

KLÍFUR

MÁLGAGN SJÁLFSBJARGAR :: 29. ÁRG. 2018



Frá Landsfundi
Sjálfsbjargar



Guðriður Ólafíudóttir
fv. formaður Sjálfsbjargar



Jón Harðarson framkvæmda-
stjóri Sjálfsbjargar Akureyri



Jól 2018

*Sjálfsbjörg Lsh.
sendir félagsmönnum,
fjölskyldum þeirra,
og hollvinum öllum
hugheilar jóla- og
nýárskveðjur með
þökk fyrir liðna tíð.*

SJÁLFSBJÖRG
LANDSSAMBAND HREYFIHAMLAÐRA

Áramótahappdrætti Sjálfsbjargar 2018

Dregið 31. desember

MUNIÐ AÐ GREIÐA HAPPDRÆTTISMIÐANN

Þinn
stuðningur
skiptir miklu máli!

ASKIA Kia Niro Plug-in Hybrid rafbill *Rafha* Vöruúttektir

Leigjum út margvísleg hjálpartæki fyrir hreyfihamlaða t.d.:

Hjólástóla
Göngugrindur
Rafskutlur

HJÁLPARTÆKJALEIGA SJÁLFSBJARGAR
Mobility Equipment Renting

Hátúni 12 • opið virka daga kl. 10.00 – 15.00. • S. 5500-118 • www.hjalpartaeki.is

ERFDAGJAFIR

Sjálfsbjörg landssamband hreyfihamlaðra þakkar þeim er hafa af örlæti eftirlátið samtökunum erfðafé í einu eða öðru formi.

Ef áhugi er fyrir slíku er sjálfsagt að vera fólki innan handar um hvernig megi undirbúa slíkt í erfðaskrá.

Þannig má hafa samband við framkvæmdastjóra samtakanna í síma **550 0360** eða senda fyrirspurn á netfangið sjalfsbjorg@sjalfsbjorg.is



Útgefandi; Sjalfsbjörg Ish.
Hátúni 12, 105 Reykjavík
Sími: 550-0360
Netfang: sjalfsbjorg@sjalfsbjorg.is
Vefsíða: www.sjalfsbjorg.is

Ritstjóri og ábyrgðarmaður: Þorsteinn Fr.
Sigurðsson (thorsteinn@sjalfsbjorg.is)

Hönnun og umbrot: Elín Ester Magnúsdóttir
Prófarkalestur: Halla Helgadóttir
Prentun: Litróf ehf.
Auglýsingar: Öflun ehf.

Forsíðumynd: Á æfingu í hjólastólakörfubolta.
Ljós: Jón Svavarsson.
Aðrar myndir í blaðinu: Ýmsir.
ISSN 1670-312X

EFNISYFIRLIT

- 4** Landsfundur Sjalfsbjargar
- 7** Stjórn Sjalfsbjargar Ish.
- 7** Chris Koch heimsækir Sjalfsbjörg
- 8** Uppbygging Hátúns 12
- 8** Af vettvangi ÖBÍ
- 9** Tímamót í velferðarþjónustu
- 10** Baráttumálin - hvað er að gerast?
- 11** Norrænt samstarf
- 12** Kynning á leigjendum í Sjalfsbjargarhúsinu
- 14** Gullmerkishafar Sjalfsbjargar Ish
- 15** Fjölskylduhúsið Reykholti
- 16** Ársverkefni Sjalfsbjargar 2018 - Söfnin okkar ALLRA!
- 17** Hjólastólakörfubolti
- 18** Upphaf Össurar hf.
- 18** Viðurkenningar fyrir gott aðgengi sundlauga
- 19** Nýr framkvæmdastjóri Sjalfsbjargar á Akureyri og Bjargs endurhæfingar
- 20** Er barnið ekki bara algjör aumingi, andlega og líkamlega?
- 22** Ef kettir hönnuðu húsnæðið okkar?
- 23** Standast ljóð frá 1991 tímans tönn?
- 24** Myndlist úr munni Brands
- 24** Samkeppni um nýtt merki Sjalfsbjargar Ish
- 25** Jafningjamyndbönd Þekkingarmiðstöðvar Sjalfsbjargar
- 26** Sextíu ár frá upphafinu

LEIÐARI

Efndir og vanefndir

Sérstakar húsaleigubætur – efndir

Í níu ár hafði ÖBÍ barist fyrir því fyrir dómstólum að fólk er leigði hjá Brynju hússjóð ÖBÍ ættu rétt á sérstökum húsaleigubótum og síðan að bæturnar verði afturvirkar. Leigjendur hjá Sjalfsbjörg féllu einnig þar innan. Málið endaði síðan fyrir Hæstarétti og vannst, en þurfti síðan að fara dómsleiðina aftur til að fá bæturnar greiddar afturvirkir og vannst það einnig. Og loksins nú í vikunni endurgreiddi Reykjavíkurborg afturvirkir 423 einstaklingum 203 milljónir króna alls auk dráttarvaxta. Meðal þessara einstaklinga eru leigjendur Brynju hússjóðs ÖBÍ sem og leigjendur í Sjalfsbjargarhúsinu. Það voru ánægðir einstaklingar er höfðu samband við okkur til að fá skýringar á peningunum sem komu inn á bankareikning þeirra frá Reykjavíkurborg í vikunni – upphæðir er skipta þá verulega miklu. En á sama tíma var fólk fullt efasemda vegna fyrri reynslu. Mun endurgreiðsla þessarar sérstöku húsaleigubóta með vöxtum aftur í tímann ekki bara verða skertar af örorkubótunum frá TR? Eðlileg spurning. Leitað var svara hjá TR og viti menn, svarið var: „Félagslegar bætur hafa engin áhrif á greiðslur frá Tryggingastofnun.“ Þessu ber að fagna, en það er eðlilegt að fólk sem er á örorkulífeyri hafi litla trú á að einhverjar aukasporslur komi ekki í bakið á þeim með því að bæturnar séu skertar um nánast sömu upphæð. Og það er í sjálfu sér algjörlega út í hött. Almennatryggingakerfið og samfélagið allt ætti að fagna því að lífeyrisþegar hafi það aðeins betra, sérstaklega nú þegar jólahátíðin nálgast.

Ótti og efi að það sé rétt að taka við peningum sem síðan eru hafðir af fólki með klækjabrögðum og rangindum á ekki að þurfa vera til staðar.

Hluta hækkunar til öryrkja frestað – vanefndir

Fyrir örfáum vikum voru fjárlög fyrir 2019 kynnt og þá voru boðaðar tilteknar hækkunar til öryrkja um 4 milljarða sem áttu þá að koma til framkvæmda 1.1. 2019. Ekki var mikill fögnuður innan okkar raða og þótti þetta í sjálfu sér alls ekki nóg eða mjög metnaðarfullt. En nú í vikunni (þegar þetta er skrifað) kynnir fjárlaganefnd í aðdraganda 2. umræðu um fjárlögin að hækkunin sem kynnt var til 1. umræðu verði fjórðungi lægri en lagt var upp með þar sem hækkunin komi ekki til framkvæmda fyrr en 1.4. (þegar fjórðungur er liðinn af árinu) í stað 1.1. Þessi heildarlækkun eða frestun hækkunar til 1. apríl er sagt að sé vegna þess að beðið er eftir tillögum um breytt lífeyriskerfi. Hvers konar skilaboð er verið að senda öryrkjum, fólki sem margt hvert lifir á og undir fátækramörkum. Þetta er ótrúleg framkoma! Og það á sama tíma og þjóðin sem og stjórn málaöflin virðast sammála um að virkilega þurfi að bæta kjör öryrkja – svo leyfa þingmenn í meirihlutanum sér að koma fram með svona tillögu - hverjum á eiginlega að trúá?

Bergur Þorri Benjamínsson
formaður Sjalfsbjargar
landssambands hreyfihlaðra



Reykjavík

A. Margeirsson ehf. Flúðaseli 48
Aðalvík ehf. Síðumúla 13
ARGOS ehf.-Arkitektastofa Grétars og Stefáns, Eyjarlóð 9
Arkitektastofan OG ehf. Síðumúla 28
Atlantik ehf. Suðurlandsbraut 4a
Atorka ehf verktakar og vélaleiga, Vættaborgum 117
Áltak ehf. Fossaleyni 8
ÁTVR Vínúðir, Stuðlahálsi 2
Bakarameistarinn ehf. Stígahlíð 45-47
Bella Donna ehf - verslun, Skeifunni 8
Biskupsstofa, Laugavegi 31
Bílahöllin-Bílayöðvörn hf, Bildshöfða 5
Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar, Hyrjarhöfða 4
Bílaréttingar og bílasprautun Sævars ehf. Skútuvogi 12h
Bílasmiðurinn hf, Bildshöfða 16
Bláðamannafélag Íslands, Síðumúla 23
Bókabúðin Sjónarlind, Bergstaðastraße 7
Bókhaldsþjónustan Vík, Síðumúla 12
Bólstrarinn ehf. Langholtsvegi 82
Brim hf, Fiskislóð 14
BSI bifreiðaverkstæði ehf, Ásgarði 4
BSRB, Grettisgötu 89
Byggingarfélag Gylfa og Gunnars ehf, Borgartúni 31
Danfoss hf, Skútuvogi 6
Danica sjávarafurðir ehf. Suðurgötu 10
E.T. hf, Klettagörðum 11
Efling stéttarfélag, Sætúni 1
Endurskoðun og reikningskil hf, Stangarhyl 5
Fasteignasalan Miklaborg, Lágmúla 4
Ferill ehf, Mörkinni 1
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga, Suðurlandsbraut 22
Fiskbúðin, Sundlaugavegi 12
Fjárhald ehf
Flúgger ehf, Stórhöfða 44
Garðasteinn ehf, Stóragerði 4
Garðs Apótek, Sogavegi 108
Gátun ehf, bókhaldsþjónusta, Nótún 17
GB Tjónviðgerðir ehf, Draghálsi 6-8
Gilbert úrsmiður-www.jswatch.com, Laugavegi 62
Gjögur hf, Kringlunni 7
Guðmundur Arason ehf, smíðajárn, Skútuvogi 4
H&S Rafverktakar ehf, Stangarhyl 6
Hagi ehf-Hilti, Stórhöfða 37
Hagvangur ehf, Skógarhlíð 12
Hamborgarabúlla Tómasar - Við erum öll jöfn, Bildshöfða 18
Hársnyrtistofa Dóra, Langholtsvegi 128
Háskóli Íslands, Sæmundargötu 2
Heildverslunin Glit ehf, Krókhálsi 5
Heimili ehf-fasteignasala, Grensásvegi 3
Helgason og Co ehf, Gylfahlöt 24-30
Henson sports, Brautarholti 24
Heyrnar og talmeinastöð Íslands
Hótel Leifur Eiríksson ehf, Skólavörðustíg 45
Hótel Óainsvæ, Þórsstötu 1
Hreinsitækni ehf, Stórhöfða 37
Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11
Höfði fasteignasala, Suðurlandsbraut 52
Isavia, Reykjavíkurlflugvelli
Ísbúðin Erluis, Fákaferni 9
Íslensk endurskoðun ehf, Bogahlíð 4
Ísmar ehf, Síðumúla 28
Ísold ehf, Nethyl 3
Ís-spor ehf, Síðumúla 17
Kemi ehf-www.kemi.is, Tunguhálsi 20
KH veitingar ehf, Austurbakka 2
Kolibri ehf, Borgartúni 26
Landslag ehf, Skólavörðustíg 11
Landsnet hf-www.landsnet.is, Gylfahlöt 9
Landsamband lögreglumanna, Grettisgötu 89
Landsamtök lífeyrissjóða, Guðrúnartúni 1
Lifandi vísindi, Klapparstíg 25
Litla jólabúðin, Laugavegi 8
Loffleiðir, Reykjavíkurlflugvelli



Landsfundur Sjálfsbjargar 2018

Þann 21. apríl síðastliðinn var árlegur Landsfundur Sjálfsbjargar haldinn í Þjónustumiðstöð Sjálfsbjargarheimilisins í Reykjavík að viðstöddum 34 fulltrúum aðildarfélaga Sjálfsbjargar. Á dagskrá fundarins voru hefðbundin aðalfundarstörf ásamt ýmsum atriðum tengdum starfsemi landssamtakanna. Við upphaf fundar flutti ávarp nýr formaður Öryrkjabandalags Íslands, Þuríður Harpa Sigurðardóttir fyrrverandi varaformaður Sjálfsbjargar Ish.

Í byrjun fundar veitti formaður Sjálfsbjargar Ish, Bergur Þorri Benjamínsson, Ragnari Gunnari Þórhallssyni gullmerki Sjálfsbjargar fyrir viðamikil störf í þágu samtakanna. Ragnar var m.a. formaður Sjálfsbjargar árin 2004-2010 og hefur á 30 ára tímabili komið víða við í málefnum starfi fyrir réttindi fatlaðra.

Árlega er hluti stjórnarmanna kjörinn og í þetta sinn var nýr varaformaður kjörinn Jón Heiðar Jónsson. Þuríður Harpa Sigurðardóttir hætti í stjórn við kjör hennar til formanns ÖBÍ og Ásta Dís Guðjónsdóttir var kjörin varamaður en Kristín Jónsdóttir gaf ekki kost á sér til endurkjörs og er henni þakkað áralangt starf í þágu samtakanna (sjá nánar sérstaka umfjöllun um stjórn aftar í blaðinu).

Þrjár ályktanir voru samþykktar á fundinum: Ályktun um ferðabjónustu fatlaðra, ályktun um kjaramál fatlaðra og ályktun

um samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks. Þessar ályktanir má lesa annars staðar í blaðinu.

Tvær tillögur voru samþykktar. Sú fyrri var um stefnu í tengslum við fyrirhugaða Landsmiðstöð hreyfihamlaðra en hin var um að eftirleidis verði stjórn landssamtakanna jafnframt stjórn Sjálfsbjargarheimilisins, en þetta var lagabreytingartillaga.

Ársverkefni samtakanna 2018 „Söfnin okkar ALLRA!“ var kynnt og verkefnahefti dreift til aðildarfélaganna. Jafnframt var farið yfir niðurstöður ársverkefnisins frá 2017 „Sundlaugar okkar ALLRA“ er lukkaðist mjög vel.

Starfsáætlun fyrir 2017 og 2018 var kynnt, yfirfarin og samþykkt. Í lok fundar var Ólafar Ríkarðsdóttur minnst.

Skýrslu fyrir starfsemi Sjálfsbjargar 2017 var dreift og má finna hana á vefsíðu samtakanna www.sjalfsbjorg.is. Einnig var skýrsla Sjálfsbjargarheimilisins kynnt og má finna hana á vefsíðu heimilisins www.sbh.is.

Tvö erindi voru flutt á fundinum. Hið fyrra flutti Eiríkur Smith fötlunarfræðingur og fjallaði það um fjárhagslegar aðstæður fatlaðs fólks og félagslegt öryggi. Seinna erindið flutti Guðmundur Ingi Kristinsson alþingismaður og meðlimur í stjórn Sjálfsbjargar Ish og sagði frá starfi sínu á Alþingi og baráttunni fyrir réttindum fatlaðs fólks þar.



Bergur Þ. Benjamínsson formaður ásamt gullmerkis-hafanum Ragnari Gunnari Þórhallssyni.



Starfsmenn fundarins önnur kafnir. María Richter og Þórdís Rún Þórisdóttir



Þorsteinn Fr. Sigurðsson framkvæmdastjóri skýrir málin.



Formaður ÖBÍ, þuríður Harpa Sigurðardóttir, ávarpar fundinn.



Fulltrúar úr Sjálfsbjörg á höfuðborgarsvæðinu.



Fylgst með.



Formaður og fundarstjóri.



