

KLÍFUR

MÁLGAGN SJÁLFSBJARGAR LSF :: 26. ÁRG. 2015



Frumkvöðlamiðstöð
í undirbúningi



Fjölskylduhús
Sjálfsbjargar



Landsfundur
Sjálfsbjargar



FRUMBJÖRG FRUMKVÖÐLA- MIDSTÖÐ SJÁLFSBJARGAR

Sjálfsbjörg hefur ákveðið að stofna **Frumbjörg Frumkvöðlamiðstöð Sjálfsbjargar** sem vettvang fyrir rannsóknir, nýsköpun og þróunarstarf á velferðar- og heilbrigðissviði, einkum því sem tengist hreyfihömluðum og öðrum fötluðum. Með því vill Sjálfsbjörg byggja upp aðstöðu sem styður við nýsköpun og vísindastörf fyrir heilbrigðisstéttir og aðra sem vinna að velferðarmálum. Frumkvöðlamiðstöðin er til bráðbirgða í rúmlega 200 fermetra rými á fyrstu hæð Sjálfsbjargarhússins, en flytur svo í um 500 fermetra húsnæði á 4. hæð á fyrri hluta næsta árs, 2016. Hún mun njóta þjónustu og nálægðar við aðra starfsemi Sjálfsbjargar.

Það er í takt við nýja hugsun um aðgengi og aðstöðu fatlaðra að hvetja til virkrar þátttöku og efla þróunarstarf sem aukið getur lífsgæði þeirra. Segja má að það sé ný hugsun þar sem aðgengismál snúast ekki lengur eingöngu um þröskulda og stiga, heldur líka um aðgengi að menntun, upplýsingum, atvinnu og lífsgæðum til jafns við aðra landsmenn. Það verður því eitt hlutverka Frumbjargar að styðja við hreyfihamlaða og aðra fatlaðra til sjálfsbjargar í atvinnulegu tilliti og efla þannig atvinnulífið með þátttöku sem flestra og bæta lífskjör og lífsgæði þessa hóps. Til að verkefnið geti farið vel af stað er leitað til landsmanna um stuðning. Með kaupum á happdrættismiða í Jólhappdrætti Sjálfsbjargar 2015 styður þú við þessa uppbyggingu.

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

Góðir vinningar eru í boði!

Fyrsti vinningur er bíreið af gerðinni Citroen C4 Cakturs 1.2 TI, að verðmæti um 2.750.000 kr. Aðrir vinningar eru sjónvörp frá SAMSUNG og gjafakort.



Undirbúningsteymi að stofnun Frumbjargar – Frumkvöðlamiðstöðvar Sjálfsbjargar

Frá vinstri: Bergur Þorri Benjamínsson, Guðbjörg Kristín Eiríksdóttir, Haraldur Sigbórsson, Tryggvi Friðjónsson og Brandur Bjarnason Karlsson
Ljósmyndari: Þorbjörn Þorgeirsson



Útbúnaður getur verið frábrugðin mynd



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

**PINN stuðnir
skiptir Sjálfs!
miklu má**

Greiðandi

Til greiðslu á gjaldþaga

Dráttarvextir

Vanskilgjald

Annar kostnaður

Vanskilakostnaður

Vanskilgjald

KENNITALA

NÚMÉR

BANKI IIB

GJALDDAGI

Hér fyrir ofan má hvorki skrifa né stimpla.



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



Jólhappdrætti Sjálfsbj

**Bíll ársins
á Íslandi
2016
í sinum
flokki**

Frumkvöðlamiðstöð Sjálfsbjargar
Sjálfsbjörg hefur ákveðið að stofna Frumkvöðlamiðstöð Sjálfsbjargar (FMS) sem vettvang fyrir rannsóknir, nýsköpun og þróunarstarf á velferðar- og heilbrigðissviði, einkum því sem tengist hreyfihömluðum og öðrum fötluðum. Með því vill Sjálfsbjörg byggja upp aðstöðu sem styður við nýsköpun og vísindastörf fyrir heilbrigðisstéttir og aðra sem vinna að velferðarmálum. Frumkvöðlamiðstöðin er til bráðbirgða í rúmlega 200 fermetra rými á fyrstu hæð Sjálfsbjargarhússins, en flytur svo í um 500 fermetra húsnæði á 4. hæð á fyrri hluta næsta árs, 2016. Hún mun njóta þjónustu og nálægðar við aðra starfsemi Sjálfsbjargar.

Það er í takt við nýja hugsun um aðgengi og aðstöðu fatlaðra að hvetja til virkrar þátttöku og efla þróunarstarf sem aukið getur lífsgæði þeirra. Segja má að það sé ný hugsun þar sem aðgengismál snúast ekki lengur eingöngu um þröskulda og stiga, heldur líka um aðgengi að menntun, upplýsingum, atvinnu og lífsgæðum til jafns við aðra landsmenn. Það verður því eitt hlutverka FMS að styðja við hreyfihamlaða og aðra fatlaðra til sjálfsbjargar í atvinnulegu tilliti og efla þannig atvinnulífið með þátttöku sem flestra og bæta lífskjör og lífsgæði þessa hóps. Til að verkefnið geti farið vel af stað er leitað til landsmanna um stuðning. Með kaupum á happdrættismiða í Jólhappdrætti Sjálfsbjargar 2015 styður þú við þessa uppbyggingu.

