarhúsnæðisuppbyggingu á lóð sinni við Hátún 12. Sjálfsbjargarhúsið var tekið í notkun 1973 og á þessum árum hefur starfsemi Sjálfsbjargarheimilisins sem og Sjálfsbjargar tekið miklum breytingum sem og kröfur og þarfir til slíks húsnæðis.

Því er verið að skoða þarfirnar sem og möguleikana sem nú þegar eru til staðar í núverandi húsnæði og svo hvaða möguleikar eru til staðar til uppbyggingar á lóðinni. Vegna þessa skipaði stjórn Sjálfsbjargar í haust sérstaka nefnd um

húsnæðismál og sitja eftirtaldir í nefndinni: Þorkell Sigurlaugsson formaður, Ásta Dís Guðjónsdóttir, Bergur Þorri Benjamínsson, Grétar Pétur Geirsson, og María Óskarsdóttir. Með nefndinni starfa svo framkvæmdastjórn Sjálfsbjargar og Sjálfsbjargarheimilisins.

Helstu verkefni nefndarinnar eru að meta möguleikana sem eru í stöðunni, þarfir og stefnu, vinna hugmyndavinnu um uppbyggingu lóðarinnar og þá hugsanlega fyrir nýtt hús í samvinnu við arkitekta, einnig verður gert tíma- og verkefnaplan um það hvernig unnið skal að uppbyggingunni.



Frá opnun Frumbjargar.



T.v. Þorsteinn Ingi Sigfússon forstjóri Nýsköpunarmiðstöðvar Íslands, Dagur B. Eggertsson borgarstjóri Reykjavíkur, Kristján Þór Júlíusson heilbrigðisráðherra, og Ragnheiður Elín Árnadóttir iðnaðar- og viðskiptaráðherra.

Frumbjörg FRUMKVÖÐLAMIÐSTÖÐ

Frumbjörg – frumkvöðlamiðstöð Sjálfsbjargar (FMS) var formlega opnuð í Sjálfsbjargarhúsinu í lok febrúar sl.

Fé sem safnaðist í gegnum Karólínufund sem og styrkir frá ríki og borg voru nýttir til að koma húsnæðinu í viðunandi horf sem og í rekstur fram eftir ári. Unnið hefur verið að ýmsum málum og miðstöðin kynnt meðal ýmissa fagaðila sem frum-kvöðla. Grunnhugmyndin var að skapa aðstöðu fyrir frumkvöðla- og nýsköpunarstarf fyrir hreyfihamlaða einstaklinga (og mögulega aðra fatlaða) og ófatlaða sem þá eru að vinna að nýsköpunarhugmyndum á velferðar- og heilbrigðisviði. Þannig vildi Sjálfsbjörg byggja upp aðstöðu sem styður við nýsköpun og vísindastörf sem nýttast fyrst og fremst kjarnahópi Sjálfsbjargar, hreyfi-hömluðum einstaklingum.

Fjölmarginir hafa heimsótt miðstöðina það sem af er ári, haldin hafa verið opin hús með ýmsum kynningum og unnið hefur verið að ýmissi tenglavinnu. Mikið hefur því verið um að vera, en því miður hafa undirtektir hreyfihamlaðra frumkvöðla (eða annarra) til að leigja aðstöðu í opna rýminu verið mun minni en væntingar stóðu til enn sem komið er og vafalaust kemur þar margt til, m.a. mjög gott atvinnuástand. Fyrirhugað er að verkefnið og reksturinn verði endurmetinn um áramótin og þá lögð lína um framhaldið.

ÖLFUS

Eldhestar ehf, Völlum

FLÚÐIR

Varmalækur ehf, Laugalæk

HELLA

Guðmundur Hauksson, Ási 1
Hestvit ehf, Árbakka

HVOLSVÖLLUR

Hótel Hvolsvöllur, Hlíðarvegi 7

VÍK

Hrafnatindur ehf, Smiðjuvegi 13

KIRKJUBÆJARKLAUSTUR

Hótel Laki, Efri-Vík
Skaftárhreppur, Klausturvegi 10

VESTMANNAEYJAR

Bókasafn Vestmannaeyja, Safnahúsinu
Bragginn sf, bílaverkstæði, Flötum 20
Hárstofa Viktors, Vestmannabraut 35
Hótel Vestmannaeyjar, Vestmannabraut 28
Huginn ehf, Kirkjuvegi 23
Ísfélag Vestmannaeyja hf, Strandvegi 26
Karl Kristmanns, umboðs- og heildverslun,
Ofanleitisvegi 15-19
Miðstöðin ehf, Strandvegi 30
Ós ehf, Illugagötu 44
Rannsóknarþjónustan V.M., Strandvegi 50
Skýlið, Friðarhöfn
Vinnlustöðin hf, Hafnargötu 2



Sudoku

9								
5	7			8			9	
	3		9	6				
	5	3				1	7	
1	9	6				4	8	3
	8	7				6	5	
			3	9		1		
	1		8			6	4	
								5



Hér er verið að koma heita pottinum fyrir bak við húsið.