Þórdís Rún ritari og Hjörtur Eysteinnsson fundarstjóri.



Gjaldkeri Sjálfsbjargar, María Óskarsdóttir, með ýmislegt á þróunum.

Ályktanir samþykktar á Landsfundi Sjálfsbjargar lsh 2018

► Ályktun um ferðaþjónustu fatlaðra

Frá því nýtt fyrirkomulag í ferðaþjónustu fatlaðra á höfuðborgarsvæðinu var tekið upp hefur ríkt vantraust af hálfu farþega til ferðaþjónustu fatlaðra. Fyrir lok árs 2018 þurfa sveitarfélögin á höfuðborgarsvæðinu að sýna fram á leiðir til úrbóta sem beðið hefur verið eftir við skipulag og þjónustu ferðaþjónustu fatlaðra. Afar mikilvægt er að sveitarfélögin sýni fram á úrbætur í þessum efnum sem allra fyrst.

Samkvæmt álitum umboðsmanns Alþingis, liggur fyrir að öll sveitarfélög þurfi að veita hreyfihömluðum íbúum sínum ferðaþjónustu, líka í hinum dreifðari byggðum. Landsfundur Sjálfsbjargar landssambands hreyfihamlaðra haldinn 21. apríl 2018 skorar á þau sveitarfélög sem ekki nú þegar veita ferðaþjónustu fyrir fatlað fólk að einhenda sér í að veita hana, sé eftir henni óskað, enda er hún lögbundin.

Ályktunin var borin upp til samþykktar og var hún samþykkt.

► Ályktun um kjaramál fatlaðra

Landsfundur Sjálfsbjargar landssambands hreyfihamlaðra haldinn 21. apríl 2018 skorar á ríkisstjórn Íslands að tryggja fötluðu fólki í landinu full mannréttindi. Króna á móti krónu skerðing viðgengst ennþá hjá þeim sem eru á örorkulífeyri. Þá skerðingu ber að afnema nú þegar. Koma þarf í veg fyrir að örorka sé ávisun á fátækt.

Samtökin krefjast þess að ríkisstjórnin, sveitarfélögin og atvinnulífið tryggi framboð á hlutastörfum nú þegar eins og kveðið er á um í stjórnarsáttmála ríkisstjórnarinnar.

Nýtt kerfi utanum örorkulífeyri og hugsanlegt starfsgetumat verður aldrei skiptimynt fyrir bætt kjör. Landsfundurinn krefst þess að farið verði í þær viðræður sem boðaðar hafa verið við forsvarsmenn öryrkja, en hafa ekki formlega farið af stað ennþá.

Ályktunin var borin upp til samþykktar og var hún samþykkt.

► Ályktun um samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks

Landsfundur Sjálfsbjargar hvarf að ekki eigi að fullgilda viðauka við samninginn en hann gerir ráð fyrir kvörtunarleið til Sameinuðu þjóðanna sem er nauðsynleg hreyfihömluðu fólki. Skýring stjórnvalda að viðaukinn hafi ekki verið fullgiltur vegna þess að hann feli í sér valdaframsal er vafasöm, m.a. í ljósi þess að ályktun Alþingis gerði ráð fyrir að viðaukinn ætti að fullgilda fyrir árslok 2017.

NJÓTTU LÍFSINS

MEÐ GÓÐRI HJÁLÞ

Heilbrigðissvið Fastus býður upp á heildarlausnir í endurhæfingar-, hjúkrunar- og hjálpartækjum. Á annarri hæð verslunar okkar í Síðumúla 16 er að finna gott úrval af heilbrigðisvörum og þar leggur sérhæft fagfólk metnað sinn í að finna lausnir og aðstoða þig við val á vörum.



GEMINO GÖNGUGRINDUR

Léttar og auðstillanlegar göngugrindur sem auðvelt er að fella saman. Net, sem hægt er að fjarlægja, fylgir. Endurskinsmerki á hliðum. Gott úrval aukahluta, Litur: silfurgrár Er í samningi við Sí



XENON 2 SA

Einn af léttustu krossramma hjólastólunum sem er í samningi við Sí. Auðvelt að leggja saman. Vegur frá 10,3 kg.



KYMCO RAFSKUTLA

Þægileg í akstri með sæti sem er hægt að stilla og snúa.

- Hámarkshraði 12,8 km/klst
- Hæð frá jörðu upp að stelli: 10 cm
- Hámarksþyngd notanda 160 kg
- Hámarksvegalengd á einni hleðslu 48 km



JIVE F RAFMAGNSHJÓLASTÓLL

Framhjóladrifinn stóll með aukaafli fyrir erfiðari færð s.s þegar farið er út af malbiki. Hámarkshraði er 10 km/klst. Öflugur utandyra en einnig lipur og auðveldur í akstri innandyra.



Frá vinstri Guðmundur Kristinsson, Ásta Dís Guðjónsdóttir, María Óskarsdóttir, Guðni Sigmundsson, Margrét S. Jónsdóttir, Ólafía Ósk Runólfsdóttir, Jón Eiríksson og Bergur Þorri Benjamínsson. Á myndina vantar Jón Heiðar Jónsson. Mynd: 2018 (C) MOTIV, Jens Ormslev

Stjórn Sjálfsbjargar Ish.

Á hverjum Landsfundi er hluti stjórnar í kjöri og var svo einnig nú. Jón Heiðar Jónsson (Sjálfsbjörg Akureyri) var kjörinn nýr varaformaður í stað Þuríðar Hörpu Sigurðardóttur

sem gekk úr stjórn við kjör sem formaður ÖBÍ og Ásta Dís Guðjónsdóttir var kjörin nýr varamaður í stað Kristínar Jónsdóttur. Aðrir í stjórn eru að Landsfundi loknum:

- Bergur Þorri Benjamínsson, formaður (Sjálfsbjörg á höfuðborgarsvæðinu)
- María Óskarsdóttir, gjaldkeri (Sjálfsbjörg Húsavík)
- Jón Eiríksson, ritari (Sjálfsbjörg á höfuðborgarsvæðinu)
- Guðmundur Ingi Kristinsson, meðstjórnandi (Sjálfsbjörg á höfuðborgarsvæðinu)
- Guðni Sigmundsson, meðstjórnandi (Sjálfsbjörg Mið-Austurland)
- Margrét S. Jónsdóttir, meðstjórnandi (Sjálfsbjörg Suðurnesjum)
- Ólafía Ósk Runólfsdóttir, varamaður (Sjálfsbjörg Bolungarvík)

Chris Koch heimsækir Sjálfsbjörg

Á hverju ári heimsækja skrifstofu Sjálfsbjargar Ish ýmsir áhugaverðir einstaklingar. Í ágúst síðastliðnum, í kjölfar Reykjavíkumaraþonsins heim-sótti okkur mikill ævintýramaður og heimsflakkari, Kanadamaðurinn Chris Koch, en hann tók þátt í maraþoninu á hlaupabretti sem hann stýrir af mikilli snilld handa- og fótalaus. Hann ferðast víða um heim og tekur þá meðal annars þátt í maraþonum. Sláð upp nafni hans á google og kynnið ykkur sögu þessa óþreytandi og áhugaverða ferðalangs sem lætur fátt hindra ferðir sínar.



Chris Koch í Reykjavíkumaraþoninu.



Alþýðusamband Íslands



Akureyrarbær



kom | ráðgjöf
stofnað 1986

ISNIC
the .is registry



Uppbygging Hátúns 12

Eins og sagt var frá í Klifri fyrir ári síðan vinnur Sjálfsbjörg landsamband hreyfihamlaðra að undirbúningi að mikilli uppbyggingu á lóð samtakanna Hátúni 12.

Í grunninn gengur hugmyndin út á að byggja nýja miðstöð neðan við (norður af) núverandi Sjálfsbjargarhúsi. Um er að ræða tveggja hæða miðstöð sem hefur fengið vinnuheimild Landsmiðstöð hreyfihamlaðra. Upp af þeirri byggingu mun síðan rísa nokkurra hæða íbúðaturn.

Í miðstöðinni er fyrirhugað að verði viðtæk endurhæfingarpjónusta fyrir hreyfihamlað fólk. Þeir einstaklingar sem í dag njóta þjónustu Sjálfsbjargarheimilisins og búa í Sjálfsbjargarhúsinu munu flytja yfir í nýja miðstöð ef þeir kjósa svo.

Til að fjármagna landsmiðstöðina er fyrirhugað að selja Sjálfsbjargarhúsið, en þar verða væntanlega innréttaðar íbúðir, og jafnframt verður byggður fjöldi íbúða á lóðinni og stefnt er að því að stór hluti þeirra verði seldur. Um er að ræða litlar og millistórar íbúðir með góðu aðgengi, en eftir sem áður



Fyrirhuguð uppbygging við Hátún 12.

er verið að ræða um blandaða byggð. Söluandvirðið fjármagnar nýja miðstöð.

Undirbúningur fyrir áform af þessu tagi tekur langan tíma og að mörgu þarf að huga. Unnið er að uppbyggingunni í samráði við yfirvöld Reykjavíkurborgar og

má reikna með að deiliskipulagsferlið taki drjúgan tíma. Hér er um að ræða nokkurra ára verkefni og munu áformin skýrast betur á næsta ári, 2019.

Myndin sýnir grófar frumhugmyndir að uppbyggingunni.

Af vettvangi ÖBÍ



► **Í upphafi ársins 2018** var tækifærið nýtt til að kynna starfsemi Öryrkjabandalagsins fyrir öllum þeim þingflokkum sem eiga sæti á Alþingi. Allir þingflokkar sendu sína fulltrúa til fundar og virtist kynningin falla í góðan jarðveg. Vettvangurinn var þannig undirbúinn að þarna var tækifæri fyrir ÖBÍ að koma sínum sjónarmiðum og viðhorfum fram milliliðalaust og varð það raunin.

► **Við gerð fjárhagsáætlunar** fyrir árið 2018 stefndi ÖBÍ að því að fundað yrði með eins mörgum framþjóðendum til sveitarstjórna og gert væri með góðu móti. Var þá strax um vorið farið í fundarherferð víða um land. Haldnir voru fundir í öllum landsfjórðungum og gott betur. Þetta var gert í samvinnu við Landssamtök in Þroskahjálp. Nýttist þar gott tækifæri bæði til að fræða verðandi kjörna fulltrúa sem og að fá að vita stöðu á

þeim velferðarmálum sem hvert og eitt sveitarfélag heldur utanum.

► **Stefnuþing ÖBÍ** var síðan haldið í apríl sl. en það leggur línur fyrir vinnu málefnaþópa á starfsárinu og hvaða málefni skal áherslan verða á á tímanum.

► **Settur var á fót** sérstakur málefnaþópur sem tekur fyrir málefni fatlaðra barna. Enginn slíkur hópur hefur verið starfandi en aðalfundur samþykkti að slíkum hópi yrði komið á laggirnar. Málefni fatlaðra barna eru á mörgum höndum í kerfinu og oftast en ekki rekast foreldrar á margar og margvíslegar hindranir í leit sinni að aðstoð.

► **ÖBÍ tilnefndi tvo** aðila til að sitja í starfshóp Velferðarráðuneytisins um endurskoðun fyrirkomulags varðandi hjálpartæki. Er það gert eftir ýmsar

ábendingar um að margt varðandi fyrirkomulag á úthlutun á hjálpartækjum standist ekki þær alþjóðlegu skuldbindingar sem Ísland hefur undirgengist.

► **ÖBÍ lét á árinu** Málflutningsstofu Reykjavíkur taka saman álitssgerð um krónu á móti krónu skerðinguna. Markmið með að fá slíka álitssgerð er að kanna hvort grundvöllur sé fyrir hugsanlegri málssókn fyrir dómstólum til að láta reyna á lögmati þessarar ósanngjörnu skerðingu.

► **Tvö ný aðildarfélög**, Vífill - félag einstaklinga með kæfisvefn og aðrar svefnháðar öndunartruflanir og Samtök um endómetríósu voru síðan tekin inn í ÖBÍ á síðasta aðalfundi. Þar var m.a. formaður Sjálfsbjargar, Bergur Þorri Benjamínsson, endurkjörin gjaldkeri Öryrkjabandalags Íslands.



Guðjón Sigurðsson formaður MND.



Ráðherrann og annað mektarfólk í panel.



Þorsteinn Fr. Sigurðsson og Davíð Olgeirsson.

Tímamót í velferðarþjónustu

Þann 7. nóvember sl. stóð Velferðarráðuneytið í samvinnu við Nýsköpunarmiðstöð Íslands og Sjálfsbjörg fyrir ráðstefnu er bar yfirskriftina **Tímamót í velferðarþjónustu**. Ráðstefnan var afar vel sótt og heppnaðist líka vel. Stóri salurinn á Hótel Hilton var sneisafullur. Tuttugu manns víða að fluttu stutt erindi og inn á milli var sýndur fjöldi myndbanda þar sem voru viðtöl við fjölmarga aðila sem vinna



Rúnar Björn Herrera ræðir um NPA.



Puríður Harpa Sigurðardóttir formaður ÖBÍ flytur ávarp

í ræðu hans að hann hefði fyrir um morguninn skrifað undir sex reglugerðir sem snúa allar að því að bæta þjónustu við fatlaða og var þessi dagur því stór dagur í réttindabaráttu fatlaðs fólks.

Daginn eftir eða 8. nóvember voru síðan fjórar málstofur fyrir hádegi á Hilton hóteli

og líkt og ráðstefnan voru allar málstofurnar sneisa fullar. Upplýsingar um ráðstefnuna má finna á vef velferðarráðuneytis.

að nýsköpun á velferðarsviði. Ásmundur Einar Daðason félags- og jafnréttismálaráðherra setti ráðstefnuna og kom fram

og líkt og ráðstefnan voru allar málstofurnar sneisa fullar. Upplýsingar um ráðstefnuna má finna á vef velferðarráðuneytis.

RV.is

24/7

Fagleg og persónuleg þjónusta

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

	3-4 dög < 0,5 dl < 50 ml	4-5 dög 0,5-1 dl 50-100 ml	5-6 dög 1-1,5 dl 100-150 ml	6-7 dög 1,5-2 dl 150-200 ml	7-8 dög 2-4 dl 200-400 ml	8-9 dög 4-6 dl 400-600 ml	9-11 dög 5-11 dl 500-1100 ml	12-14 dög 9-16 dl 900-1400 ml
TENA Men			TENA Men MIA 3	TENA Men MIA 3	TENA Men MIA 3	TENA Men MIA 3	TENA Men MIA 3	TENA Men MIA 3
TENA Lady	TENA Lady ULTRA MINI ULTRA MINI PLUS	TENA Lady MINI MINI PLUS	TENA Lady NORMAL	TENA Lady EXTRA	TENA Lady EXTRA PLUS	TENA Lady NIGHT	TENA Lady DISCREET PLUS	
TENA Pants					TENA Pants MIA 3	TENA Pants MIA 3	TENA Pants MIA 3	TENA Pants MIA 3
TENA Flex					TENA Flex PLUS	TENA Flex PLUS	TENA Flex PLUS	TENA Flex PLUS
TENA Comfort					TENA Comfort MIA 3	TENA Comfort MIA 3	TENA Comfort MIA 3	TENA Comfort MIA 3
TENA Slip					TENA Slip MIA 3	TENA Slip MIA 3	TENA Slip MIA 3	TENA Slip MIA 3



Hafðu samband og við sendum þér TENA bæklinginn.