1. vinningur
Citroen C4
Cactus bíreið,
1.2 VTI bensín
sjálfskipt,
að verðmæti
kr. 2.750.000

2.-31.
Þrjátíu
sjónvörp
hver
kr. 2

Annar kostnaður

Vanskilgjald

Vanskilakostnaður

Vanskilgjald

Banki

Gjaldkerfi

Dagsetning

Klubba

Færslur

Áritun úr gjaldkeravel er fullnáðarkvittun.

PINN stuðningur skiptir Sjálfsbjörg miklu máli!



KLIFUR

Málagn Sjálfsbjargar Isf.

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

Ritstjóri: Puriður Harpa Sigurðardóttir

Útgáfunefnd: Aðalbjörg Gunnarsdóttir,
Andri Valgeirsson, Ásta Dís Guðjónsdóttir,
Ólafía Ó. Runólfssdóttir,
Höskuldur Þór Höskuldsson og
Puriður Harpa Sigurðardóttir

Prófarkalestur: Aðalbjörg Gunnarsdóttir og
Guðbjörg Kristín Eiríksdóttir

Ábyrgðarmaður: Tryggvi Friðjónsson
tryggvi@sbh.is

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

Auglýsingar: Öflun ehf.

Forsíðumynd: Valgeir Gíslason
Aðrar myndir í blaðinu: Ýmsir

ISSN 1670-312X

EFNISYFIRLIT

- 2 Jólhappdrætti Sjálfsbjargar
- 3 Erum við útundan í umræðunni?
- 4 Af ÖBÍ
- 5 Þrjú Öpp fyrir Android tæki
- 6 Unnið að undirbúningi að stofnun Frumkvöðlamiðstöðvar Sjálfsbjargar
- 8 Fjölskylduhús Sjálfsbjargar
- 9 Tveir félagar fá gullmerki Sjálfsbjargar
- 9 40 ára starfsafmæli
- 10 Við leggjum aðaláherslu á félagsstarf
- 12 Þurfum endalaust að gæta að því að reglum varðandi aðgengi sé fylgt
- 13 Nýr formaður í Fjallabyggð
- 14 Þekkingarmiðstöð Sjálfsbjargar
- 14 NPA miðstöðin komin í Sjálfsbjargarhúsið
- 15 Aðgengi fyrir alla -líka í Íslandsbanka
- 16 1. landsfundur Sjálfsbjargar Isf.
- 17 Ályktanir
- 19 Baráttumálin -hvað er að gerast
- 21 Alla leið upp
- 22 Hreyfing og útivera
- 24 Fatlaðar konur í baráttuhug
- 26 Uppskriftir
- 27 Krossgáta

RÉTTINDI FATLAÐS FÓLKS

Erum við útundan í umræðunni?

Samtök frumlyfjaframleiðenda á Íslandi héldu á dögunum tíu ára afmælisráðstefnu. Þar voru haldin nokkur góð og kjarnyrt erindi undir yfirskriftinni: Hver er réttur minn til heilbrigðisþjónustu? Það sem vakti athygli var að enginn fulltrúi sjúklinga eða fatlaðra hélt erindi eða var til svara.

Páll Rúnar M. Kristjánsson hélt sérlega fróðlegt erindi á ráðstefnunni um réttindi sjúklinga frá sjónarmiði lögfræðinnar. Hann tiltók að réttindi öryrkja og sjúklingar séu vel tryggð í stjórnarskrá landsins, og annarri grundvallarlöggjöf en að öll framkvæmd og reglur þar um væru eins og spila handbolta með hafragraut, ekkert væri fast í hendi.

Félags- og húsnæðismálaráðherra hefur haft forgöngu um það verkefni að lækka verð á húsnæði, sérstaklega fyrir fyrstu kaupendur og efnaminni einstaklinga. Í tengslum við kjarasamninga var gefin út yfirlýsing þar sem m.a. segir: „Við endurskoðun byggingarreglugerðar verði tekinn inn nýr flokkur mannvirkja sem undanþeginn verði ákvæðum reglugerðar um altæka hönnun. Þar verði einkum horft til smærri og ódýrari íbúða.“ Algild (altæk) hönnun tekur til þess að fólki sé ekki mismunað um aðgengi og almenna notkun mannvirkja á grundvelli fötlunar, skerðinga eða veikinda og það geti með öruggum hætti komist inn og út úr mannvirkjum jafnvel við óvenjulegar aðstæður eins og t.d. í eldsvoða. Jafnframt séu sjónarmið algildrar hönnunar höfð að leiðarljósi við hönnun bygginga og umhverfis þeirra.

Það hefur komið fram opinberlega að ráðherra umhverfismála telji hægt að leysa vanda ungra og efnaminni kaupenda t.d. með því að hafa neðstu hæðir í 10 hæða blokk „sérstaklega gerðar fyrir fatlaða.“ Í orðum ráðherra liggur grundvallarrangtúlkun á hvað algild hönnun gengur út á eins og hefur þegar komið fram.

Allir eiga rétt á að komast inn og út úr húsnæði en það er klár mismunur að reisa byggingu sem ekki allir geta farið um.

*Bergur Þorri Benjamínsson
varaformaður Sjálfsbjargar Isf.*



Af ÖBÍ

Aðalfundur ÖBÍ fór fram þann 3. október 2015 og framhaldsaðalfundur þann 6. október.

Á aðalfundinum fóru fram kosningar til trúnaðarstarfa innan ÖBÍ. Ellen Calmon sem hefur verið formaður í 2 ár, gaf kost á sér til endurkjörs en mótframbjóðandi var Guðjón Sigurðsson, formaður MND samtakanna. Ellen náði kjöri með miklum meirihluta atkvæða.