Upphitað plan og hellulögn komin framan við húsið og pallurinn að verða klár.

Fjölskylduhús Sjálfsbjargar í Reykholti, Biskupstungum

Eins og fram hefur komið í síðasta Klifri festi Sjálfsbjörg kaup á veglegu húsi sem var í byggingu og er staðsett að Reykholti Biskupstungum. Unnið hefur verið að frágangi hússins allt árið og fer nú senn að sjá fyrir endann á framkvæmdinni. Markmiðið með kaupunum var að skapa grundvöll fyrir fjölskyldur Sjálfsbjargarfélaga að hittast í þessu orlofshúsi og eiga gæðastundir saman.

Húsið er mjög rúmgott og mun það gera Sjálfsbjargarfélögum kleyft að bjóða stórfjölskyldunni til sín til að styrkja fjölskylduböndin. Þá má gjarnan nýta aðra aðstöðu í Reykholti samhliða s.s. tjaldsvæði, sundlaug, verslun, gróðurhús og sérlega fallegt umhverfi.

Sérstaklega hefur verið hugað að öllum aðgengismálum fyrir okkar fólk bæði utandyra sem innan. Hurðir eru víðari, tvö aðgengileg baðherbergi verða, sjúkrarúm fyrir tvo auk rúma fyrir allt að tólf manns. Góður pallur

með heitum potti sem einnig verður vel aðgengilegur.

Flest aðildarfélög Sjálfsbjargar hafa lagt fram framlag til hússins og hefur jafnframt verið leitað til fyrirtækja og birgja eftir framlagi og afsláttum.

Reiknað er með að húsið verði tilbúið í byrjun árs 2017, en fyrst í stað verður það leigt að stórum hluta til ferðamanna til að fá eitthvað af stofnkostnaði til baka, en félagar munu eiga kost á að leigja það inn á milli.

Nokkur orð um Samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks

Alþingi fullgilti Samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks (SRFF) þann 20. september sl., en unnið hefur verið að þessu í níu ár hér á landi.

Protlaus vinna og barátta fjölda fólks hefur loksins skilað sér, og nú er loksins hægt að hefja baráttuna fyrir alvöru. Þessi fullgilding markar nefnilega ekki endapunkt heldur upphaf, því verkefna- og réttindabaráttulisti fatlaðs fólks er langur enda hefur þessi samfélagshópur verið sviðinn og alls ekki notið mannréttinda sem öðrum eru sjálfsögð, má þar nefna NPA verkefnið um innleiðingu á notendastýrðri persónulegri aðstoð, og lögræðislögin sem uppfylla ekki sáttmálann, túlkabjónustuna sem er algjörlega óviðunandi og aðgengismál sem enn eru í ólagi, svo eitthvað sé nefnt.

Fyrir þá sem ekki vita hvað SRFF er þá set ég hér örfáa punkta til útskýringa

Staðreyndin er sú að þrátt fyrir að fatlað fólk eigi sömu mannréttindi og aðrir þá er því oft ekki gert kleift að nýta sér réttindi sín. Samningurinn er því til fyllingar öðrum mannréttindasamningum en felur ekki í sér ný réttindi til fatlaðs fólks, hann útskýrir skyldur aðildarríkjanna til að virða og tryggja jafnan rétt fatlaðs fólks til að njóta mannréttinda sinna. Kjarni samningsins snýr að jafnrétti.

Samningurinn kveður á um almennar meginreglur (3. gr.) sem veita aðildarríkjum og öðrum aðilum leiðbeiningar um túlkun og framkvæmd samningsins.

Meginreglurnar eru:

- Virðing fyrir eðlislægri mannlegri reisn, sjálfræði einstaklinga, þ.m.t. frelsið til að taka eigin ákvarðanir, og sjálfstæði einstaklinga.
- Bann við mismunun.
- Full og virk þátttaka í samfélaginu án aðgreiningar.
- Virðing fyrir fjölbreytileika og viðurkenning á fötluðu fólki sem hluta af mannlegum margbreytileika og mannkyni.
- Jöfn tækifæri.
- Aðgengi.
- Jafnrétti á milli karla og kvenna.
- Virðing fyrir getu fatlaðra barna sem þróast og breytast og virðing fyrir rétti þeirra til að varðveita sjálfsmynd sína.