Rekstrarvörur
- fyrir þig og þinn vinnustað
Réttarhálsi 2 • 110 Reykjavík
Sími: 520 6666 • sala@rv.is • rv.is





Baráttumálin – hvað er

► Aðgengi að flugsamgöngum

Eftir upplifun formanns sem og ábendingar Sjálfsbjargarfélaga hefur reglulegt samtal verið í gangi við bæði íslensku flugfélögin og eins Isavia, um að þjónusta við hreyfihamlaða flugfarþega verði yfirfarin og betrubætt. Það var t.d. orðið mjög algengt að fólk sem getur ekki gengið frá borði flugvélar hafi þurft að bíða í allt að 40 mínútur út í vél eftir að komast frá borði. Ekki þarf að fjölyrða um óþægindin sem af þessu skapast fyrir viðkomandi og það er engan veginn huggulegt að húka út í flugvél þegar byrjað er að ryksuga og þrifa flugvélin. Þá er flugvélin ekki lengur upphituð og verður fljótt kalt um borð þar sem allar hurðir standa opnar.

Isavia hefur tekið þessum ábendingum vel og lagt fram áætlun um hvernig eigi að auka og bæta þessa þjónustu. Jafnframt hefur Icelandair boðið Sjálfsbjörg og Öryrkjabandalaginu til reglulegra funda, þar sem þjónustan sem snýr að farþeganum um borð er rædd og yfirfarin með það í huga að bæta hana.

► Aðgengi að flugrútnni

Sjálfsbjörg hefur reglulega minnt á hversu óaðgengilegar rútsamgöngur eru hér á landi. Í framhaldi af fyrirspurn sem Guðmundur Ingi Kristinsson þingmaður og stjórnarmaður í Sjálfsbjörg lagði fram til samgönguráðherra var haldið á fund ráðherra og spurt til hvaða aðgerða ráðherra ætlaði að grípa til

að bæta úr. Svör ráðherra voru því miður býsna fá og benti hann á svör við fyrirspurn þingmannsins á Alþingi þar sem fram kom að ekki hafi neinar kvartanir borist samgöngustofu um aðgengi að flugrútnni. Þegar Guðmundur Ingi ítrekaði fyrirspurn sína í óundirbúnum fyrirspurnartíma Alþingis tók ráðherra undir með þingmanninum að ekki eigi að mismuna fólki vegna fötlunar og að samkvæmt lögum eigi að flytja inn bíla með búnað til að taka fólk í hjólastól. Eftir stendur að meira og minna allar rútur landsins, ekki aðeins þær sem aka til og frá Keflavíkurflugvelli, eru EKKI aðgengilegar fólki í hjólastólum. Sjálfsbjörg krefst aðgerða varðandi þennan málaflokk.

► Aðgengi að sundlaugum

Í framhaldi af ársverkefni Sjálfsbjargar 2017, „Sundlaugar okkar ALLRA!“, hafa nokkur sveitarfélög farið í umtalsverðar lagfæringar á sundlaugum sínum. Fyrst ber að nefna Reykjavíkurborg, sem byggt hefur upp aðstöðu og tryggt enn betur aðgengi alla leið fyrir hreyfihamlað fólk í Breiðholti, Grafvarvogslaug og Árbæjarlaug. Nú er unnið að framkvæmdum í Vesturbæjarlaug. Felast þessar framkvæmdir í uppsetningu sérklefa fyrir hreyfihamlaða og aðra fatlaða og uppsetningu á lyftum í laugar og heita potta. Aðgengismál í húsnæði Vesturbæjarlaugarinnar eru hins vegar erfið. Húsið er byggt á pöllum og eru tröppur hér og þar upp og niður. Inngangur vestan megin við aðalinngang er þó aðgengilegur fyrir fólk með hreyfihömlun. Sjálfsbjörg hefur reglulega fengið upplýsingar um þessar lagfæringar hjá Sundlaugum Reykjavíkur og er þakkað fyrir það. Garðabær hefur endurnýjað sína sundlaug nýlega. Þar var meðal annars endurnýjuð búningaástaðan sem er inn í bæði karla- og kvennaklefa og nú er hægt að loka að sér. Þar er einnig gott aðgengi að pottum fyrir flesta og lyfta gengur út í sundlaugin sjálfa. Í Salalaug í Kópavogi er nú komin lyfta sem gengur út í bæði potta og laug. Í Sundlaug Akureyrar er á áætlun breyting á aðkomu að innipotti og þar með sundlaug. Í öllum þessum tilfellum hafa forsvarsmenn viðkomandi sundlauga verið í sambandi við Sjálfsbjörg í framhaldi af sundlaugaverkefni okkar og fögnum við öllum þessum betrubótum og skorum jafnframt á önnur sveitarfélög að lagfæra aðgengi að sínum sundlaugum!

► Aðgengi að böðum

Síðustu ár hafa verið byggð upp margvísleg böð sem virðast höfða vel til og verið aðdráttaaf fyrir ferðamenn. Öll þekkjum við Bláa lónið og er það stöðugt að taka breytingum. Þá eru komnir baðstaðir við Deildartunguhver í Borgarfirði, Sjóböð á Húsavík og nú er að rísa baðstaðurinn Vök í nágrenni Egilsstaða. Það verður að segja eins og er að allir þessir staðir eru ýmis lítt eða ekki aðgengilegir og þá er sérstaklega átt við aðgengið ofan í vatnið. Ábendingum hefur verið komið til rekstararaðila og verður þeim ábendingum fylgt fast eftir.

► Vinna við stæðiskort

Í síðasta Klifri var sagt frá nýrri reglugerð um stæðiskort sem hefur verið í bígerð, en ekki verið kláruð ennþá. Sjálfsbjörg hef-

STOD
Við styðjum þig

VIÐ STYÐJUM ÞIG!

STOD sérfræðingar í hjálpartækjum

KYNNTU ÞÉR VEFINN OKKAR - WWW.STOD.IS

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

að gerast?

ur haft aðkomu að þessu máli og voru miklar vonir bundnar við vinnu með Sýslumannsembættinu á höfuðborgarsvæðinu, Landlækni og Öryrkjabandalagi Íslands. Verður að segjast eins og er að sú vinna hefur engan veginn mætt þeim væntingum sem til staðar voru um þessa samvinnu og er þá ekki við ÖBÍ að sakast. Óskað verður eftir því við fyrrnefnda aðila að umrædd vinna verði endurskoðuð og henni hraðað.

► Bætt reglumhverfi

Félags og húsnæðismálaráðherra skrifaði undir sex nýjar reglugerðir nú í byrjun nóvember. Þessar reglugerðir fjalla um biðlista, forgangsröðun og úrræði á biðtíma eftirþjónustu, um starfsleyfi til félagasamtaka, sjálfseignarstofnana og annarra þjónustu- og rekstraraðila sem veita þjónustu við fatlað fólk, um starfsemi og aðbúnað á skammtímadvalarstöðum, um búsetu fyrir börn með miklar þroska- og geðraskanir, um eftirlit og eftirfylgni vegna þjónustu við fatlað fólk með langvarandi stuðningsþarfir og um breytingu á reglugerð um húsnæðisúrræði fyrir fatlað fólk, nr. 370/2016. Með reglum um eftirlit og eftirfylgni vegna þjónustu við fatlað fólk með langvarandi stuðningsþarfir er NPA farið að virka í reynd, nokkuð sem hagsmunasamtök fatlaðs fólks hafa beðið lengi eftir. Haft var eftir þuríði Hörpu Sigurðardóttur formanni ÖBÍ, í Morgunblaðinu 9. nóvember síðastliðinn um nýju lögum um þjónustu við fatlað fólk, að „...þessi [lagagætt] og reglugerðarsetning markar tímamót,“ og reglugerðirnar sem ráðherra hefur undirritað: „Það var breið fylking fatlaðs fólks sem kom að samningu laganna og reglugerðavinnunni. Það var unnið gríðarlega vel og við erum mjög ánægð með samráðið við stjórnvöld. Við höfðum ýmislegt til málanna að leggja og á okkur var hlustað. Það náðust t.d. sterkari mannréttindasjónarmið en áður í tengslum við félagsþjónustu sveitarfélaga.“



Frá NHF fundi í október – fulltrúar Sjálfsbjargar, frá hægri: Þorsteinn Fr. Sigurðsson, Reynir Þór Eggertsson (túlkur), Bergur Þ. Benjamínsson.

Norrænt samstarf

Hið alþjóðlega samstarf Sjálfsbjargar snýst nær einvörðungu um norrænt samstarf en það vinna samtökin í gegnum samvinnu systrasamtaka hreyfihamlaðra á Norðurlöndunum með setu í stjórn „Nordiska Handikappförbundet“ (NHF). Stjórnin hittist tvisvar á ári og sitja fundina formenn og framkvæmdastjórar landssamtakanna fimm og fara fundirnir milli landanna.

Tveir fundir NHF voru á árinu. Sá fyrri var haldinn í Stokkholmi í Svíþjóð í apríl og sá seinni í Helsinki í Finnlandi í september. Ýmislegt áhugavert bar þar á góma. Flest samtakanna virðast upplifa niðurskurð á fjármagni viðkomandi ríkis til velferðarmála. Ný persónuverndarlög frá ESB hafa skapað nokkra vinnu hjá flestum. Norðmenn upplýstu að átta af hverjum tíu skólum í Noregi væru illa aðgengilegir fyrir hreyfihamlaða og var sett sem markmið að úr þessu verði bætt fyrir árið 2030 en ekkert fjármagn fylgdi þó þeirri markmiðssetningu. Finnar sögðu meðal annars frá því að almennt sé þar úrskurðað í málefnum fatlaðra á grundvelli fjármagns, en ekki laga.

NHF verður 75 ára 2021 og er hugmyndin að efna þá til norrænnar ráðstefnu. Sjálfsbjörg gekk til liðs við NHF árið 1960.



Kynning á leigjendum

Í Sjálfsbjargarhúsinu Hátúni 12 eru fjölmargir leigjendur og eru þeir með margvíslegan

Sauma vefnaðarvöruverslun

Sauma var opnuð í október 2018 og er búðin rekin af Sveini Dal Sigmarssyni, sem hefur áratuga reynslu af vefnaðarvöru umsýslu. Um er að ræða alhliða vefnaðarvöruverslun og heildsölu með efni og allt til sauma á frábæru verði.

Verslunin er opin alla virka daga kl. 11.00-18.00 og laugardaga kl. 11.00-16.00.

Sími: 553-5444 – netfang: sveindal@sauma.is

– vefsíða: www.sauma.is og sjá líka Facebook-síðu.

Sauma er staðsett í austur byggingu Sjálfsbjargarhússins (næst Kringlumýrarbrautinni) og er keyrt inn á bílastæðin að norðanverðu (að neðan).



STJÁ sjúkraþjálfun ehf.

Stofan hefur verið starfsrækt frá árinu 1996. Þar starfa 9 sjúkraþjálfarar, móttökuritari og aðstoðarmaður sjúkraþjálfara. Stofan sinnir almennri sjúkraþjálfun með áherslu á stoðkerfisvandamál. Meðferðarform eru margvísleg svo sem; þjálfun, liðlosun, hálstog, bakstog, hnykkingar, nudd, heitir/kaldir bakstrar, nálastungur, líkamsbeiting og fræðsla.



Opið er mánudaga – fimmtudags kl. 8.00-17.00 og föstudaga kl. 8.00-16.00.

Sími: 551-1120 – netfang: stja@stja.is

– vefsíða: www.stja.is

STJÁ er staðsett á fyrstu hæðinni í austurálmú – best er að ganga inn um aðalinngang (og eina hæð upp) eða að sunnanverðu inngang #6 (að ofanverðu).

Alvican ehf.

Alvican er ungt velferðartækni sprota fyrirtæki. Viðfangsefnið er m.a. að liðsinna við umönnun við aldraða og gera öldruðum betur kleyft að búa sjálfstætt. Fyrirtækið hefur þróað skynjara og hugbúnaðarkerfi sem vaktar vatns- og rafmagnsnotkun heimila.

Þannig er notkun þessa mælt og send eru boð til



aðstand-

enda ef einhver frávik verða sem gefa þá til kynna að einstaklingurinn sé ekki í sinni hefðbundnu rútinu.

Opnunartími er almennt á milli kl. 10.00 – 16.00 virka daga – en samt er vissara að hringja á undan sér.

Símar: 492 2000 / 647 2000

– netfang: alvican@alvican.com

– vefsíða: www.alvican.com

Alvican er staðsett á fyrstu hæðinni t.h. þegar komið er úr lyftunum – best er að ganga inn um aðalinnganginn (og eina hæð upp).

NPA miðstöðin

NPA miðstöðin er samvinnufélag í eigu fatlaðs fólks. Miðstöðin annast einkum umsýslu með samningum um notenda-stýrða persónulega aðstoð (NPA) sem félagsmenn miðstöðvarinnar hafa gert við sín sveitarfélög víðsvegar um landið.

Það þýðir að miðstöðin gerist vinnuveitandi aðstoðarfólks félagsmanna, annast launavinnslu og uppgjör samninga, veitir fræðslu og ráðgjöf og sinnir mikilvægri réttindabaráttu og hagsmunagæslu. Miðstöðin veitir félagsmönnum jafnframt margvíslega þjónustu í tengslum við að finna og ráða aðstoðarfólk og við skipulag NPA.

Opið kl. 10.00 -15.00 alla virka daga.

Sími: 567-8270

netfang: npa@npa.is

vefsíða: www.npa.is

NPA miðstöðin er á fyrstu hæðinni, gengið inn að sunnanverðu (ofanverðu) inngangur nr. 5.



Katrín Sveinsdóttir kiropraktor

Katrín útskrifaðist sem kiropraktor frá AECC á Englandi 1988.

Hún hefur rekið eigin stofu í Reykjavík frá 1989 og verið í Sjálfsbjargarhúsinu frá 2011.

Kiropraktorar eru löggilt heilbrigðisstétt á Íslandi og fást við meðhöndlun á stoðkerfisvandamálum með áherslu á meðhöndlun hryggjarins.

Opið er samkvæmt tímapöntunum.

Símar: 562-5058 – 899-8232.

Netfang: kata@centrum.is

Katrín er staðsett á gangi 1. hæðar og er best að notast við vestur innganginn (nr. 4) eða aðalinnganginn.



Í Sjálfsbjargarhúsinu

rekstur. Við viljum hér kynna í fáum orðum hverjir þetta eru og hvað þeir eru að gera.

Nálastungur Íslands ehf.

Nálastungur Íslands ehf býður upp á alhliða heilbrigðisþjónustu í nálastungum og austurlenskum lækningum. Meðferðin er byggð á austurlenskum læknaaðferðum þar sem notuð eru ýmis úrræði fyrir verki í stoðkerfi og alhliða heilsu. Nálastungur Íslands er rekin af Ríkharði Jósafatssyni, en hann er með yfir 28 ára starfsreynslu í faginu. Þá tekur hann jafnframt að sér fyrirlestra og kennslu um nálastungur, Dry needling og Viðbragðspunkturum (Myofacial Trigger Point Therapy). Opið er samkvæmt tímapiöntun - dagatali (sjá vefsíðu – tímapantanir). Símar: 561-9400 og 863-0180 – netfang: rikki@rikki.is – vefsíða: www.rikki.is Nálastungur Íslands er staðsett á gangi 1. hæðar og er best að notast við vestur innganginn (nr. 4) eða aðalinnanganginn.



Kiso ehf.

Kiso ehf er fyrirtæki sem var stofnað með það að markmiði að þróa og markaðssetja þráðlausan vöðvarafrita og aðrar vörur til notkunar við sjúkra- og íþróttapjálfun. Kine vöðvarafritinn hefur sannað gildi sitt við greiningu og endurhæfingu á vandamálum tengdum hreyfikerfi mannlíkamans. Duglegir sjúkraþjálfarar fá tæki sem gefur þeim möguleika á að vinna enn betur og þar með hjálpa skjólstæðingum sínum til að fá hraðari og endingabetri bata. Kiso er ekki með fastan opnunartíma og best er að ná sambandi í gegnum netpóst: kiso@kisonic.com. Kiso ehf. er staðsett á gangi á 1. hæðinni og er best að notast við vesturinnanganginn (nr. 4).