Kosið var einnig um embætti varaformanns og voru í kjöri sitjandi varaformaður Halldór Sævar Guðbergsson formaður Blindrafélagsins og Arnar Helgi Lárusson formaður SEM samtakanna. Eftir að ljóst varð að Guðjón náði ekki kjöri sem formaður ÖBÍ dró Arnar Helgi framboð sitt til baka, var því Halldór Sævar Guðbergsson endurkjörinn varaformaður bandalagsins. Bergur Þorri Benjamínsson varaformaður Sjálfsbjargar Isf. var kjörinn gjaldkeri.

Töluverðar lagabreytingar höfðu verið samþykktar á aðalfundinum árið áður, m.a. um að á vegum ÖBÍ skuli starfa svokallaðir málefnaþópar, fimm að tölu. Fór svo fram stefnuþing um vorið 2015 (einnig nýtt í lögnum) þar sem unnar voru tillögur að málefnaþópum. Er þeim ætlað að styrkja starf ÖBÍ í helstu baráttumálum þess. Formenn þessara nýju málefnaþópa voru síðan kjörnir á aðalfundi 2015. Athygli vekur að af 5 formönnum málefnaþópa eru 3 fulltrúar Sjálfsbjargar: Grétar Pétur Geirsson formaður Sjálfsbjargar Isf. var kjörinn formaður málefnaþóps um aðgengi, María Óskardóttir formaður Sjálfsbjargar á Húsavík var kjörin formaður málefnaþóps um kjaramál og Guðbjörg Kristín Eiríksdóttir fulltrúi á skrifstofu Isf. kosin formaður málefnaþóps um heilbrigðismál. Þess má geta að formaður málefnaþóps um

sjálfstætt líf var kosinn Rúnar Björn Herrera Þorkelsson. Hann var í kjöri sem fulltrúi SEM samtakanna á aðalfundinum en hann er líka Sjálfsbjargarfélagi og formaður NPA-miðstöðvarinnar sem nýflutt er í Sjálfsbjargarhúsið. Formaður málefnaþóps um mennta- og atvinnumál var síðan kjörin Hjördís Anna Haraldsdóttir frá Félagi heyrnarlausra.

Aðildarfélögum ÖBÍ var síðan gefinn kostur á að tilnefna einstaklinga til að starfa í þessum umræddum málefnaþópum og aftur er greinilegt hversu virkir Sjálfsbjargarfélagar eru í baráttumálum fatlaðra, en allar tilnefningar Sjálfsbjargar Isf. voru samþykktar af nýrri stjórn ÖBÍ: Jón Heiðar Jónsson og Andri Valgeirsson í málefnaþóp um aðgengi, Hilmar Guðmundsson og Guðmundur Ingi Kristinsson í kjaramálalópinn, Þuríður Harpa Sigurðardóttir í málefnaþópinn um sjálfstætt líf, Hrafnhildur Kristbjörnsdóttir í málefnaþópinn um mennta- og atvinnumál og Alma Ýr Ingólfssdóttir í málefnaþópinn um heilbrigðismál.

Nokkur umræða varð á aðalfundinum um hvort setja ætti inn í lög bandalagsins að meirihluti þeirra sem sitji í stjórn eigi að vera fatlað fólk. Lagðar voru fram lagabreytingatillögur um að annars vegar skuli stefnt að því að meirihluti stjórnar sé fatlað fólk og hins vegar um að a.m.k. 51% stjórnarmanna skuli vera fatlað fólk. Skemmst er frá því að segja að báðar þessar tillögur voru felldar í atkvæðagreiðslu. Þess skal getið að samkvæmt ýmsum alþjóðlegum skilgreiningum geta einungis þau samtök þar sem meirihluti stjórnar er skipaður fötludu fólki kallað sig samtök fatlaðs fólks. Var það miður að aðalfundur ÖBÍ skuli ekki hafa tekið þetta skref að þessu sinni. /GKE og BÞB

Sjálfsbjörg þakkar stuðninginn



RANGÁRÞING

ALLIR GETA TEKID ÞÁTT Í KAROLINA FUND

Eins og fjallað hefur verið um í blaðinu, stendur til að opna Frumbjörg – Frumkvöðlamiðstöð Sjálfsbjargar. Til að koma þessari starfsemi á laggirnar leggjum við verkefnið í hendur almennings og notum íslensku hópfjármögnunarsíðuna Karolina Fund til þess. Allir geta tekið þátt með því að skrá sig á karolinafund.com og heita ákveðinni upphæð

á verkefnið. Tekið skal fram að þeir sem taka þátt þurfa ekkert að greiða ef ekki tekst að ná þeirri upphæð sem stefnt er að.

Söfnunin stendur til 31. desember og væri frábært að fá sem flesta í lið með Sjálfsbjörg.

Þrjú öpp fyrir Android sem hafa hjálpað mér

Ég hef í gegnum tíðina notað símann til ýmissa annarra hluta en að tala í hann. Snjalltæki eins og síminn er getur verið fötludu fólki til mikils þægindaauka ef fólk veit hvernig það getur nýtt sér hann. Þau öpp sem ég hef notað mest eru t.d. til þæginda við að skrifa skilaboð.