Ofangreindur listi er ekki tæmandi, en gefur glögga mynd og þó samningurinn feli að mestu í sér aðlögun mannréttinda að aðstæðum fatlaðs fólks þá er ekki um grundvallarbreytingar að ræða hvernig mannréttindi fatlaðs fólks eru skilgreind. Fullgilding hans er mikilvægur áfangi í baráttu fatlaðs fólks. Samningurinn leggur skyldu á stjórnvöld að ljúka við lagabreytingar, að auki er stór hluti skyldna sem lagðar eru á ríkið skv. samningnum t.d. vitundarvakning, þjálfun og fræðsla, sem ekki krefst lagabreytinga en þarf að koma til framkvæmda.

Það má því segja að *betra Ísland fyrir alla* sé á teikniborðinu, að fatlað fólk hafi nú réttarstöðu sem gefur okkur tækifæri til að vera sýnileg, vera virk í samfélaginu, eiga stærra og betra líf, vera eins og annað fólk!

Það er í okkar höndum að standa vörð um réttindi okkar, að berjast fyrir betra samfélagi, að knýja á um aðgerðir til mannsæmandi lífs fyrir fatlað fólk, hjá stjórnvöldum ríkis og sveitarfélaga. /PHS

Sjálfsbjörg þakkar
stuðninginn
Fjallabyggð



Hjálparhundur þjálfaðir fyrir fatlaða einstaklinga

Auður Björnsdóttir, hundafjálfari

Hjálparhundur eru þeir hundar kallaðir sem eru þjálfaðir til þess að aðstoða fatlaða einstaklinga. Starf þeirra gengur út á að vera til taks þegar á þarf að halda t.d. að rétta eiganda sínum það sem hann missir í gólfíð eða nær ekki til. Að opna dyr, kveikja ljós, taka úr þvottavélinni og setja í hana aftur, hjálpa til við að draga hjólastólinn áfram og hjálpa eiganda sínum úr fötunum og margt, margt fleira. En það sem er mikilvægt við hjálparhund er félagskapurinn sem hann veitir eiganda sínum, það er ómetanlegt.

Einnig eru þjálfaðir hundar fyrir flogaveika sem skynja flogaveikiköst með allt að 40 mínútna fyrirvara sem er mikið frelsi fyrir flogaveika að hafa.

Okkur finnst sjálfsagt mál að aðstoða fatlaða t.d. að rétta þeim hluti sem þeir missa, opna fyrir þá dyr og fleira, en það er ekki þar með sagt að þeim finnst eins gaman að biðja alltaf um aðstoð við

alla hluti. Þar kemur sterkt inn hlutverk hundsins. Það eykur sjálfstraust fólks að geta bjargað sér sjálf um einföldustu hluti þótt að hundur koma auðvitað aldrei í staðinn fyrir mannlega hjálp.

Þegar velja á hjálparhund er margs að gæta. Hundurinn verður að vera heilbrigður og í andlegu góðu jafnvægi. Hann má ekki vera hræðslugjarn eða árásagjarn og þarf að þola mikið áreiti bæði hávaða og umgang fólks og farartækja. Hann þarf að vera vinnusamur og hafa áhuga fyrir því að sækja hluti. Ekki er hægt að sjá þessa hluti á hvólpi heldur er best að hundurinn sé orðinn fullvaxinn eða um 1 árs gamall. Stundum hendir þó að hundur sem byrjað er að þjálfar hentar ekki í hlutverkið og geta verið margvíslegar ástæður fyrir. Hann getur veikst eða sýnt einhverja andlega eða líkamlega veikleika sem ekki sáust í byrjun þegar hundurinn var valinn.

Þjálfun hjálparhunds tekur fjóra til sex mánuði. Byrjað er á almennri hlýðni t.d. að ganga í taum og fylgja eiganda sínum án þess að draga. Að koma þegar kallað er, bíða og vera afslappaður við ýmsar ólíkar aðstæður. Að sækja er mjög mikilvægt og gengur stór hluti þjálfunar út á það að sækja ýmsa hluti, stóra og smáa, harða og mjúka auk þess sem það að opna dyr og taka úr þvottavélinni eru æfingar tengdar „sækja“ æfingum.