Kjöll og klæði ehf.

Berglind Ómarsdóttir er klæðskera- og kjólameistari og hefur rekið verkstaði sitt Kjöll og klæði ehf í húsnæði Sjálfsbjargarhússins frá 1. september 2015. Sjá úrval mynda og frekari upplýsingar á Facebooksíðunni: Berglindclothing. Hún er ekki með fastan opnunartíma, en unnt er að panta tíma hjá Berglindi með því að senda henni netpóst: berglindom@gmail.com. Kjöll og klæði ehf er staðsett syðst í suð-vestur álmu rétt við vestur innganginn (nr. 4).

Hjálpartækjaleiga Sjálfsbjargar

Hjálpartækjaleiga Sjálfsbjargar var stofnuð um mitt ár 2017. Þegar tvö fyrirtæki á höfuðborgarsvæðinu hættu að leigja út hjálpartæki var það mat stjórnar Sjálfsbjargar að þessi þjónusta þyrfti að vera í boði fyrir hreyfihamlaða í Reykjavík. Hjálpartækjaleigan leigir út ýmis hjálpartæki fyrir hreyfihamlaða og er megináherslan á útleigu hjólastóla og göngugrinda. Þá er jafnframt leigt út rafskutlur, sjúkrarúm, sjúkralyftarar ofl.

Opnunartíminn er kl. 10.00 – 15.00 virka daga.
Sími: 5500-118 – netfang: hjalpartaeki@sjalfsbjorg.is – vefsíða: www.hjalpartaeki.is
Hjálpartækjaleigan er staðsett syðst í suð-vestur álmu rétt við vestur innganginn.



Miðstöð slysavarna barna

Miðstöð slysavarna barna (MSB) var stofnuð 2016 af Herdís Storgaard hjúkrunarfræðingi og er hún verkefnastjóri miðstöðvarinnar. Megin verkefni MSB er að fræða foreldra um slysavarnir barna og veita þeim ráðgjöf. Öllum verðandi foreldrum er boðið á námskeið um öryggi ungra barna en þeir fá afhent boðsbréf hjá ljósmóður/hjúkrunarfræðingi en þar er að finna allar upplýsingar um hvernig hægt er að ská sig á námskeiðið. Foreldrar og aðrir geta sent fyrirspurnir um öryggi barna í gengum heimasíðuna.



Ekki er fastur opnunartími, en námskeið og fræðslu þarf að panta í síma 511-1090 / 863-0194 eða senda netpóst: slysauhid@simnet.is. Á vefsíðunni eru góðar upplýsingar um öryggi barna: www.msb.is. MSB er staðsett syðst í suð-vestur álmu rétt við vestur innganginn (nr. 4).

Gullmerkishafar Sjálfsbjargar Ish

Samkvæmt bestu heimildum var gullmerki Sjálfsbjargar fyrst veitt Eiríki Einarssyni árið 1980 en hann hafði þá gegnt starfi gjaldkera í stjórn landssamtakanna í tvo áratugi. Síðustu tveir gullmerkishafar Sjálfsbjargar fengu merkið á þessu ári. Á Landsfundinum í vor var Ragnari Gunnari Þórhallssyni veitt gullmerkið, en hann hefur verið félagi og unnið margvísleg ábyrgðarstörf innan Sjálfsbjargar í áratugi. Hann var meðal annars formaður Sjálfsbjargar á höfuðborgarsvæðinu árin 1989-1992 og landssambandsins árin 2004-2010. Þann 31. ágúst síðastliðinn var Guðrúnu Erlu Gunnarsdóttur hjúkrunarforstjóra Sjálfsbjargarheimilisins veitt gullmerkið í sérstöku kveðjuhófi sem haldið var henni til heiðurs, en hún var þá að ljúka 30 ára starfi sem hjúkrunarforstjóri og hafði verið þar öflugur og ósérhlífinn starfsmaður og stjórnandi.



Því miður hefur ekki verið haldin ítarleg skrá yfir gullmerkishafa í gegnum árin, en eftir nokkra rannsóknarvinnu hefur eftirfarandi skrá verið sett saman. Samkvæmt neðangreindum lista telst okkur til að alls hafi 42 einstaklingar hlotið gullmerkið frá upphafi. Við grúskið, meðal annars í þingtíðindum frá þingi Sjálfsbjargar 1986, kom fram við veitingu tveggja gullmerkja á því þingi að áður höfðu aðeins þrjú einstaklingar hlotið gullmerkið. Eftir mikla leit hefur þó aðeins fundist einn gullmerkishafi fyrir þann tíma. Þess vegna vantar því miður nöfn tveggja fyrstu gullmerkishafanna. Því er hér með leitað til eldri Sjálfsbjargarfélaga um að þeir lesi vel yfir eftirfarandi lista yfir gullmerkishafa og láti vita á skrifstofu Sjálfsbjargar Ish ef eitthvað í skránni má betur fara eða ef unnt er að veita frekari upplýsingar.



Formaður nærir gullmerkið í Guðrúnu Erlu Gunnarsdóttir 31. ágúst sl.

Ár	Nafn	Aðildarfélag - staða
1980	Eiríkur Einarsson	Sjálfsbjörg á höfuðborgarsvæðinu
1986	Heiðrún Steingrimsdóttir	Sjálfsbjörg á Akureyri
1986	Jón Þór Buch	Sjálfsbjörg á Húsavík
1988	Trausti Sigurlaugsson	Sjálfsbjörg á höfuðborgarsvæðinu
1988	Ólöf Ríkharðsdóttir	Sjálfsbjörg á höfuðborgarsvæðinu
1988	Theodór A. Jónsson	Fv. formaður Sjálfsbjargar Isf
1989	Oddur Ólafsson	Öryrkjabandalag Íslands
1990	Sigurbjörg Benediktsdóttir	Matráður í mótuneyti Sjálfsbjargarh.
1990	Valey Jónasdóttir	Sjálfsbjörg á Siglufirði
1990	Hulda Steinsdóttir	Sjálfsbjörg á höfuðborgarsvæðinu
1992	Björgúlfur Andrússon	Fyrsti starfsmaður Hjálpartækjabankans
1998	Björg Kristjánsdóttir	Sjálfsbjörg í Bolungarvík
1998	Friðrik Ársæll Magnússon	Sjálfsbjörg á Suðurnesjum
1998	Pálína Snorradóttir	Sjálfsbjörg í Árnessýslu
1998	Richard Þorgeirsson	Sjálfsbjörg í Vestmannaeyjum
1998	Sigmar Ó. Maríusson	Sjálfsbjörg á höfuðborgarsvæðinu
1998	Sigurrós M. Sigurjónsdóttir	Sjálfsbjörg á höfuðborgarsvæðinu
1998	Steindór Björnsson	Forstöðumaður ferðaþjónustu fatlaðra
1998	Tómas Sigurðsson	Sjálfsbjörg á höfuðborgarsvæðinu
1998	Unnur Jóhannsdóttir	Sjálfsbjörg á Neskaupstað
2000	Guðmundur Hjaltason	Sjálfsbjörg á Akureyri
2000	Guðríður Ólafsdóttir	Sjálfsbjörg á höfuðborgarsvæðinu
2000	Hlaðgerður Snæbjörnsdóttir	Sjálfsbjörg á höfuðborgarsvæðinu
2000	Rafn Benediktsson	Sjálfsbjörg á höfuðborgarsvæðinu
2000	Skúli Þórðarson	Sjálfsbjörg á Akranesi
2000	Vigfús Gunnarsson	Sjálfsbjörg á höfuðborgarsvæðinu
2001	Helgi Seljan	Öryrkjabandalag Íslands
2002	Guðfinna Einaradóttir	Sjálfsbjörg í Austur-Húnavatnssýslu
2002	Boo Fogelberg	Framkvæmdastjóri NHF
2003	Þórdís Davíðsdóttir	Sjúkralíði hjá Sjálfsbjargarheimilinu
2003	Kristján Hjaltested	Matráður á Sjálfsbjargarheimilinu
2004	Brynhildur Bjarnadóttir	Sjálfsbjörg á Húsavík
2005	Hildur Jónsdóttir	Sjálfsbjörg á höfuðborgarsvæðinu
2005	Kjartan Jakob Hauksson	Ræðari
2010	Brynjar Halldórsson	Sjálfsbjörg á Húsavík og nágrenni
2010	Hermann Larsen	Sjálfsbjörg á Húsavík og nágrenni
2015	Messíana Marsellíusdóttir	Sjálfsbjörg á Ísafirði
2015	Birna Hjaltalín Pálsdóttir	Sjálfsbjörg í Bolungarvík
2015	Sigríður Ágústsdóttir	Sjúkralíði á Sjálfsbjargarheimilinu
2017	Þórdís Richter	Skrifstofustjóri á Sjálfsbjargarheimilinu
2018	Ragnar Gunnar Þórhallsson	Sjálfsbjörg á höfuðborgarsvæðinu
2018	Guðrún Erla Gunnarsdóttir	Hjúkrunarforstjóri á Sjálfsbjargarheimilinu



Fjölskylduhúsið Reykholti

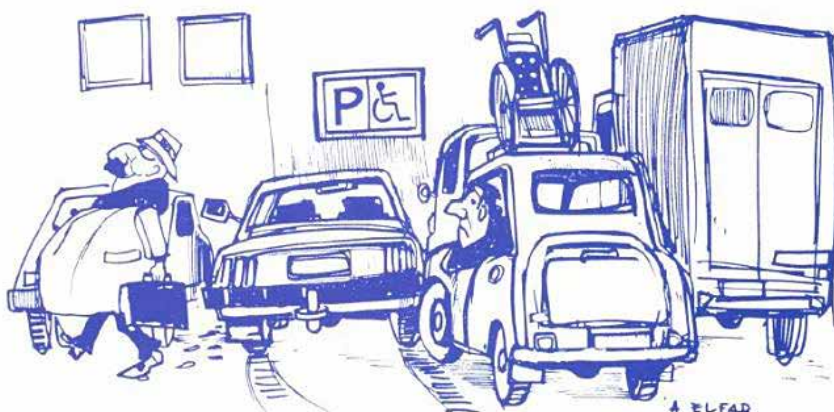
Árið 2018 er fyrsta heila árið sem Fjölskylduhús Sjálfsbjargar hefur verið í útleigu. Húsið var nánast í leigu allt sumarið, eða frá júní og út ágúst. Í september og fram í maí var leigan mest um helgar. Erlendir aðilar sem hafa verið að sækjast eftir húsnæði með góðu aðgengi hafa einnig leigt einstaka helgar. Umgengni hefur almennt verið mjög góð og yfirleitt hafa allir leigjendur hússins verið mjög ánægðir með aðstöðuna. Ekki erum við alveg búin að ganga frá lóðamálum og stendur til á vormánuðum að malbika bílastæðin og ganga frá lóðinni austan- og vestanmegin. Sjálfsbjargarfélagar

eru hvattir til að senda inn óskir um leigu, en húsið er leigt út viku í senn mánuðina maí til september en um helgar yfir tímabilið október til apríl (og unnt að bæta virkum dögum við á þeim tíma). Upplýsingar um húsið og myndir má finna á vefsíðu Sjálfsbjargar og þar er einnig umsóknarblað sem þarf að fylla út og senda. Skilyrði er að leigutaki sé Sjálfsbjargarfélagi og hafi greitt félagsgjald árið áður (þ.e. ef leigja á árið 2019 þarf félagsgjaldið að hafa verið greitt 2018). Fyrstur kemur fyrstur fær og ekki er tekinn frá tími – aðeins er leiga staðfest með greiðslu leigugjalds.



Hestar koma gjarnan að girðingunni sunnan við húsið.

Virðum bílastæði fatlaðra



Takk fyrir stuðninginn!

Reykjavík

Menntaskólinn við Hamrahlöð, Hamrahlöð 10
 Miðbæjarradíó ehf, Bríetartúni 13
 N 32 ehf
 Nýi öskuskólinn ehf, Klettagörðum 11
 Óliudreifing ehf, Hólmaslóð 8
 Óliuverzlun Íslands hf, Katrínartúni 2
 Ó. Johnson & Kaaber ehf, Tunguhálsi 1
 Ósal ehf, Tangarhöfða 4
 Passion Reykjavík, bakarí og kaffihús, Álfheimum 6
 Pétur Stefánsson ehf, Vatnsstíg 22
 Rafland hf, Síðumúla 2-4
 Raflex ehf, Lambhagavegi 9
 Rafver hf, Skeifunni 3e
 Rarik ehf, Dvergshöfða 2
 Reki ehf, Höfðabakka 9
 Réttur - ráðgjöf & málflytningur, Klapparstíg 25-27
 RG Lögmenn ehf, Skeifunni 17
 Samiðn, samband iðnfélaga, Borgartúni 30
 Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SSF, Nethyl 2e
 SFR stéttarfélag í almannaþjónustu, Grettisgötu 89
 Smith og Norland hf, Nóatúni 4
 Snyrtistofa Grafarvogs ehf, Hverafold 1-3
 Special Tours, Grandagarði 16
 Stólpi Gámar, Klettagörðum 5
 Stúdíó Stafn ehf, Hátúni 6b
 Suzuki bílar hf, Skeifunni 17
 Tannlæknastofa Tómasar Einarssonar, Pangbakka 8
 Tannlæknastofan Mörkin 6 sf, Mörkinni 6
 Tannréttingar sf, Snorrabraut 29
 TBG ehf, Grensásvegi 7
 Timberland, Kringlunni
 TREX-Hópfæðamiðstöðin, Hesthálsi 10
 Triton ehf, Grandagarði 16
 tst.is, Laugavegi 26
 VA arkitektar ehf, Borgartúni 6
 Veritas lögmenn, Borgartúni 28, 3 hæð
 Verkfræðistofan Skipatækni ehf, Ármúla 1
 Verkfræðingur ehf, Síðumúla 9
 Verzlunin Álfheimar, Háaleitisbraut 153
 Verzlunin Brynja ehf, Laugavegi 29
 Vesturröst-Sérverzlun veiðimanna, Laugavegi 178
 Vélvík ehf, Höfðabakka 1

Kópavogur

Adesso ehf, Hagasmára 1
 AP varahlutir ehf, Smiðjuvegi 4
 Ásberg stf, Smiðjuvegi 11
 Baader Ísland ehf, Hafnarbraut 25
 Bílklæðningar hf, Kársnesbraut 100
 Bílamarkaðurinn, Smiðjuvegi 44e
 Bílaverkstæði Kjartans og Þorgeirs sf, Smiðjuvegi 48d
 dk hugbúnaður ehf-www.dk.is, Smáratorgi 3
 GG Sport, Smiðjuvegi 8, græn gata
 Hamraborg ehf, Lundi 92
 Idex ehf, Víkurvarfi 6
 Kambur ehf, Geirlandi v/Suðurlandsveg
 Landmótun sf, Hamraborg 12
 Mannberg ehf vélsmiðja, Akralind 1
 MHG verzlun ehf, Víkurvarf 8
 Pottagaldrar ehf, Dalbrekku 42
 Rafholt ehf, Smiðjuvegi 8
 Rafsetning ehf, Björtusölum 13
 Rakarastofan Herramenn, Hamraborg 9
 Suðurverk hf, Hlíðasmára 11
 Útfararstofa Íslands ehf, Auðbrekku 1
 ZO-ON International ehf, Nýbýlavegi 6
 Þvegillinn ehf, Glósólum 1

Garðabær

Garðabær, Garðatorgi 7
 Garðasókn, Kirkjuhvoli
 Geistatækni ehf - Laser þjónustan, Suðurhrauni 12c
 K.C. Málun ehf, Kjarrmóum 16

Takk fyrir stuðninginn!