• SwiftKey

SwiftKey er lykklaborðs-app sem lærir hvernig þú skrifar. Ef þú átt erfitt með að nota hendurnar eins og ég er mikilvægt að hafa app sem lærir á hvernig þú skrifar og síðan þarft þú bara að smella á einn staf og þá kemur forritið með þrjár uppástungur



að orðum sem þú notar mest. Ef orðið sem þú leitar að er ekki þar, þá bætir þú bara öðrum staf við þangað til orðið birtist. Ég get stundum skrifað heil sms með uppástungum frá appinu því það lærir svo vel á mig. Þú getur fengið fría útgáfu af því hér: <http://tinyurl.com/klifur-swiftkey>

• IFTTT

If This Then That er afar sniðugt forrit sem getur einfaldað skipanir í símanum (eins og nafnið gefur til kynna). Segjum sem svo að þú ert að fara í vinnuna og þú vilt að síminn þinn fari á hljóðlausa stillingu á meðan þú ert í vinnunni. Þú getur þá sett skipun í forritið sem segir „ef ég tengist þráðlausa netinu í vinnunni þá á síminn minn að fara á silent og svo öfugt þegar ég hætti að vinna“. Einnig er hægt að gera skipanir um að ef ég geri eitthvað á einum samfélagsmiðli, að þá gerist það á öðrum líka. Þetta er ótrúlega



fjölbreytt forrit og allir geta búið til skipanir svo það er alltaf að bætast meira og meira í safnið. Mæli ég því með að þú sækir það og skoðir hvort þú finnur sniðugar lausnir sem passa fyrir þig. Hægt er að sækja það frítt hér:

<http://tinyurl.com/klifur-ifttt>



• Wheelmap.org

Wheelmap er app með kortum þar sem notendur geta sett inn aðgengisupplýsingar fyrir alla staði. Kerfið notar mjög einfalda einkunnargjöf. Grænt fyrir mjög gott aðgengi, gult fyrir eitthvað aðgengi en ábótavant, rautt fyrir óaðgengilega staði og svo grátt fyrir staði sem að ekki er vitað um aðgengi. Allir áhugasamir geta bætt við upplýsingum og gefið einkunn svo þetta verður stærra og stærra með tímanum. Appið fæst frítt hér: <http://tinyurl.com/klifur-wheelmap>

Takk fyrir stuðninginn

REYKJAVÍK

101 Hótel ehf, Hverfisgötu 10
3d ehf, Hólavallagötu 9
A. Margeirsson ehf, Flúðaseli 48
Access Iceland, Kleppsvegi 92
Aðalvík ehf, Ármúla 15
Aðgengi ehf, Kleppsvegi 92
Annata ehf, Mörkinni 4
ARGOS ehf-Arkitektastofa Grétars og Stefáns, Eyjarlóð 9
Arkitektastofan OG ehf, Þórunnartúni 2
Arkis arkitektar ehf, Kleppsvegi 152
Atlantik ehf, Suðurlandsbraut 4a
Áberandi ehf, Eirhöfða 11
Álnabær ehf, verslun, Síðumúla 32
ÁTVR Vínubúðir, Stuðlahálsi 2
Balletskóli Sigríðar Ármann ehf, Skipholt 35
Barnalæknaþjónustan ehf, Domus Medica, Egilsgötu 3
Bending 1 ehf, Bæjarflöt 8F
Beyki ehf, Tangarhöfða 11
Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar, Hyrjarhöfða 4
Bílasmiðurinn hf, Bildshöfða 16
Bílastjarnan, Bæjarflöt 10
Bílaviðgerðir Snurfus, Viðarhöfða 6
Blikksmiðja Reykjavíkur, Súðarvog 7
Blikksmiðjan Glófaxi hf, Ármúla 42
Blossi ehf, Dvergshöfða 27
Bókabúðin Sjónarlind, Bergstaðastræti 7
Bókhaldsstofa Haraldar síf, Síðumúla 29
Bókhaldsþjónustan Viðvík ehf, Síðumúla 1
Bókhaldsþjónustan Vík, Síðumúla 12
Brauhúsið ehf, Efstalandi 26
Brim hf, Bræðraborgarstíg 16
Brúskur hársnyrtistofa, s: 587 7900, Höfðabakka 9
Brynja, Hússjóður Öryrkjabandalagsins, Hátúni 10c
Cafe Roma, Laugavegi 118
Danica sjávarafurðir ehf, Suðurgötu 10
Domino's Pizza, Lóuhólum 2-6
E.T. hf, Klettagöðum 11
Efling stéttarfélag, Sætúni 1
Efnamóttakan hf, Gufunesi
Eggert Kristjánsson hf, Skútuvogi 3
Eignamiðlunin ehf, Grensásvegi 11
Eignaskipting ehf, Unufelli 34
Eignaumsjá ehf, Skeifunni 17
Eignaumsjón hf, Suðurlandsbraut 30
Endurskoðendabjónustan ehf, Skipholt 50d
Endurskoðun og reikningsskil hf, Stangarhyl 5
Ernst & Young ehf, Borgartúni 30
Fiskmarkaðurinn ehf, Aðalstræti 12
Fjárhald ehf
Fjölbrautaskólinn við Ármúla, Ármúla 12
Funksjón vefráðgjöf, Laugavegi 13
Fylgifyskar ehf, Suðurlandsbraut 10
Garðmenn ehf, Skipasundi 83
Garðs Apótek ehf, Sogavegi 108
Gátun ehf, bókhaldsþjónusta, Lágmúla 5
GB Tjónaviðgerðir ehf, Draghálsi 6-8
Genís hf, Árleyni 8
Gjögur hf, Kringlunni 7

Unnið að undirbúningi að stofnun Frumkvöðlamiðstöðvar Sjálfsbjargar



Brandur Bjarnason Karlsson

Í deiglunni er stofnun Frumbjargar Frumkvöðlamiðstöðvar Sjálfsbjargar, en hugmyndin er runnin undan rifjum Guðbjargar Kristínar Eiríksdóttur fulltrúa á skrifstofu Sjálfsbjargar, sem henti henni á loft. Hugmyndin fékk strax byr undir báða vængi og er hún komin í hendur tveggja aðila sem vinna henni brautargengi þannig að hún verði að veruleika. Aðilarnir eru Brandur Bjarnason Karlsson og Haraldur Sigþórsson. Við fengum þá féлага til að segja frá verkefninu.