Það er síðan einstaklingsbundið, og fer eftir þörfum og óskum hvers og eins, hvað hver hundur er þjálfður til að gera.

Einnig getur eigandi hundsins tekið þátt í þjálfuninni og hefur það verið reynt í Svíþjóð með góðum árangri.

Síðan tekur að lágmarki tvær vikur að þjálfar saman mann og hund. Það er gert heima hjá notanda hundsins. Þar er hundurinn settur endanlega inn í hlutverk sitt sem hjálparhundur þess einstaklings sem fær hann.

Skólaheimsóknir


Strax eftir Landsfund Sjálfsbjargar í október sl. fór nýkjörinn formaður Bergur Þorri Benjamínsson í heimsóknir í nokkra grunnskóla. Grunnskólum hafði verið boðið að fá heimsókn en aðeins fimm skólar þáðu boðið.

Markmið þessara heimsókna var að fræða efstu nemendurna um réttindabaráttu fatlaðs fólks. Styrkur til verkefnisins fékkst frá Bandaríska sendiráðinu hér á landi í tilefni þess að 25 ár eru liðin síðan Bandaríkjastjórn setti sinn eigin sáttmála um réttindi fatlaðs fólks (American with disability act ADA).

Farið var í Álftanesskóla, Laugargerðisskóla í uppsveitum Borgarfjarðar, Gunnskóla Snæfellsbæjar í Ólafsvík, Gunnskóla Stykkishólmsbæjar og Gunnskólalandann á Drangnesi.

Sýnd var 30 mínútna fræðslumynd um réttindabaráttuna vestan hafs og síðan voru umræður um málefnið. Krakkarnir voru almennt áhugasöm, spurðu spurninga og spjölluðu um efni myndarinnar og réttindabaráttuna. Í lok heimsóknarinnar voru þau skilin eftir með það verkefni að finna í næsta nágrenni aðstæður þar sem aðgengi fyrir hreyfihamlaða væri ábótavant. Þau myndu nýta sér tæknina og taka myndir með farsímum sínum af þessum aðstæðum, merkja með millumerkinu (#) Sjálfsbjörg og senda og besta myndin verður síðan dregin út á næsta ári þegar að verkefninu lýkur. Þessar heimsóknir voru mjög ánægjulegar fyrir formanninn og fannst honum gaman að hitta og spjalla við unglingana um þessi baráttumál og gaman að upplifa að þau höfðu virkilegan áhuga á efninu.



						áttund		<small>krossgáttagerð Bjarni sámt. 845.2510</small>	stefna	muldrar		fífl	nuddaðri
								spilið			1		
									mubluna			hún	
<small>Teikning- Bjarni efirprentun börnud</small>	↓	kona	2 eins			tóntákninu							
gerviefni		7				spann						storm	
röð			kvað ----- steðjar	3		tíl sölu			8			húsgögn	
mélaðir						5	↑		skurður ----- beita				
knæpa						rata ----- mann				eldsneyti ----- húrraði			erill
		bragð		4			↑	urða ----- einn tíl					
	↓	álpast		lokumar ----- 2 eins								storm	
kona						2 eins			skass ----- spendýrið				
greinir			stefnið ----- gáskinn									sili	mann
kropp				númerið		tjón ----- illgresi					hellir		
		álasá ----- ídyfuna			kvendýr						lindi		vaktar
	↘						↑	lægra ----- gungan		2			
veiki					gömul ----- smyrja						píkk	öðlast ----- vegg	
	þvala ----- sekk						kefla		einnig ----- skálm				eyði
op						duglegast							
stedji				fiskar							sigla		
fiskur						áreittir							