Garðabær

Loftorka Reykjavík ehf. Miðhrauni 10
Málmsteypa Þórgríms Jónssonar ehf. Miðhrauni 6
Pípulagnaverktakar ehf. Miðhrauni 18
Samhentir. Suðurhrauni 4
Spöng ehf. Furulundi 9
Val - Ás ehf. Suðurhrauni 2
Vörku kaup ehf. heildverzlun. Miðhrauni 15
Öryggisgirðingar ehf. Suðurhrauni 2

Hafnarfjörður

Dekkjasalan ehf. Hringbraut 4
Dverghamrar ehf. Lækjarbergi 46
Efnamóttakan hf. Berghellu 1
Eldvarnarþjónustan ehf. Móabará 37
EÓ-Tréverk sf. Háabergi 23
Fjörukráin-Hótel Víking. Strandgötu 55
GT Verktakar ehf. Rauðhelli 1
Gunnars mæjónes ehf. Dalshrauni 7
Hafnarfjarðarhöfn. Óseyrarbraut 4
Héðinn Schindler lyftur hf. Gjótuhrauni 4
HH Trésmiðja ehf. Fífuvöllum 22
Hlaðbær-Colas hf. malbikunarstöð. Gullhelli 1
Hvalur hf. Reykjavíkurvegi 48
Ludvíksson ehf / Ledlysing. Flatahrauni 3
Markus Lifenet. Gjahelli 13
Opal Sjávarfang ehf. Grandatröð 4
Pylsubarinn Hafnarfirði. Fjarðargötu 9a
Skóhöllin Firði. Fjarðargötu 13-15
Stoðtækni ehf. Lækjargötu 34a
Stólpi Gámar. Óseyrarbraut 12
Svalþúfa ehf. Óseyrarbraut 9
Sæblik ehf - Holtanesti. Melabraut 11
Umbúðamiðlun ehf. Fornubúðum 3
Úthafsskip ehf. Fjarðargötu 13-15
Útvík hf. Eyrartröð 7-9
Verkalyðsfélagið Hlíf. Reykjavíkurvegi 64
Verkvik-Sandtak ehf. Rauðhelli 3
Verkþing ehf. Kaplahrauni 22
Vélsmiðjan Altak ehf. Drangahrauni 1

Reykjanesbær

Bílaleigan Geysir. Arnarvelli 4
Bókhalds- og rekstrarþjónusta Gunnars Þórarinssonar.
Hafnargötu 91
Nesraf ehf. Grófinni 18a
Plastgerð Suðurnesja ehf. Framnesvegi 21
Rafiðn ehf. Víkurbraut 1
Reiknistofa fiskmarkaða hf. lðavöllum 7
Skartsmiðjan. Hafnargötu 25
Skipasmíðastöð Njarðvíkur hf. Sjávargötu 6-12
Suðurlug ehf. Keflavíkurlugvelli
Tannlæknastofa Jóns Björns. Miðgarði 11
TM Bygg ehf. Steinási 31
Verkalyðs- og sjómannafélag Keflavíkur og nágrennis.
Krossmóa 4a
Verkfræðistofa Suðurnesja hf. Víkurbraut 13
Verstunarmannafélag Suðurnesja. Vatnsnesvegi 14

Grindavík

Bláa lónið. Svartsengi
Stakkavík ehf. Bakkalág 15b

Sandgerði

Verk- og tölvuþjónustan ehf. Holtsgötu 24

Mosfellsbær

Áltuggar JG ehf. Flugumýri 34
Fagverk verktakar sf. Spóahöfða 18
Garðmenn ehf. Álafossvegi 20
Múr og meira ehf. Brekkutanga 38
Nonni litli ehf. Þverholti 8
Vélsmiðjan Orri ehf. Flugumýri 10

Ársverkefni Sjálfsbjargar 2018 – Söfnin okkar ALLRA!

Í fyrri blöðum höfum við sagt frá aðgengisverkefni Sjálfsbjargar sem hófst árið 2017 með úttekt Sjálfsbjargarfélaga á aðgengi fyrir hreyfihlaða í fjölmargar sundlaugar á starfssvæðum aðildarfélaga samtakanna. Sundlaugaverkefnið 2017 tókst vel og vakti talsverða athygli. Í ljós kom að víða var aðgengi takmarkað en einnig voru fjölmargar sundlaugar með aðgengið ásætlanlegt og hlutu nokkrar þeirra viðurkenningarskjal frá Sjálfsbjörg vegna góðs aðgengis. Þetta voru sundlaugar: Sundlaug Akureyrar, Sundlaugin Hrafnagili, Sundlaug Kópavogs og Laugardalslaugin.

Núna árið 2018 var ársverkefnið úttekt á aðgengi fyrir hreyfihlaða að tilteknum söfnum á svæði aðildarfélaga Sjálfsbjargar – „Söfnin okkar ALLRA!“. Úttektin sýndi að þarna er víða pottur brotinn. Mjög algengt er að t.d. byggðasöfn séu í gömlum húsum sem eru þá óaðgengileg með tröppum úti og inni. Þá er afar misjafnt hvort t.d. fólk í hjólastólum kemst milli sýningargripa eða sér ofan í sýningarskápa. En vissulega voru einnig söfn til fyrirmyndar með mjög góðu aðgengi og rúmt milli sýningarmuna sem og möguleikum til að tylla sér niður. Mörg nýleg söfn eru mjög vel aðgengileg og rúm og má þar nefna sem dæmi Hvalasafnið í Reykjavík og Gosminjasafnið í Vestmannaeyjum. Þessi söfn eru líka með sjálfvirkan búnað sem sendir upplýsingar um það



sem verið er að sýna í heyrnartæki sýningargesta sem gerir ferðina í gegnum söfnin mun áhugaverðari og skiptir þá ekki öllu hvar fólk er staðsett við sýningarmunina. Niðurstöður verkefnisins má finna á vefsíðu Sjálfsbjargar www.sjalfsbjorg.is.

Stjórn Sjálfsbjargar hefur samþykkt að ársverkefnið 2019 verði úttekt á aðgengi í leikskóla – „Leikskólar okkar ALLRA!“ En mikilvægt er að leikskólar séu aðgengilegir, inni sem úti á leiksvæðinu, fyrir hreyfihömluð börn, starfsfólk leikskólanna og aðstandendur barnanna.





Myndir: 2018 (C) MOTIV, JónS.

Hjólástóla- körfubolti

Nýlega bárust okkur fréttir af því að hópur einstaklinga væri að æfa hjólástóla körfubolta vikulega í íþróttahúsi Íþróttafélags fatlaðra Reykjavík (ÍFR) í Hátúni 14. Þetta er ekki í fyrsta sinn sem hjólástóla körfubolti er stundaður hér en einhver ár eru síðan æft var reglulega. Aðalsprautan að þessum æfingum er hjólástóla kappinn Hákon Atli Bjarkarsson, sem lamaðist í bílslysi 2009, þá 17 ára gamall og hefur notast við hjólástól síðan. Hákon hefur náð mikilli leikni á hjólástóla og meðal annars staðið fyrir námskeiðum á vegum Þekkingarmiðstöðvar Sjálfsbjargar í hjólástóla leikni.

Aðspurður sagði Hákon að hann hafi farið á námskeið í Svíþjóð árið 2012 hjá RG Aktiv Rehab og í framhaldinu hafi hann ásamt tveimur félögum sínum farið að vinna í þessu. Þeir fengu í framhaldi inni í íþróttahúsi ÍFR. „Eftir að hafa prófað þetta úti fann ég löngun til að koma eins æfingum á hérna heima.“ „Það tókst!“ segir Hákon. Við fengum líka styrk frá SEM (Samtök endurhæfðra mænuskaddaðra) til að fjárfesta í sérhæfðum keppnishjólástólum. Við getum lán- að fólki stóla sem vill æfa með okkur ef viðkomandi á ekki hjólástól.

Hópurinn sem samanstendur af 7 til 11 manns, hefur æft á mánudögum yfir vetrarmánuðina síðan en alls eru yfir 40 manns í fésbókargrúppunni „Hjólástóla körfubolti“. Ekki notast allir í hópnum við hjólástól í daglegu lífi og einhverjir eru ekki hreyfihamlaðir en hafa verið með á æfingum fyrir áeggjan Hákons. Notast er við sérstaka hjólástóla (sjá myndir) og eru hjól þeirra t.d. hallandi (til að auðveldara sé að



drippla boltanum) og einnig eru þeir mun léttari en hjólástólar sem fólk notast almennt við.

Litið er á hjólástólinn sem hluta af líkama spilarans þegar dæmt er í leiknum. Aðspurður segir Hákon að reglurnar séu nánast eins og í venjulegum körfubolta. Ekki er þó dæmt á tvígrip og það má ýta sér tvisvar og svo þarf að drippla boltanum og svo má ýta sér aftur tvisvar. Þá er ekki neinn dómari til staðar á æfingum heldur sýna menn sanngirni með því að fara eftir reglum leiksins.

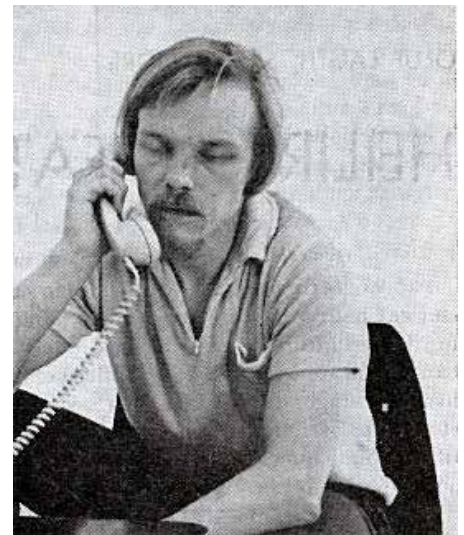
Nokkuð mikill kynjahalli er í hópnum og vantar sárlega konur með á æfingarnar. Hákon skorar á hreyfihamlaða einstaklinga (eða aðra) sem hafa áhuga á að taka þátt að hafa samband eða hreinlega mæta í íþróttahúsið mánudagskvöld kl. 21.

Upphaf Össurar hf.

Þegar grúskað er í gömlum blöðum Sjálfsbjargar er ýmislegt sem vekur athygli og jafnvel má þar finna atriði sem ekki eru á allra vitorði í dag. Þannig rákumst við á smá pistil í blaði Sjálfsbjargar frá árinu 1971 þar sem fjallað er um stofnun Össurar hf., sem í dag er eitt stærsta fyrirtæki landsins og starfar líka á alþjóðlegum vettvangi. Og viti menn Sjálfsbjörg var þar meðal stofnenda og fyrirtækið hóf starfsemi sína í Sjálfsbjargarhúsinu. Til gamans birtum við hér þennan pistil um stofnunina.

„Á síðastliðnum vetri stofnuðu Sjálfsbjörg landssamband fatlaðra, Samband íslenskra berklasjúklinga, Styrktarfélag vangefinna ásamt Össuri Kristinssyni,

gervilimasmið, hlutafélagið Össur. Hlutfé er kr. 750 þúsund eða kr. 150 þúsund frá hverjum aðila. Hlutfjárframlag Sjálfsbjargar greiðist með húsaleigu. Tilgangur félagsins er að reka gervilimaverkstæði og skylda starfsemi. Verkstæðið verður á jarðhæð í A-álmú (næst Kringlumýrabraut) og fær til umráða um það bil 202 m². Húsnæðið er innréttað samkvæmt tillögum Össurar Kristinssonar og verður aðstæðan góð. Gengið er slétt inn frá götu og einnig er innangengt úr öðrum álmum hússins, en það er mjög hagkvæmt fyrir þá íbúa hússins sem þurfa á þjónustu gervilimasmiðs að halda. Þarna verða einnig seld belti fyrir bakveika og „Langers“ inn-



Össur Kristinsson - mynd tekin 1971.

legg í skó. Beltin verða flutt inn frá Svíþjóð hálfunnin og fullnaðarfrágangur þeirra síðan unnin eftir máli.

Össur Kristinsson lauk námi í gervilimasmiði í Svíþjóð á síðastliðnu ári og er mjög ánægjulegt að fá hann til starfa hingað heim. Á verkstæðið hefur verið ráðinn Atli Smári Ingvarsson húsgagnasmíður, Reykjavík.“

Við þetta má bæta að umrætt húsnæði sem Össur hf. byrjaði í er húsnæðið sem Halaleikhópurinn hefur verið með til afnota undanfarin ár. Össur hf. hóf síðan formlega starfsemi 1. október 1971.



Höfuðstöðvar Össurar hf. hafa aðeins stækkað frá upphafinu í Hátúninu

Viðurkenningar fyrir gott aðgengi sundlauga

Nokkrar viðurkenningar hafa verið veittar fyrir gott aðgengi að sundlaugum í kjölfar ársverkefnis Sjálfsbjargar, „Sundlaugar okkar ALLRA!“



Sundlaugin á Egilsstöðum. Björn Ingimarsson bæjarstjóri Fjóttsdalshéraðs og Hafsteinn Ólason sundlaugarstarfsmaður taka við sérstakri viðurkenningu frá Sjálfsbjörgu Ish, sem Íþróttamiðstöðin á Egilsstöðum hlaut fyrir gott aðgengi fyrir hreyfihamlaða að sundlauginni frá hendi Guðna Sigmundssonar formanns Sjálfsbjargar á Mið-Austurlandi (lengst t.v.).



Ásvallalaug í Hafnarfirði. Hér afhendir Bergur Þorri Benjaminsson formaður Sjálfsbjargar bæjarstjóra Hafnarfjarðar og forsvarsmönnum sundlaugarinnar viðurkenningu fyrir gott aðgengi að sundlauginni.



Nýr framkvæmdastjóri Sjálfsbjargar á Akureyri og Bjargs endurhæfingar

Sjálfsbjörg á Akureyri og nágrenni er eitt elsta aðildarfélag Sjálfsbjargar Ish, stofnað 8. október 1958 og varð félagið því sextugt í haust. Megin rekstrarverkefni félagsins hafa verið rekstur og uppbygging endurhæfingarstöðvarinnar Bjarg endurhæfing sem var opnuð 1970. Framan af var reksturinn frekar þungur en hefur gengið vel síðustu ár. Um mitt ár urðu framkvæmdastjóraskipti er Pétur Arnar Pétursson ákvað að láta af störfum eftir að hafa gengt framkvæmdastjórastarfinu í 16 farsæl ár. Við starfinu tók Jón Harðarson. Jón þekkir vel til rekstursins eftir að hafa starfað sem sjúkrapjálfari hjá Bjargi frá árinu 1999. Við vildum vita aðeins frekari deili á manninum og fengum að spyrja hann nokkurra spurninga.

Hver er maðurinn Jón Harðarson?

Ég er fæddur og uppalinn á Akureyri, æfði skíði frá unga aldri og fram á unglingsár. Skíðamennska er mitt aðal áhugamál enn í dag. Ég er giftur Dalrós Jóhönnu Halldórsdóttur og eigum við samtals fimm börn.

Hvaða breyting hefur orðið á endurhæfingarmeðferð hreyfihamlaðra frá því að þú komst til starfa 1999?

Það er alltaf einhver framþróun í meðferð en það er samt ekki hægt að tala um neina byltingu í meðferðartækni á þessum 19 árum fyrir þennan hóp sérstaklega.

Er Bjarg búið fullnægjandi tækjabúnaði?

Bjarg er mjög vel búið tækjum, bæði æfinga- og meðferðatækjum. Sum tækjanna í æfingasalnum eru þó komin til ára sinna en standa vel fyrir sínu. Við erum með mjög gott pláss til þjálfunarinnar og ég efast um að aðstaða til sjúkra- og iðjubjálfunar sé víða betri en hjá okkur.