Hver er hugmyndin með stofnun Frumbjargar Frumkvöðlamiðstöðvar Sjálfsbjargar Brandur?

-Stofnun Frumbjargar Frumkvöðlamiðstöðvar Sjálfsbjargar er ætlað að fullnægja þörf sem ekki er verið að gera í dag.

Þörfin lýsir sér þannig að það vantar vettvang fyrir fatlað fólk til að geta brotist út úr kóngulóarvef félagskerfisins, sem veitir mönnum rétt nægilegan stuðning til að þora einhverju, en beinlínis hvetur gegn framtaksemi. Það vantar vettvang þar sem stuðningur og ráðgjöf er til staðar til þess að hvetja fatlaða til að virkja hugvitið og skapa sín eigin atvinnutækifæri.

Svo vantar líka nauðsynlega að draga fókus hugvitsmanna að því að finna lausnir við þeim félagslegu vandamálum sem eru yfirvofandi og jafnvel farin að láta finna fyrir sér. Við erum að vinna að því að smíða skilvirkt greiningar- og úrvinnsluferfi sem

mun tengjast við aðila bæði innanlands og utan, til að flýta fyrir þróun nýrra lausna á velferðarsviðinu. Þá er ég ekki að segja að Frumkvöðlamiðstöðin eigi að bera ábyrgð á því að leysa öll þessi vandamál, en hugsunin er að tengja saman þá uppsöfnuðu reynslu og þekkingu sem fyrir er hjá Sjálfsbjörg lsf. við nýsköpunarsamfélag Íslands í gegn um samstarfsaðila eins og Háskólann í Reykjavík, Nýsköpunarmiðstöð Íslands, Karolina Fund hópfrjármögnun, nýsköpunar- og frumkvöðlasetrið Klak Innovit og fleiri. Með því að byggja svo undir þetta jákvæðan og stuðningsríkan vettvang eins og Frumbjörg kemur til með að verða, þá getum við sem þjóð unnið saman á skipulegan máta að því að finna bestu lausnirnar og framkvæma þær í sameiningu.

Hverjar verða helstu áskoranir í verkefninu nú á fyrstu mánuðum þess?

Helstu áskoranirnar til að byrja með er að finna fjármagn og fólk sem er tilbúið að gefa þessu tímann sinn til að koma þessu í gang. En svo þegar það hefst og miðstöðin hefur fengið að sanna sig þá reikna ég með að miðstöðin verði næstum sjálfbær.

Önnur áskoran sem verður gegnumgangandi verður að smíða skipulag fyrir útleigu á rými, viðburðahald og það nokk-

uð flókna samstarf sem verður við þær fjölmörgu stofnanir og fyrirtæki sem vinna á tengdum sviðum. Það verk er einum manni ofviða og mun fá að þróast með samvinnu allra sem koma til með að taka þátt í þessu.

Hvernig kom það til að þú tókst að þér þetta verkefni?

-Ég hef mikla þörf fyrir að vera samfélaginu að gagni. Ég var alinn upp við það að vera ábyrgur fyrir umhverfi mínu og í dag hef ég túlkað það sem svo að ég þurfi að gera mitt besta til að hjálpa sem flestum sem ég get til að lifa betra lífi. Af öllu því sem ég gæti gert við tímann minn þá held ég að það að byggja upp Frumkvöðlamiðstöðina sé líklegast til að hjálpa þeim sem helst þurfa á hjálp að halda.

Eins og einhver spakur maður sagði, þá er best að hjálpa þeim, sem svo hjálpa sér sjálfir. En ásamt því að hvetja til velferðarmálaurlausna þá verður eitt meginmarkmið Frumbjargar að hjálpa fötluðu fólk að hjálpa sér sjálf.

Hefur þú tengst frumkvöðlastarfi áður?

Ég vil meina að ég hafi alltaf verið frumkvöðull. Ég reyndi alltaf að finna mínar eigin leiðir að hlutunum og að vera eins sjálfbjarga og ég mögulega gat. Mér líður yfirleitt best þegar ég er í ókunnugum aðstæðum og þarf að hugsa á fótunum til að leysa vandamálin.

Hver er bakgrunnur þinn Brandur?

Ég er svo heppinn að hafa fengið að lifa fjölbreyttu lífi. Ég er alinn upp innan um akademískt vísindastarf sem kenndi mér mikilvægi þess að hafa góðan grunn þegar vaðið

er út í óvissuna. Ég hef því reynt að læra eittvað um allt og hef sótt mikið í bækur og internetið til þess ásamt því að hafa tekið grunnáfanga í líffræði, mannfræði, félagsfræði og eðlisfræði í Háskóla Íslands.

Frá því að ég man eftir mér hef ég haldið mikið uppá hina oft misskildu hugmyndafræði „hakkarans“ en í kjarnanum gengur hún út á að finna bestu eða skemmtilegustu leiðina til að gera hlutina.