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

Göngum frá verknum



Íbúfen®

– Bólqueyðandi og verkjastillandi

400 mg, 30 stk og 400 mg, 50 stk

Notkunarsvið: Íbúfen inniheldur Íbuprofén sem er bólqueyðandi, verkjastillandi og hitaleikandi lyf. Íbúfen tilheyrir flokki lyfa sem kölluð eru NSAID-lyf (bólqueyðandi lyf sem ekki eru sterar). Íbúfen er notað við vægum til meðal miklum verkjum eins og höfuðverk, mágreni, tanngripur, tíðaverkjum og hita. **Ekkí má taka Íbúfen:** Þeir sem hafa ofnæmi fyrir Íbuprofeni, öðrum skyldum lyfum eða einhverja hjálparefnaða. Þeir sem fengið hafa ofnæmisviðbrögð eins og astma, nefrennsli, útbrot með kláða eða ef varir, andlit, tunga eða háls hafa bólgræð upp eftir að hafa tekið Íbuprofén eða skyld lyf. Þeir sem þjáðst hafa af sárum eða bláðingum í maga eða smáþörnum (skeiðugóm) í tengslum við fyrri notkun bólqueyðandi verkjalyfa, þjást núna af sárum eða bláðingum í maga eða smáþörnum (skeiðugóm) eða hafa áður þjáðst af síku, tvískar eða oftar, með alvarleg lífar-, njúra-, eða hjartavandamál (kransáðasjúkdómur meðtaldir), þeir sem þjást af umtalsverðum vöskvakorti (vegna uppkasta, niðurgangs eða of litillar vökvæmystu), eru með einhverjar bláðingar (bláðingar í heila meðtaldir), eru með sjúkdóm af óþekktum uppruna sem leiðir til óeðlilegrar myndunar blóðfrumna. **Sérstök varnaðarorð:** Þeir sem eru með rauða úlfá (SLE) eða aðra sjálfnáemissjúkdóma, írfegnan sjúkdóm sem hefur áhrif á blóðrauða, hemaglobín (purpuravelli), langvarandi bólgusjúkdóma í þörnum eins og bólgur í ristli með sárum (sárastöðibólgu), bólgur í meltingarvegi (Crohn's) eða aðra maga- eða þarmsjúkdóma, truflanir á blóðfrumamyndun, vandamál tengd blóðstorknun, ofnæmi, ofnæmiskvef, astma, langvarandi bólgur í neðlimhöð, kinnbeinaholum, kokkeltum eða langvarandi teppusjúkdóma í öndunarvegi, blóðrásarkvilla í slagæðum handleggja og fóta, lífar-, njúra- eða hjartavandamál eða háan blóðþrýsting, nýkomnir úr meiriháttar skurðeigðerðu ættu ekki að nota lyfð. Íbuprofén getur valdið njúravandamálum hjá börnum og unglingum sem skortir vöskva. **Meðganga/brjóstgjöf:** Íbuprofén má ekki taka á síðustu 3 mánuðum meðgöngu. Aðeins ætti að nota Íbúfen á fyrstu 6 mánuðum meðgöngu í samráði við lækni og ef það er algerlega nauðsynlegt. Íbuprofén getur gerit konum erfiðara með að verða þunguðar. Þessi áhrif ganga til baka þegar hætt er að taka lyfð. Íbuprofén berst í brjóstamjólk í litlum mæli og brjóstgjöf þarf yfirleitt ekki að hætta meðan á skammtitíma meðferð stendur. Ef lengri tíma meðferð er áætluð, ætti að meta hvort hætta eigi brjóstgjöf. **Aukaverkanir:** Svartar, tjórúkenndar hægðir eða blóðlituð uppköst (sár í meltingarvegi með bláðingum), brjóstsvíði, kvíðverkir, meltingartruflanir, truflanir í meltingarferum s.s. niðurgangur, óglæði, uppköst, vindgangur og harðlífi, sármyndun í meltingarvegi með eða án rofs, þarmsbólga og versnandi bólgur í ristli og meltingarvegi (Crohn's) og pokamyndun í digurgirni (rof eða fistlar), smáaerjar bláðingar frá þörnum sem geta leitt til blóðleysis, sára og bólgu í munni, höfuðverkur, ísfa, svími, sundl, þreyta, ósngur, svefnleysi og viðkvæmni. **Skammtastærðir:** Fullorðnir og unglingar eldri en 12 ára (> 40 kg): 200–400 mg sem einn skammtur eða 3–4 sinnum á dag með 4–6 klst. millibili. Hámarks dagskammtur er 1200 mg. Börn 6–9 ára (20–29 kg): 200 mg, 1–3 sinnum á dag á 4–6 klst. fresti eftir þörfum. Hámarks skammtur er 600 mg á dag. Börn 10–12 ára (30–40 kg): 200 mg, 1–4 sinnum á dag á 4–6 klst. fresti eftir þörfum. Hámarks skammtur er 800 mg á dag. Fullorðnir skulu ekki taka Íbúfen í meira en 7 daga og unglingar ekki meira en 3 daga án samráðs við lækni. Sjá nánar í fylgiseðli. **Börn 12 ára og yngri eiga ekki að nota Íbúfen nema í samráði við lækni. Lyfð er ekki ætlað börnum yngri en 6 ára. Lesið vandlega leiðbeiningar sem fylgja lyfinu.** Október 2015.


Actavis