Nú sinnir Bjarg endurhæfingu barna töluvert – er mikill munur á endurhæfingarmeðferð þeirra og fullorðinna?

Þjálfun barna upp að u.þ.b.10 ára aldri fer að mestu fram í gegnum leik, þannig að í því liggur munurinn, mundi ég segja.

Eruð þið að sjá breytingu á hópnum sem kemur í endurhæfingu í dag frá þeim tíma er þú byrjaðir?

Það er mín tilfinning að samsetning hópsins sé mjög svipuð og áður. Við leggjum áherslu á barnaþjálfun og að þjónusta hreyfihamlaða, t.d. þá sem notast við hjólastól. Það góða pláss sem við höfum gerir okkur kleift að þjónusta þessa tvo hópa mjög vel. Við þjónum að sjálfsgöðu öllum sem leita til okkar en ég nefni bara þessa tvo hópa sem dæmi.

Hvaðan koma tekjur stöðvarinnar?

Stöðin fær tekjur sínar af þjónustugjöldum fyrir þá meðferð sem við veitum. Sjúkratryggingar borga stóran hlut á móti sjúklingum í kostnaðinum við meðferðina. Sjúkratryggingar borga að fullu fyrir barnaþjálfun.

Nú er Bjarg rekið af Sjálfsbjörg – er þetta rekstur sem félagasamtök eiga að sinna?

Stjórn félagsins hefur litið svo á í öll þessi ár og ég er sammála því.

Hvernig virðist þér félagshluti Sjálfsbjargar komast af í samtímanum?

Þátttaka fólks í félagsstarfi fer almennt minnkandi og við finnum fyrir því.

Hvernig sérðu næstu ár hjá Bjargi og Sjálfsbjörg?

Það er alveg klárt að þörf fyrir endurhæfingu af margskonar tagi mun ekki minnka á næstu árum og áratugum. Ég sé fyrir mér meiri þverfaglega vinnu í þessum málum á næstu árum og við hlökkum til að taka þátt í þeirri þróun.

Takk fyrir stuðninginn!

Akranes

Bifreiðastöð Þórðar P. Þórðarsonar, Smiðjuvöllum 15
Fasteignasalan Hákot, Kirkjubraut 12
Höfði hjúkrunar- og dvalarheimili, Sólmundarhöfða 5
Sjúkrabjálfun Georgs Janussonar, Kirkjubraut 28
Smurstöð Akraness sf, Smiðjuvöllum 2
Snókur verktakar ehf, Vogatungu
Valfell fasteignasala

Borgarnes

Borgarbyggð, Borgarbraut 14
Límtre Vínnet ehf, Borgarbraut 74
Sprautu- og bifreiðaverkstæði Borgarness sf,
Sólbakka 5

Stykkishólmur

Ásklif ehf, Smiðjustíg 2
Marz sjávarafurðir ehf, Aðalgötu 5
Stjórnendafélag Vesturlands, Skólástíg 15

Hellissandur

Nónvarða ehf, Bárðarási 6
Skarösvík ehf, Helluhóli 1

Reykholahreppur

Reykholahreppur, Mariútröð 5a
Þörungaverksmiðjan hf

Ísafjörður

Arctic Fish, Aðalstræti 20
Ferðaþjónustan í Heydal, Mjóafirði
FishTec ehf, Suðurgötu 9
GG málningarþjónusta ehf, Aðalstræti 26
Hamraborg ehf, Hafnarstræti 7
Orkubú Vestfjarða ohf, Stakkanesi 1
Samgöngufélagið- www.samgongur.is, Engjavegi 29

Hnífsdalur

Hraðfrystihúsið – Gunnvör hf, Hnífsdalsbryggju

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður
Endurskoðun Vestfjarða ehf, Aðalstræti 19
Jakob Valgeir ehf, Grundarstíg 5
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf, Hafnargötu 17
Vélvirkinn sf, Hafnargötu 8

Patreksfjörður

Gróðurstöðin í Moshlíð, Seftjörn

Hvammstangi

Vélaverkstæði Hjartar Eiríkssonar sf, Búlandi 1

Blönduós

Blönduósbaer, Hnjúkabyggð 33
Húnavatnshreppur, Húnavöllum
Skagabyggð, Ytra-Hóli 1
Stéttarfélagið Samstaða, Þverbraut 1

Skagaströnd

Kvenfélagið Hekla

Sauðárkrókur

Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra, Bóknámshúsinu
Lónsveinafélag Skagafjarðar
Kaupfélag Skagfirðinga, Ártorgi 1
Ó.K. Gámaþjónusta-sorphirða ehf, Borgarflöt 15
Steinull hf, Skarðseyri 5

Er barnið ekki bara algjör aumingi,

Útdráttur úr frásögn og viðtali við Guðríði Ólafs Ólafíudóttur fyrrverandi formann Sjálfsbjargar lsh og fyrrverandi félagsmálafulltrúa ÖBÍ

Guðríður Ólafs Ólafíudóttir er fædd 12. mars 1946. Hún er hreyfihömluð frá fæðingu og hefur víða komið við í starfi Sjálfsbjargar, bæði sem starfsmaður og sjálfboðaliði og á það einnig við um starfsemi Öryrkjabandalags Íslands. Í sumar var birt á vefsíðu Sjálfsbjargarheimilisins, www.sbh.is frásögn Guðríðar um feril hennar, fötlun og störf en frásögnin er sérlega áhugaverð. Hér er gripið niður á nokkrum stöðum, fyrst og fremst um fyrstu ár æfi hennar og frásögn um hreyfihömlun hennar. Lesendur eru hvattir til að lesa ítarlega og skemmtilega frásögn Guðríðar í heild sinni á vefsíðu sbh.

Guðríður er fædd á Hlíðarenda í Ölfusi. Faðir hennar var Ólafur Helgi Þórðarson og móðir hennar Ólafía Sigurðardóttir. Hún átti tvo bræður og tvo hálfbræður. Þannig var hún alltaf eina stelpan á bænnum og þar að auki yngst. Aðspurð segir hún að vafalaust hafi hún verið svolítið dekrúð sem barn.

Mikil náttúruauðlegð var í landi Hlíðarenda í Ölfusi, en þar eru kaldar vatnslindir sem gætu nægt „hálfum heiminum“, en þessar lindir eru miklar náttúruperlur, eins og hún nefnir. Guðríður fæddist spastísk á báðum fótum og segist hafa skriðið á bossanum fram eftir öllu og var ekki farin að stíga í fæturna um tveggja ára aldur. Móðir hennar fór með hana til læknis um þetta leyti sem skoðaði hana vel og vandlega og spurði síðan móður hennar eitt hvað á þá leið hvort barnið væri ekki bara „algjör aumingi, andlega og líkamlega“. Móður hennar hafði víst brugðið heldur illilega við þessa spurningu og varð því fát um svör af hennar hálfu. Sársaukinn sett-

ist að í minninu eins og hægt er að ímynda sér. Þau eiga sannarlega við orð skáldsins: „Aðgát skal höfð í nærveru sálar“, segir Guðríður. Enda gat móðir hennar ekki sagt Guðríði frá þessu fyrr en löngu síðar, þegar Guðríður var orðin fullorðin kona. Auðvitað þekkti móðirin stúlkuna sína það vel að hún vissi að mikið var í hana spunnið þó ekki væri allt sem skyldi með hreyfiproska hennar.

„Þegar ég var fimm ára gömul var ég lögð inn á Landspítalann og fór þar í ýmiss konar rannsóknir. Þar voru settar á mig þar til gerðar spelkur til að reyna að rétta úr hnjúnum, en hnén á mér vísuðu fram eða voru öllu heldur bogin fram á við. Þau nudduðust saman við göngu og ég gekk á tánnum eða táberginu. Á spelkunum voru leðurólar sem lágu yfir hnén og þær átti herða að, smátt og smátt í þjálfuninni og gera hnén þannig bein með daglegri notkun til langs tíma. Það var alltaf verið að troða mér í spelkurnar og það var alveg rosalega vont að vera með þær, ógurlega mikil pína fyrir mig. Ég var afskaplega óþekkt að vera með spelkurnar þótt það sé vissulega ósanngjarnt að nota þetta orð um mig þar sem þetta var verulega sársaukafull meðferð. Þessar tilraunir stóðu yfir hátt í ár. Svo var því hætt. Ég held að pabbi og mamma hafi hreinlega gefist upp á að pína mig á þennan hátt dag eftir dag með þessum ekkisens spelkum. Ég skildi þau vel seinna, sérstaklega eftir að ég eignaðist barn sjálf. Það hlýtur að hafa verið hræðilega erfitt að sjá barnið sitt þjást svona.

Upp úr því fékk ég hækjur, því ég gat eiginlega ekki gengið án stuðnings a.m.k.

ekki úti við. Þetta voru stórar hækjur sem náðu upp í holhönd, ekki beint fagurlimaðar ef satt skal segja. Það er dálítið skondið að hugsa til þess að hvort svo sem ég gekk með spelkur eða var á hækjum var ég alltaf í kjól, þrjónasokkum, koti og klukku eins og sæmndi hverri stelpu á þeim árum. Árið 1957, 11 ára gömul, fór ég í aðgerð til að freista þess að rétta úr hnjúnum og það átti að gera mér fært að ganga án stuðnings. Eftir þá aðgerð var ég í gípsi í marga mánuði. Það var nokkur þrekaun fyrir mig þetta unga en kannski hefur tilhlökkunin um bein og falleg hné gert biðina auðveldari. Þessi aðgerð tókst nú ekki betur en svo, því miður, að hnjáliðurinn var nú orðinn öflugur og bæði hnén svo að segja algjörlega ónýtt, því í staðinn fyrir að hnén væru bogin fram á við voru þau nú bogin aftur á við. Mér hefur verið sagt að þetta hafi verið eina aðgerðin sem gerð var; slík aðgerð hafi aldrei verið gerð aftur. Það verður að segjast eins og er að aðgerðin mistókst og lífsgæði mín voru raunverulega verri eftir hana en áður. Það var heldur dapurlegt.

Ég dvaldi á þessum tíma mikið á heimili móðursystur minnar, á Bergþórugötunni í Reykjavík, vegna þess að ég þurfti stöðugt að vera í sjúkráþjálfun. Sjúkráþjálfunin var í Æfingastöðinni hjá Styrktarfélagi lamaðra og fatlaðra á Sjafnargötunni, en þeir hafa einbeitt sér að þjálfun fatlaðra barna og unglinga. Starfsemin hófst einmitt í febrúar 1956. Þar var ég skoheppin!

Ég var sem sé gangandi með hækjur eða við stafi fram eftir aldri og gekk alltaf innandyra fram undir 1968. Það var síðan



Guðríður ásamt Jóhanni Pétri Sveinssyni formanni Sjálfsbjargar lsh á gleðistundu 1992.



Við afhendingu á Heiðursmerki Sjálfsbjargar lsh á Landsfundum 2017, ásamt fjölskyldu og formanni Sjálfsbjargar.



Frá opnun þekkingarmiðstöðvar Sjálfsbjargar 2012.

andlega og líkamlega?



Guðríður Ólafsdóttir.

upp úr 1998 að ég fór að nota handknúinn hjólastól bæði heima og í vinnunni. Það gat verið vægast sagt ansi ljýandi að taka hjólastólinn saman og sundur og koma honum inn og út úr bílnum á áfangastað hverju sinni en það var ekki um annað að ræða. Árið 2008 var svo komið að göngugeta mín var lítil sem engin og þá loksins fékk ég rafknúinn hjólastól og lyftubíl að auki! Ég er algjörlega háð þessum tækniundrum núna. Þvílíkur munur! Svona eftir á að hyggja skil ég ekki hvernig ég fór eiginlega að því að staulast um á hækjunum og burðast stöðugt á milli með gamla hjólastólinn.

Ég sem sé bjó hjá frænku minni á Bergþórugötu og gekk í Austurbæjarskólann sem var afskaplega framúrstefnulegur og góður skóli. Ég byrjaði ekki skólagöngu fyrr en tíu ára gömul eða árið 1956. Í skólanum var yndisleg lítil sundlaug. Ég gleymi því aldrei þegar ég kom fyrst ofan í vatnið. Þvílík dásemdar upplifun! Það var

alls ekki að ég hefði ekki alltaf haft eðlilega tilfinningu í fótunum, en vatnið gerði mér bara svo gott og ég hef stundað sund eins og ég hef getað allt til þessa dags. Seinna kláraði ég skylduna í Barna- og unglingaskólanum í Hveragerði. Þá bjó ég heima á Hlíðarenda og fór á milli með skólabílnum daglega. Þetta var sko ekki síðri skóli en Austurbæjarskólinn. Þarna voru kennarar eins og Þórður Ö. Jóhannsson, sr. Helgi Sveinsson, Kristján frá Djúpalæk, Hjörtur Jóhannsson íþróttakennari og sjálfur skólastjórinn Gunnar Benediktsson sem mér skilst að hafi verið hinn mesti af öllum „kommum“ landsins en hann reyndist mér og okkur öllum svo sannarlega vel. Síðan kom Valgarð Runólfsson sem skólastjóri þegar Gunnar lét af störfum. Þórður og Kristján keyrðu skólabílinn til skiptis en þeir voru báðir frábærir kennarar og bílstjórar.

Ég var auðvitað von ýmiss konar vinnu heima á Hlíðarenda, enda var mér ekki

hlíft við neinni vinnu heima svo framfarlega sem ég gæti unnið hana vegna fötlunar minnar, segir Guðríður. Það má eiginlega segja að ég hafi gengið í öll verk. Fyrsta vinnan mín utan heimilis var í Meitlinum í Þorlákshöfn þegar ég var unglingur. Þar vann ég við að garndraga humar, en garnirnar er svartur taumurinn sem gengur eftir humrinum endilöngum. Það er ekki gert lengur, það ég best veit, fólk verður að garndraga humarinn sjálft eða éta bara garnirnar. Það er allt í lagi, ef fólk hugnast það!"

Þannig voru fyrstu æviár Guðríðar.

Starfsferill hennar er langur og merklegur og er hér stiklað á stóru:

1966 - 1980 Skrifstofumaður hjá Sjálfsbjörg landssambandi fatlaðra og Sjálfsbjörg í Reykjavík og nágrenni, en skrifstofurnar voru þá reknar saman.

1980 - 1988 Skrifstofustjóri á skrifstofu Sjálfsbjargar í Reykjavík og nágrenni.

1988 - 1996 Framkvæmdastjóri Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrenni.

1997 - 1998 Fulltrúi hjá Félagsmálastofnun Reykjavíkurborgar.

1998-2014 Félagsmálafulltrúi hjá Öryrkjandalagi Íslands. Þá hætti Guðríður formlega störfum en hefur dottið inn í tilfallandi störf og verkefni þar síðan.

Guðríður hefur verið afar öflug á félagsmálasviðinu alla tíð eins og reyndar starfsferill hennar gefur til kynna og verða þeim störfum ekki gerð ítarleg skil hér. En nefna má áralanga setu í stjórn og framkvæmdastjórn Sjálfsbjargar, varaformaður samtakanna var hún frá 1990 til 1994 og síðan formaður til 1998. Þá sat hún í stjórn Sjálfsbjargarheimilisins og gegndi þar formennsku árin 1994 – 2002. Guðríður hefur verið fulltrúi Sjálfsbjargar og ÖBÍ í óteljandi nefndum og starfshópum á vegum ríkis og Reykjavíkurborgar í árána rás og einnig verið þátttakandi og formaður fjölda nefnda og aðgerðarhópa í gegnum árin fyrir hönd þessara samtaka. Ekki má gleyma þátttöku hennar í Halaleikhópnum en hún hefur bæði leikið með þeim og setið í stjórn þar. Síðast en ekki síst var hún uppistandari í Hjólástólasveitinni um skeið.