Eitt verkefni sem ég tók nýlega þátt í var að smíða flug-hjólástól fyrir „paragliding“. En með aðstoð frá Össur hf. og góðum vinum þá tókst okkur að smíða stólinn og ég fékk að svífa um með fuglunum í sumar. Svo hef ég líka verið að vinna að ýmsum frumkvöðlaverkefnum með Sprotamiðstöð Íslands, en það má reikna með frekari fregnum af því starfi í náinni framtíð.

Með grein þessari nærð þú athygli félagsmanna í Sjálfsbjörg, Hollvina Sjálfsbjargar og annarra stuðningsaðila samtakanna. Hver eru skilboð þín til þessa hóps vegna Frumkvöðlamiðstöðvar Sjálfsbjargar?

-Sjálfsbjörg hefur tækifæri til að gefa hugvitsmönnum á velferðarsviði og fötluðu fólki mikilvægt fótstig inn í að bæta okkar sameiginlegu tilveru. /TF

Hverjar verða helstu áskoranir í verkefninu nú á fyrstu mánuðum þess?

Þær felast í að ná í styrktaraðila, gera samstarfssamninga og kynna verkefnið. Í ljós hefur komið að erfiðara er að afla fjár til þess að búa til aðstöðu fyrir nýsköpun heldur en fyrir einstök nýsköpunarverkefni. Undantekningarlaust mætum við miklum velvilja en styrkveitingar hafa látið á sér standa. Nú er að fara af stað hópþjármögnun í gegnum Karolina Fund, sem Brandur hefur umsjón með og verður fróðlegt að sjá hvernig viðbrögð fást. Þá er verið að leita að frumkvöðlum til að flytja inn og eru þegar komnir nokkrir áhugasamir aðilar. Tveir þeirra eru fluttir inn í bráðbirgðaaðstöðu. Í kjölfarið þarf svo að breyta húsnæðinu á fjórðu hæðinni til að mæta þörfum Frumkvöðlamiðstöðvarinnar.

Hvernig kom það til að þú tókst að þér þetta verkefni?

Ég var að leita að aðstöðu fyrir mig sjálfan til að sinna verkefnum, sem ég vinn að sem sjálfstæður ráðgjafi. Það getur verið þreytandi að vinna að þeim eingöngu heima. Það varð úr að Sjálfsbjörg fékk mig til að hjálpa til við innleiðingu Frumkvöðlamiðstöðvarinnar. Ég fékk einnig bráðabirgðaaðstöðu í fundarherbergi hjá þeim.

Hefur þú tengst frumkvöðlastarfi áður?

Já, það hef ég gert, t.d. tengdist ég verkefni um gagnvirka vegstiku fyrir nokkrum árum og hef fengið nokkra styrki til að athuga ýmis nýmæli varðandi samgöngumál. Stærsta nýsköpunarverkið er samt



Vantar sárlega vettvang nýsköpunar á sviði heilbrigðis- og velferðamála

Haraldur Sigþórsson

Hver er hugmyndin með stofnun Frumkvöðlamiðstöðvarinnar, Haraldur?

Í fyrsta lagi tel ég að sárlega vanti vettvang nýsköpunar á sviði heilbrigðis- og velferðarmála. Þetta hefur verið fjárhagslega sveltur málaflökur. Með Frumbjörg er stigið skref til að veita frumkvöðlum á þessu sviði aðstöðu. Í

öðru lagi geta hreyfihamlaðir og jafnvel aðrir fatlaðir unnið þar að sínum hugðarefnum. Þeir hafa hingað til átt erfitt með að fá aðstoð á sviði nýsköpunar og rannsókna. Með Frumbjörg skapast líka deigla, sem nýtist öllum á svæðinu til að efla kunnáttu sína og færni.

Með Frumbjörg skapast deigla, sem nýtist öllum á svæðinu til að efla kunnáttu sína og færni

Nú tengdist þú öðru verkefni hjá Sjálfsbjörg fyrir nokkrum árum. Segðu okkur aðeins frá því.

Ég var í undirbúningshópi fyrir stofnun Þekkingarmiðstöðvar Sjálfsbjargar. Það var þverfagleg vinna til að skilgreina Þekkingarmiðstöðina og ýta henni af stað. Það verkefni varð að veruleika og er þessi miðstöð í fullum gangi. Ég held að undirbúningsvinnan hafi nýst vel en hún kenndi manni einnig margt um málaflokkinn í heild.

Hver er bakgrunnur þinn Haraldur?

Ég er lamaður frá brjósti og niður, með hluta handleggja lamaða og fingur að mestu, svokallaður C6-C7. Þetta eru afleiðingar slyss sem varð snemma árs 2003. Ég er kvæntur og á son og uppkoma stjúpdóttur. Ég er byggingarverkfræðingur, menntaður hér heima og í Þýskalandi. Hef

starfað víða, t.d. tvö ár á Nýja-Sjálandi, en í um 11 ár á verkfræðistofunni Línuhönnun, síðar Eflu. Ég hef verið með ýmis sjálfstæð verkefni og kennt við HR.

Til gamans má geta þess að ég hef verið að taka ýmsa kúrsa á Hugvísindasviði HÍ.

Með grein þessari nærð þú athygli félagsmanna í Sjálfsbjörg, Hollvina Sjálfsbjargar og annarra stuðningsaðila samtakanna. Hver eru skilboð þín til þessa hóps vegna Frumkvöðlamiðstöðvar Sjálfsbjargar?