Já, Guðríður hefur víða komið við og þekkir m.a. vel til fyrstu ára Sjálfsbjargar eins og hún rekur ágætlega í frásögn sinni sem finna má í heild sinni á vef Sjálfsbjargarheimilisins: www.sbh.is.

Ef kettir hönnuðu hús- næðið okkar?

Það er víða skrifað um hindranir sem hreyfihamlað fólk rekst á í sínu daglega lífi um allan heim og sem betur fer eru augu sífellt fleiri að opnast fyrir þessu málefni. Því meira sem um málið er fjallað og þeim mun fleiri sem átta sig á vandamálinu, þeim mun líklegri er að hindrununum fari fækkandi. Við rákumst á áhugaverða grein í hinu virta viðskiptariti, *Economist* (útg. 1. nóvember 2018), *hindranir hreyfihamlaðs fólks í viðskiptalífínu* og leyfðum okkur að þýða greinina lauslega og birta.

Fyrir 2016, hafði Hiroki Takeuchi ekki í raun hugsað um erfiðleika sem fólk er notar hjólastóla upplifir. En er hann var að hjóla nálægt Regents garðinum í London, varð hann fyrir slysi sem varð til þess að hann lamaðist frá brjósti og niður. Hann var á sjúkrahúsi í þrjá mánuði og þegar hann kom aftur til vinnu gat hann aðeins unnið einn dag í viku. Það tók hann 18 mánuði að byggja upp fullan styrk.

Hann þakkaði vinnustað sínum og þann stuðning er hann fékk þaðan, en hann rekur sitt eigið fyrirtæki, GoCardless, sem er fjármalafyrirtæki. Stjórn fyrirtækisins sýndi honum mikla þolinmæði meðan hann var að ná sér. Einnig hjálpaði það til að fyrirtækið flutti starfsemi sína, en á fyrri stað voru skrifborðunum það þétt raðað að erfitt var að komast milli þeirra í hjólastól. Nýja skrifstofan er opnari og með eigin bílastæði, þannig að hann getur notað sérstaklega útbúna bifreið sína til vinnu. Hann mætir seinna til vinnu en aðrir, þar sem það tekur langan tíma að gera sig tilbúinn til vinnu að morgni.

Fáir fatlaðir hafa svona heppilegan vinnustað. Árið 2015 voru 35% hreyfihamlaðs fólks í Bandaríkjunum með vinnu, en 62% þess var án vinnu. Í nýlegri könnun sem unnin var af *Toyota Mobility Foundation* hjá 575 hjólastólanotendum í fimm löndum (norður Ameríku, Brasilíu, Bretlandi, Indlandi og Japan) kom fram að 39% þeirra gátu ekki unnið vegna ferða takmarkana. Aðeins 4% töldu að þeir hafi EKKI orðið fyrir neikvæðum áhrifum við vinnu eða atvinnuleit.

Jafnvel verðmætustu starfsmenn upplifa erfiðleika í starfi sínu. August de los Reyes er hönnuður og vinnur fyrir Google, en hafði áður starfað hjá Pinterest og Microsoft. Þegar hann starfaði hjá Microsoft, slasaðist hann og bakbrotnaði og lamaðist frá brjósti og niður. Hann notast nú við rafknúinn hjólastól og fær hjúkrunarliðsinni við að komast til vinnu. En að ferðast vegna vinnunnar er miklu erfiðara en það var áður fyrr, segir hann. Það er t.d. orðið mun þrengra í flugvélum en var áður. Hjólastóllinn hans þarfnast 1.5 metra (þvermál) svo hann geti snúið stólnum 360 gráður, sem gerir honum erfitt um vik í þrengslum.

Erfiðleikar August de los Reyes vísa til mikilvægis sérsviðs hans: hönnun. Fötun, fullyrðir hann, er einfaldlega misræmi milli getu hvers einstaklings og umhverfis þeirra. Í þeim skilningi er fötlun í reynd hönnuð inn í umhverfi okkar. Ímyndaðu þér að heimili þitt hafi verið hannað/byggt af köttum. Inngangar og útgangar þess myndu þá vera litlar fellihurðir; það er nóg fyrir hvern kött. Mannfólkið væri þá fast inni, gert óhreyfanlegt af umhverfi sínu.



Í bók sinni, *Mismatch: How Inclusion Shapes Design* (Misræmi: Hvernig þátttaka stýrir hönnun), rifjar Kat Holmes upp hvernig hönnun á stríðstímum getur gengið langt. Lofther bandaríkjanna t.d. mældi líkamsstærðir sinna flugmanna og notaði meðaltalið til að hanna flugstjórnarklefa. Eftir fjölda óvæntra flugslysa, tók rannsóknarmaður tíu mikilvægustu málsetningarnar fyrir flugmenn og kannaði síðan hversu margir af 4.000 flugmönnum passaði inn í þær allar. Svárið var, enginn þeirra. Þannig að í stað þess að neyða alla til að uppfylla meðaltalið, varð niðurstaðan að hanna sæti flugmanna þannig að þau væru stillanleg.

Hjólastólarampar eru líklega augljósasta dæmi um hönnun sem miðar að því að gera umhverfið meira algilt. En nokkrir algengir hlutir og ferli hafa uppruna sinn í leit að lausnum til að auðvelda fötluðu fólki lífið. Til dæmis var upprunalegi tilgangurinn með sjónvarps fjarstýringunni að hjálpa hreyfihömluðu fólki. Vint Cerf (talinn einn höfunda alnetsins) skapaði eitt fyrsta form netpóstsins að nokkru leiti í þeim tilgangi að geta átt samskipti við konu sína; hann var heyrnarsljór og hún var heyrnarlaus. Hluti þeirra hvata sem urðu til þess að farið var að þróa talgervla voru til að hjálpa fötluðu fólki.

Kat Holmes segir að besta lausnin sé „algild hönnun“ sem skapar það umhverfi sem hægt er að nota á flestum mögulegum sviðum, án þess að þörf sé fyrir einhverja aðlögun. Fyrir fatlað fólk þýðir þetta m.a. að allt umhverfi vinnustaða þarf að vera aðgengilegt: inngangar, lyftur, fundarherbergi, kaffiaðstaðan, og ekki síst salernisaðstaðan. Ef fólk á erfitt með að ferðast til fundar, þurfa fyrirtæki að bjóða uppá fjarfundabúnað. Og fötlun tengist ekki bara hreyfanleika. Fólk með lélega sjón er hægt að hjálpa með því t.d. að skerpa liti á tölvuskjáum.

Ef vinnuveitendur eru ekki meðvitaðir um ofangreind vandamál munu þeir ekki vinna að lausn þeirra. Og ef þeir ráða ekki fatlað fólk til starfa, uppgötva þeir ekki hversu hjálplegar ýmsar tækniþýngingar geta verið. Í tilteknum fyrirtækjageirum, eins og í fyrirtækjum er t.d. framleiða rafeindabúnað fyrir almenning, gæti þetta sjónarhorn fatlaðs fólks jafnvel hjálpað fyrirtækjunum til að þróa betri vöru.

Svo mörg voru þau orð og hér er þema sem við þekkjum afar vel, þ.e. mikilvægi algildrar hönnunar, þ.e. að hanna umhverfið, vörur og þjónustu þannig að það henti öllum – ekki bara meðaljónum.

Standast ljóð frá 1991 tímans tönn?

Haustið 1991 efndi nefnd á vegum Sjálfsbjargar Ísf til ljóðasamkeppni meðal grunnskólanemenda í tengslum við atak samtakanna *Þjóðfélag án þröskulda*. Samkeppnin fór fram í nokkrum grunnskólum á landinu og síðan voru valin og verðlaunuð nokkur ljóð af fjölda ljóða er bárust. Hér eru tvö ljóð sem hlutu fyrstu verðlaun á sínu svæði, annars vegar grunnskólum frá Norðurlandi eystra og hinsvegar frá grunnskólum á Suðurlandi.

Fyrst er ljóðið er vann sem kom frá Norðurlandi eystra:

Ég er alveg eins og þú

Ég hef ekkert breyst.

Hugsun mín hefur ekkert breyst.

Ekkert hefur breyst nema þú.

Við sem áður gátum leikið okkur saman,

hlegið að hvort öðru,

látið eins og kjánar.

Núna er allt ónýtt fyrir þér.

Við getum ekkert gert.

Þú situr bara og vorkennir mér.

Þú skilur ekkert.

Ég vil bara láta koma fram við mig eins og mann.

Höfundur er Jónheiður Pálmei Halldórsdóttir þá nemandi í Síðuskóla á Akureyri.

Seinna ljóðið er vann, kom frá Suðurlandi:

Rapplag

Við látum ei fötlun okkur stoppa.

Yfir hvern þröskuld við skulum hoppa.

Með þinni hjálp, þá fer þetta að ganga.

Og áður fatlaðir fara kannski að spranga.

Kannski eru vonir mínar allt of bjartar.

En enginn veit hvað ég hugsa í mínu hjarta.

Þeir vilja vera í samfélaginu, eins og við.

Við bjóðum velkomið Sjálfsbjargarlið.

Ég ætla ekki að skrifa meira.

Ég efast líka um, að þið viljið meira heyra.

Höfundur er Stefán Svavarsson þá nemandi í Grunnskóla Þorlákshafnar.

Nú er ykkar kærur lesendur að meta hvort þessi ljóð barna frá 1991 standast tímans tönn. En okkur datt í hug að leita að höfundunum og spyrja þá um þeirra mat.

► Jónheiður Pálmei Halldórsdóttir

Manstu eftir ljóðinu Jónheiður?

Ég man eftir að hafa skrifað ljóðið en mundi bara fyrstu línuna samt :-)

Telurðu að ljóðið eigi eins við í dag og 1991?

Já. En ég held samt að þegar ég horfi á börn mín og þeirra skoðanir og hegðun að þá sé umburðalyndið meira í dag og fólk þarf ekki allt að rúmast í sama kassanum og vera allt eins til að lifa góðu lífi og vera samþykkt. Við megum vera við sjálf í dag.

Hefurðu ort ljóð síðan þá?

Fullt! En flest bara fyrir mig.

Hver er Jónheiður Pálmei Halldórsdóttir í dag?

Ég er í dag 6 barna móðir og 2 barna amma og er stanslaust að bæta við afleggjurum.

Fjölskyldan mín og músík er allt mitt líf í dag og ég elska það.



► Stefán Svavarsson

Manstu eftir ljóðinu Stefán?

Já.

Telurðu að ljóðið eigi eins við í dag og 1991?

Já. Þegar ég sé ljóðið þá hugsa ég bara að ég hef verið langt á undan mínum samtíma. Í dag er allt unga fólk að semja rapp á íslensku en þarna, 25 árum áður var ég byrjaður. Græjurnar sem voru veittar í verðlaun komu sér líka vel.

Hver er Stefán Svavarsson í dag?

Ég er sagnfræðingur í dag og starfa sem framhaldsskólakennari.



Sjálfsbjörg þakkar bæði Jónheiði og Stefáni fyrir þeirra frábæru ljóð, sem að okkar mati eiga eins við í dag og 1991.

Takk fyrir stuðninginn!

Varmahlöð

Akrahreppur Skagafirði

Siglufjörður

Siglufjarðarkirkja

Akureyri

Baldur Halldórsson ehf. Hlíðarenda
Baugsbót ehf. bifreiðaverkstæði. Frostagötu 1b
Blikkrás ehf. Óseyri 16
Eining-löja, Skipagötu 14
Endurhæfingarstöðin ehf. Glerárgötu 20
Eyjafjarðarsveit, Skólaltröð 9
Grófargil ehf. Glerárgötu 36
Höldur ehf. bílaleiga, Tryggvabraut 12
Keahótel ehf. Skipagötu 18
Kraffítar ehf. Lækjarvöllum 3-5
Múriön ehf. Mýrartúni 4
Rafmenn ehf. Frostagötu 6c
Raftákn ehf - Verkfræðistofa, Glerárgötu 34
S.S. byggir ehf. Njarðarnesi 14
Samherji ehf. Glerárgötu 30
SBA Norðurlönd, Hjalteyrargötu 10
Sjúkrahúsið á Akureyri, Eyrarlandsvegi
Verkval ehf. Miðhúsavegi 4
Prif og ræstivörur ehf. Frostagötu 4c
Pverá, Eyjafjarðarsveit

Grenivík

Grytubakkahreppur

Grimsey

Sigurbjörn ehf

Dalvík

Bruggsmiðjan Kaldi ehf. Úldugötu 22

Húsavík

Bílaleiga Húsavíkur ehf. Garðarsbraut 66
E G Jónasson rafmagnsverkstæði, Garðarsbraut 39
Fjallasýn Rúnars Óskarssonar ehf-www.fjallasyn.is, Smiðjuteigi 7
Skóbúá Húsavíkur ehf. Garðarsbraut 13
Steinsteypir ehf. Haukamýri 3
Trésmiðjan Rein ehf. Rein
Vermir sf. Stórhóli 9
Víkurrá ehf. Garðarsbraut 18a

Laugar

Kvenfélag Reykdæla, Laugum

Mývatn

Jarðböðin við Mývatn, Jarðbaðshólum

Þórshöfn

Svalbarðshreppur, Holti

Vopnafjörður

Bílar og vélar ehf. Hafnarbyggð 14a
Hofssókn, Vopnafirði

Egilsstaðir

Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf. Miðvangi 2-4
Fljótsdalshérað, Lyngási 12
Héraðsprent ehf. Miðvangi 1
Miðás ehf. Miðási 9

Myndlist úr munnni Brands

Dagana 18.-28 nóvember síðastliðinn var myndlistasýning í Ráðhúsi Reykjavíkur þar sem Brandur Bjarnason Karlsson sýndi myndverk eftir sig. Það sem er einstakt við listsköpun Brands er að hann mundar pensilinn úr munnni sínum og heldur penslinum milli tanna sér.

Brandur er Sjálfsbjargarfélagi og hefur verið lamaður frá hálsi og niður frá þrítugsaldri. Hann er fæddur 1982 og fann fyrst fyrir að máttur hans í höndum og fótum fór þverrandi aðeins 23 ára gamall. Á nokkrum árum missti hann síðan allan mátt og varð lamaður frá hálsi. Brandur hefur ekki setið aðgerðarlaus síðustu



Listamaðurinn Brandur Bjarnason Karlsson.



Gestir á sýningunni skoða verkin.

árin. Hann var einn af frumkvöðlum þess að Sjálfsbjörg setti á laggirnar Frumbjörg, frumkvöðlamiðstöð og var hann þar þróunarstjóri. Nú er Sjálfsbjörg að sleppa höndum af verkefninu og verður Frumbjörg þá sjálfstæður félagsskapur sem getur þá þjónað fleirum en hreyfihömluðum undir leiðsögn Brands.

Brandur er búinn að mála sem munnmálari í nokkur ár og hefur við það notað listamannanafnið Brassi. Til eru heimssamtök einstaklinga sem mála með munninum og með fótum og er Brandur þar félagi. Ekki er vitað um marga munnmálara hérlendis, en sennilega var Edda Heiðrún Bachman heitin einna þekktust þeirra. Þetta er ekki fyrsta myndlistasýning Brands, en hann sýndi m.a. í Ráðhúsi Reykjavíkur 2015, þannig að þetta var hans önnur sýning í Ráðhúsinu. Á sýningunni sýndi Brandur fjölda verka, hún var afar vel sótt og seldi hann mörg verk. Sjálfsbjörg hefur samið við Brand um að hann sýni nokkur verka sinna á gangi Sjálfsbjargarhússins á 1. hæð næstu mánuði.