Ég vil í fyrsta lagi biðja lesendur um að taka þátt í hópþjármögnuninni en einnig að dreifa upplýsingum um hana sem allra víðast, t.d. í gegnum Facebook. Að öðru leyti vil ég biðja lesendur um að taka Frumbjörg með opnum hug og velta fyrir sér möguleikunum sem þessi vettvangur getur skapað. /TF



Fjölskylduhús Sjálfsbjargar

Þegar Þorkell Sigurlaugsson hætti sem formaður stjórnar Sjálfsbjargarheimilisins kom hann með þá hugmynd að keypt yrði orlofshús fyrir Sjálfsbjörg. Snemma vors fundum við svo þryðilegt hús að Kistuholti 19 í Reykholti, Biskupstungum og eftir gæðaúttekt tæknifræðings var ákveðið að landssambandið keypti húsið. Var fé úr tveimur sjóðum notað til þessarar fjárfestingar.

Við hjá Sjálfsbjörg erum svo heppin að eiga dyggan hóp svokallaðra Hollvina sem styrkja samtökin með reglulegu fjárfraumlagi. Höfum við haft samband við nokkra þeirra til að athuga hvort þeir sjái sér fært að hækka framlagið og þar með auðvelda okkur kaupin á Fjölskylduhúsinu. Hafa margir þeirra tekið mjög vel í þessa beiðni okkar og fá þeir okkar hjartans þakkir fyrir! Það er ómetanlegt að eiga slíka bakhjarla.

En af hverju er Sjálfsbjörg að kaupa slíkt hús, kann einhver að spyrja. Markmiðið með kaupum á húsinu er að skapa grundvöll fyrir fjölskyldur að hittast. Fjölskylduhúsið

er rúmgott og gerir Sjálfsbjargarfélögum kleift að bjóða stórfjölskyldunni til sín til að styrkja fjölskylduböndin. Mögulegt er að halda uppá stórafmæli í húsinu og nýta aðstöðu í Reykholti, tjaldstæði, sundlaug, verslun, veitingastaði, gróðurhús og fallett umhverfi.

Aðgengi í og við húsið verður að sjálfsögðu sem allra best og til að sjá um þá hlið var stofnaður sérstakur hópur um húsið, en í honum sitja: Svanur Ingvarsson formaður Sjálfsbjargar á Suðurlandi, Þuríður Harpa Sigurðardóttir formaður Sjálfsbjargar í Skagafirði, Jón Heiðar Jónsson varaformaður stjórnar Sjálfsbjargarheimilisins og Harpa C. Ingólfssdóttir frá Aðgengi ehf. Einnig starfa með hópnum Þorkell Sigurlaugsson, nú formaður Fasteignafélags Sjálfsbjargar og Bergur Þorri Benjamínsson varaformaður landssambandsins og starfsmenn á skrifstofu.

Erum við mjög spennt fyrir þessu húsi og ekki skemmir að það er í Sjálfsbjargarlitnum! /GKE

Sjálfsbjörg þakkar stuðninginn



Alþýðusamband Íslands



Veit á vandaða lausn

Fjallabyggð





Birna H. Pálsdóttir.

Messíana Marsellíusdóttir.

Bolungarvík, þegar blaðamaður BB náði af henni tali sagðist hún aldrei hafa búist við því að fá einhver verðlaun fyrir það sem henni fannst sjálfri mikilvægt og gaman að gera.

„Ég hafði aldrei ímyndað mér að fá svona verðlaun. Systir mín var fötluð og svo á ég dóttur sem hefur glímt við fötlun. Baráttan stóð mér því nærri og ég er mjög glöð að hafa lagt þessu starfi lið. Mér finnst þeir sem njóta starfsins mun meiri hetjur en við sem vinnum það. Þeir eru hinar sönnu hvunnagshetjur“.

Messíana varð snemma félagi í Sjálfsbjörg á Ísafirði. Hún var fyrst kosin í stjórn árið 1972, þá sem ritari en síðar formaður um árabíl eða allt til ársins 2002, er hún gekk úr stjórninni. Messíana sá um rekstur vinnustofu Sjálfsbjargar, Vinnuvers, sem rekið var í Mjallargötu á Ísafirði til fjölda ára. Vinnuver veitti félögum í Sjálfsbjörg vinnu við sitt hæfi, en þar voru framleiddar ýmis konar vörur sem voru svo seldar í verslun Vinnuvers og víðar um land. Messíana sótti fundi og þing á vegum Sjálfsbjargar. Einnig sótti hún þing Bandalags fatlaðra á Norðurlöndum sem haldin voru m.a. í Danmörku og Finnlandi og hafði ávallt brennandi áhuga á starfsemi sambandsins og málefnum hreyfihamlaðra almennt. Mikill fengur var í starfi Messíönu fyrir félagið.

Frétt tekin af BB / lisbet@bb.is / ÞHS og GKE

Tveir félagar fá gullmerki Sjálfsbjargar

Á 1. landsfundi Sjálfsbjargar sem haldinn var í Bolungarvík 26. september 2015 voru tveir félagar, þær Birna Hjaltalín Pálsdóttir og Messíana Marsellíusdóttir heiðraðar með gullmerki Sjálfsbjargar Isf.