Samkeppni um nýtt merki Sjálfsbjargar lsh

Árið 2019 eru 60 ár frá því að nokkur félög undir nafni Sjálfsbjargar stofnuðu með sér landssamtök og var stofndagurinn 4. júní 1959. Samtökin fengu nafnið Sjálfsbjörg landssamband fatlaðra. Fyrir tveimur árum var nafni samtakanna breytt í Sjálfsbjörg landssamband hreyfihamladra, en markhópur samtakanna hafði frá upphafi verið hreyfihamlad fólk, þó aðildarfélögin hafi ekki skilyrt félagabátttökuna alfarið við þann hóp. Með vaxandi fjölda félagsamtaka fólks með margvíslega fötlun og sí öflugra starfi Öryrkjabandalags Íslands (regnhlífasamtaka fatlaðra) þótti eðlilegt að nafn samtakanna endurspegladi þann hóp fatlaðra sem baráttan hefur ávallt snúist um, þ.e. hreyfihamlad fólk.

Merki samtakanna sem hefur staðið óbreytt frá upphafi var teiknað af Ríkharði Jónssyni sem er einn þekktasti listamaður þjóðarinnar. Eins og þá tíðkaðist var merkið handteiknað og sýnir mann klífa björg. Merkið er vissulega tákn þess tíma

er það var hannað og merkti listamaðurinn sér merkið með upphafsstöfum sínum sem enginn gerir í dag. Þá er nafn samtakanna handteiknað inn í merkið og því er nafnið tvítekið þegar nafnið er síðan ritað undir merkið. Auk þess að vera tákn þess tíma hefur verið nefnt að það eigi ekki við í samtökum er rúmar bæði kynin (öll) að í merkinu sé greinilega stæltur karlmaður að klífa björg þó um táknrænan atburð sé að ræða. Það er mikilvægt fyrir samtökin að ímynd þeirra sé eins nútímaleg og kostur er og því ákvað stjórnin að í telfni af 60 ára afmæli samtakanna 2019 skyldi vera efnt til samkeppni um nýtt merki samtakanna.

Efnt var til samstarfs við hönnunarsvið Listaháskóla Íslands og verður samkeppnin um nýtt merki því meðal nemenda á hönnunarsviði háskólans. Unnið verður

með verkefnið meðal nemenda skólans í janúar og febrúar og munu fagkennarar í samráði við Sjálfsbjörg velja úr þrjár bestu tillögurnar að nýju merki Sjálfsbjargar.

Verðlaun verða síðan veitt fyrir þrjú bestu merkin. Merkin munu í framhaldi verða kynnt Sjálfsbjargarfélögum og ef vill getur hvert aðildarfélag efnt til kosninga um besta merkið innan síns félags. Að lokum munu fulltrúar félaganna á Landsfundi þann 4. maí næstkomandi kjósa besta merkið af þessum þremur merkjum og mun það síðan verða notað. Aðildarfélögunum

mun verða frjálst að taka nýja merkið upp og vissulega mun það taka nokkurn tíma að skipta út merki samtakanna og verður engin pressa þar á. Gamla merkið mun síðan verða varðveitt og skipa heiðursmess í sögu samtakanna.



Jafningjamyndbönd Þekkingarmiðstöðvar Sjálfsbjargar

Þekkingarmiðstöð Sjálfsbjargar var sett á laggirnar árið 2012. Vefsíða miðstöðvarinnar hefur frá upphafi verið kjarninn í starfsemi hennar. Á vefsíðunni (www.thekkingarmidstod.is) má finna margvíslegan fróðleik sem gagnast hreyfihömluðu fólki sem og aðilum er tengjast þeim s.s. fagfólki og aðstandendum. Þar má finna upplýsingar um réttindamál, aðgengismál, atriði er tengjast atvinnu og menntun, velferð, tómstundum og fræðslu. Skorað er á lesendur að kíkja á síðuna næst þegar farið er á netið og endilega sendið okkur ábendingar um hvað betur má þar fara og eru allar hugmyndir um áhugavert efni velkomnar. Þá viljum við sérstaklega benda á myndbönd þar sem hópur hreyfihamlaðra einstaklinga tjá sig um sína fötlun og sín lífsviðhorf. Þetta eru sérlega áhugaverð myndbönd og því um einstaka jafningjafræðslu að ræða. Hér á eftir er greint lítillega frá þessum myndböndum.



Svanur Ingvarsson

Svanur Ingvarsson, húsasmiður og kennari, segir frá reynslu sinni af útivist og íþróttum fyrir og eftir mænuskaða. Í myndbandinu segir hann m.a.: „Það finnst mér tilbreying, að gera eitthvað annað heldur en að vera í sama hjólastólnum, að fara í önnur tæki og leika sér“



Brandur Karlsson Bjarnason

Brandur fjallar um aðdragandann að stofnun Frumbjargar frumkvöðlamiðstöðvar Sjálfsbjargar 2016. Þar segir hann m.a.: „Það er gríðarlega mikilvægt að vera með vettvang þar sem þú getur svona fengið að blómstra“.



Kolbrún Dögg Kristjánsdóttir

Fötlunarskilyrði Kolbrún Dögg sýnir brot úr gjörningnum „Taumhald, tjald og typpi“ sem hún framdi á málþinginu „Sköpun skiptir sköpum“ 4. september 2015. Hún fjallar einnig um aðgengi fatlaðs fólks að listnámi og mikilvægi þess að hafa NPA (Notendastýrða persónulega aðstoð).



Rúnar Björn Herrera Þorkelsson

Rúnar Björn er formaður NPA miðstöðvarinnar og segir hér frá því hvernig líf hans snérist við þegar hann fékk Notendastýrða Persónulega Aðstoð.



Helga Magnúsdóttir

Hér segir Helga frá reynslu sína af vinnu-markaðnum og mikilvægi þess að vera virkur í samfélaginu.



Andri Valgeirsson

Hér segir Andri frá þeim viðhorfum sem hann hefur fundið fyrir í samfélaginu og viðhorfi til lífsins.



Arna Sigríður Albertsdóttir

Arna Sigríður talar hér um mikilvægi hreyfingar og hvað hreyfing hefur gert fyrir hana. Í myndbandinu segir hún m.a.: „Í dag verð ég sjaldnar veik og mér líður almennt betur núna heldur en áður en ég byrjaði að æfa mikið“.



Þorkell Sigurlaugsson

Þorkell ræðir hér um þátttöku hreyfihamlaðs fólks í lífinu.



Þuríður Harpa Sigurðardóttir

Þuríður Harpa segir okkur frá hennar reynslu af því að byggja upp sjálfsmynd sína eftir slys.



Þorbera Fjöl意思dóttir

Hér talar Þorbera um sína upplifun og reynslu af fötlun og foreldrahlutverkinu.

Eins og áður sagði eru jafningjamyndböndin vistuð á vefsíðu Þekkingarmiðstöðvar Sjálfsbjargar, www.thekkingarmidstod.is

Takk fyrir stuðninginn!

Seyðisfjörður

Seyðisfjarðarkaupstaður, Hafnargötu 44

Reyðarfjörður

Launafl ehf, Hrauni 3
Stjórnendafélag Austurlands, Austurvegi 20

Eskifjörður

Eskja hf, Leirubakka 4

Neskaupstaður

Samvinnufélag útgerðamanna, Hafnarbraut 6
Síldarvinnslan hf, Hafnarbraut 6

Höfn í Hornafirði

Króm og hvítt ehf, Álaleiru 7
Sveitafélagið Hornafjörður, Hafnarbraut 27
Uggi SF-47, Fiskhóli 9
Þingvað ehf, byggingaverktakar, Tjarnarbrú 3
Ögmund ehf, Hafnarbraut 72

Selfoss

Árvirkinn ehf, Eyraavegi 32
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf, Hrísmýri 3
Bókaútgáfan Björk, Birkivöllum 30
Café Miða Reykholti, Skólabraut 4
Ferðapjónustan Úthlíð-www.uthlid.is, s: 699 5500,
Úthlíð II
Formax-Paralamp ehf, Gagnishólaparti
Fossvélar ehf, Hellismýri 7
Gesthús Selfossi, gistihús og tjaldsvæði, Engjavegi 56
Grímsnes og Grafningshreppur, Stjórnsýsluhúsinu Borg
Guðjón Þórir Sigfússon, Austurvegi 44
Hótel Geysir, Haukadal
Jóhann Helgi og Co ehf, Vatnsholti 2
Nesey ehf, Suðurbraut 7
Rafvélapjónusta Selfoss ehf, Gagnheiði 13
Set ehf, röraverksmiðja, Eyraavegi 41
Sveitarfélagið Árborg, Austurvegi 2
Vélapjónusta Ingvars, Gagnheiði 45
Österby-hár, Austurvegi 33-35

Hveragerði

Grunnskólinn í Hveragerði, Skólamörk 6
Hótel Ör, Breiðumörk 1c
Kjörís ehf, Austurmörk 15
Raftaug ehf, Borgarheiði 11h

Þorlákshöfn

Járnkarlinn ehf, Unubakka 12
Þorlákshafnarhöfn

Ölfus

Eldhestar ehf, Völlum

Laugarvatn

Laugarvatn Fontana, Hverabraut 1

Hella

Guðmundur Hauksson, Ási 1

Hvolsvöllur

Rangárþing eystra, Austurvegi 4

Vestmannaeyjar

Bragginn sf, bílaverkstæði, Flötum 20
Hamarskóli
Ísfélag Vestmannaeyja hf, Tangagötu 1
Ós ehf, Illugagötu 44
Rannsóknarþjónustan V.M., Ægisgötu 2
Vinnslustöðin hf, Hafnargötu 2



Stofnfundur Sjálfsbjargar, Akureyri 8.10. 1958.

Sextíu ár frá upphafinu

Nú árið 2018 eru sextíu ár frá því að Sjálfsbjörg í núverandi formi hófst með stofnun fimm aðildarfélaga undir nafni Sjálfsbjargar. Fyrsta aðildarfélagið var Sjálfsbjörg á Siglufirði en það var stofnað 9. júní 1958. Þá var Sjálfsbjörg í Reykjavík (nú Sjálfsbjörg á höfuðborgarsvæðinu) stofnað 27. júní 1958. Sjálfsbjörg á Ísafirði var stofnað 29. september 1958, Sjálfsbjörg á Akureyri 8. október 1958 og Sjálfsbjörg í Árnessýslu 15. nóvember 1958.

Á síðustu sextíu árum hefur samfélagið tekið meiri breytingum en nokkur sextíu samfelld ár þar á undan. Mikið starf var framan af hjá öllum þessum aðildarfélögum Sjálfsbjargar. Flest þeirra reistu eða eignuðust húsnæði undir félagsstarf sitt, virkni var mikil og félagsstarf blómstraði og unnið var ötullega að baráttunni fyrir málefnum sem lengst af hafa verið aðgengismálin ásamt margvíslegri réttinda-baráttu. Starfið hefur óneitanlega skilað miklum árangri og eru réttindi fatlaðra í dag margföld miðað við árið 1958, en ennþá er baráttunni ekki lokið og verður sennilega seint. Það sama á við um aðgengismálin. Þar hefur mikið áunnist og í dag geta hreyfihamlaðir t.d. nánast sótt þá menntun er þeim hugnast og eru aðgengishindranir menntastofnana ekki sú hindrun sem þær voru á fyrstu árum Sjálfsbjargar. En líkt og með réttindamálin þá erum við ennþá að berjast fyrir bættu aðgengi á mörgum sviðum. Er fram liðu stundir opnaðist samfélagið meira og með bættum samgöngum og öflugri samfélagsmiðlum hefur þörfin fyrir sérstakt almennt félagsstarf fatlaðra dregist verulega saman og hreyfihamlaðir sem og annað fatlað fólk hefur blandast inn í samfélagið eins og barist var fyrir. Baráttan fyrir réttinda- og aðgengisbótum hefur þá flust

frá einstaka aðildarfélögum til landsbandsins og þá hefur hlutur ÖBÍ einnig farið vaxandi í baráttunni.

Af þessari ástæðu hefur dregið nokkuð úr starfsemi aðildarfélaganna víða um land og einhver þeirra hafa horfið af sjónarsviðinu. Fyrsta Sjálfsbjargarfélagið var stofnað á Siglufirði eins og fyrr segir og er enn að. Þau eiga húsnæði að Lækjargötu 2, Siglufirði þar sem þau eru með Vinnustofu Sjálfsbjargar í norðurenda hússins og er hún opin alla virka daga. Í suðurenda hússins er íbúð sem félagið leigir út. Í tilfni af 60 ára afmæli félagsins var opið hús í félagsheimilinu á stofndaginn 9. júní sl. þar sem kaffiveitingar voru í boði og vörur Vinnuheimilisins seldar með góðum afslætti.

Sjálfsbjörg á höfuðborgarsvæðinu bauð til kaffisamsætis í sumarhúsi sínu Krika við Elliðavatn á stofndaginn 27. júní síðastliðinn. Þar var kaffihlaðborð og ávarpaði formaðurinn Grétar Pétur Geirsson gesti.

Sjálfsbjörg á Ísafirði bauð til veislu á stofndegi sínum 29. september og voru góðar veitingar á boðstólnum og ávörp flutt.

Stjórn Sjálfsbjargar ísh óskar öllum stofnfélögum innilega til hamingju með sextíu árin og öllum þeim einstaklingum sem hafa komið að starfi félaganna í áranna rás. Landsambandið stofnuðu aðildarfélögin síðan ári síðar eða 4. júní 1959 og verður því fagnað með kaffisamsæti 1. júní 2019 í Hátúni 12, kl. 14.00 og eru allir Sjálfsbjargarfélagar sem og velunnarar samtakanna velkomnir. Endilega setjið dagsetninguna í dagbókina/símunn og mætið svo.





Unnið af kappi á Vinnustofu Sjálfsbjargar Siglufirði.



Félagsheimili Sjálfsbjargar Siglufirði.



Hefðarfólk í afmælisboðinu á Ísafirði.



Afmælisboð Sjálfsbjargar á Ísafirði 29.9. 2018 - Ht.v. afsteinn Vilhjálmsson formaður og Bergur Þorri Benjamínsson formaður Sjálfsbjargar ávarpar gesti.



Bergur Þorri formaður Sjálfsbjargar afhendir Grétari Pétri formanni Sjálfsbjargar höfuðborgarsvæðinu blóm í tilefni afmælisins.



Grétar Pétur formaður Sjálfsbjargar á höfuðborgarsvæðinu sker afmælistertuna.

Lausn á krossgátu síðasta blaðs

	LEIKUR	HÁ		
	ÆRÐA	SÁ	TAN	
	S	AUMT	Á	Æ
	IN	NÁ	STIG	
PANNAN	VOLA	D		
ÍS	GG	Ó	ANGA	
AKA	LAGLEG	Æ		
NURLA	NM	HÆFA		
ÖRI	NÁIN	ÖRAN		
LIN	ANN	ÖRANN		
ENNI	A	SÓP	I	
IN	LÁRUS	UNIR		
K	UML	S	S	ÖÐ
AFL	AFSÖK	UNIN		
RALL	L	ROT	NÆ	
IN	ÖMAKID	UNS		
	GÆF	TANA	G	T
FATAÐI	N	ÁLKU		
ÁRAR	REI	STA	M	

KLUKKUSTRENGUR



Lið fyrir lið

Íbúfen – verkjastillandi og bólgueyðandi

Íbúfen 400 mg, filmuhúðaðar töflur innihalda 400 mg af íbúprófeni. Lyfið dregur úr verkjum, bólgu og hita. Það er notað við vægum til meðalmiklum verkjum eins og höfuðverk, tannþínu, tíðaverkjum og hita. Takið töflurnar með glasi af vatni með eða eftir mat. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is