Birna H. Pálsdóttir tók þátt í stofnun Sjálfsbjargar í Bolungarvík þann 5. september 1959 og hefur verið afar virk í starfi þess allar götur síðan. Hún gegndi meðal annars stöðu ritara í stjórn félagsins frá árinu 1997-2012 og sat í varastjórn í mörg ár ásamt því að vera skoðunarmaður reikninga félagsins lengi vel. Auk þess hefur hún setið í

mörgum nefndum og farið fyrir ótal verkefnum á vegum félagsins. Eins og sést hefur hún verið mjög virk í félaginu alveg frá stofnun þess til dagsins í dag, meðal annars bakaði hún hluta af þeim pönnukökum sem bornar voru fram á landsfundinum. „Á dauða mínum átti ég von en að þeir færu að heiðra mig fyrir það sem ég hef gaman af því að gera!“, segir Birna og bætir við: „Mér fannst alveg yfirdrifið nóg að vera gerð að heiðursfélagi Sjálfsbjargar í Bolungarvík í apríl“.

Messíana Marsellíusdóttir er ekki minna hógvær en stalla hennar úr



40 ára starfsafmæli

Þann 1. september 2015 var Sigríður Ágústsdóttir sjúkraliði sæmd gullmerki Sjálfsbjargar fyrir 40 ára farsælt starf hjá Sjálfsbjargarheimilinu. Henni eru færðar þakkir fyrir gott og vel unnið starf í þágu íbúa heimilisins. Að þessu tilefni var henni einnig afhent gjafabréf frá heimilinu og veisla haldin henni til heiðurs.

Guðrún Erla Gunnarsdóttir hjúkrunarforstjóri, Sigríður Ágústsdóttir og Tryggvi Friðjónsson framkvæmdastjóri.



Hafðís Björg Hilmarsdóttir

*Hafðís Björg Hilmarsdóttir
formaður Sjálfsbjörgar á Suðurnesjum*

Við leggjum aðaláherslu á félagsstarf

Sjálfsbjörg á Suðurnesjum var stofnað 10. desember 1961. Fyrsti formaður var Falur Guðmundsson. Stofnfélagar voru 22 og styrktarfélagar 7.

Ég heiti Hafðís Björg Hilmarsdóttir og er fædd og uppalin í Vestmannaeyjum. Ég flutti til Grindavíkur þegar gaus í Eyjum 1973 og bjó þar í yfir 20 ár. Ég flutti svo til Keflavíkur árið 2001 en bý eins og er í Hafnarfirði og hef búið þar síðastliðin fimm ár. Sambýlismaður minn heitir Ágúst Guðjónsson en hann er líka félagi í Sjálfsbjörg.

Ég á þrjú uppkomin börn og níu yndisleg barnabörn.



Fagleg og persónuleg þjónusta

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

	●●●● 0.000 1.030 kr 1-1000	●●●● 0.000 0.910 kr 1-1000	●●●● 0.000 1.130 kr 1-1000	●●●● 0.000 1.320 kr 1-1000	●●●● 0.000 2.400 kr 1-1000	●●●● 0.000 4.900 kr 1-1000	●●●● 0.000 5.110 kr 1-1000	●●●● 0.000 7.100 kr 1-1000
TENA Mini								
TENA Lady								
TENA Fanco								
TENA Flex								
TENA C								
TENA S								



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

Takk fyrir stuðninginn

REYKJAVÍK

Gjörvi ehf, Grandagarði 18
GLÁMA-KÍM arkitektar, Laugavegi 164
Gray Line Iceland, Klettagördum 4
Guðmundur Jónasson ehf, Borgartúni 34
Gullsmiður Eyjólfur Kúld, Hjallavegi 25
Gullsmiðurinn í Mjódd, Álfabakka 14b
Hagi ehf-Hilti, Stórhöfða 37
Halldór Jónsson ehf, Skútuvoði 11
Hamborgarabúlla Tómasar, Geirsgötu 1
Hamborgarabúlla Tómasar - Við erum öll jöfn,
Bildshöfða 18
Harald og Sigurður ehf, Stangarhyl 6
Hárstofan Noon, Hólmaseli 2
Henson sports, Brautarholti 24
Herrafataverslun Birgis ehf, Fákafeni 11
HGK ehf, Laugavegi 13
Hitastýring hf, Ármúla 16
Hjúkrunarheimilið Skjól, Kleppsvægi 64
Hnit, verkfræðistofa hf, Háaleitisbraut 58-60
Hótel Holt, Bergstaðastræti 37
Hótel Leifur Eiríksson ehf, Skólavörðustíg 45
Hótel Lotus, Álfamýri 7
Hótel Óðinsvæ, Þórgötu 1
Hugmót ehf, Jakaseli 16
Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11
Höfði fasteignasala, Suðurlandsbraut 52
Innheimtustofa Reykjavíkur, Borgartúni 25
Isavia, Reykjavíkurlflugvelli
Ísfrost ehf, Funahöfða 7
Ísold ehf, Nethyl 3
Ís-spor ehf, Síðumúla 17
J. S. Gunnarsson hf, Fossaleyni 10
JP Lögmenn ehf, Katrínartúni 2, Höfðatorgi
Karousel ehf, Njálsgötu 40
Kemi ehf-www.kemi.is, Tunguhálsi 10
Kjöthöllin ehf, Skipholti 70 og Háaleitisbraut 58-60
KOM almannatengsl, Katrínartúni 2
Kone ehf, Lynghálsi 5
Krumma ehf, Gylfafiöt 7
Landssamband lögreglumanna, Grettisgötu 89
Láshúsið ehf, Bildshöfða 16
Leiguval ehf, Kleppsmýrarvegi 8
Litaskil ehf, Hrírsíma 23
Litla jólabúðin, Laugavegi 8
Loftstokkahreinsun.is, s: 893 3397, Garðhúsum 6
Lyfsalinn ehf, Álfheimum 74
Löndun ehf, Kjalavogi 21
Menntaskólinn við Hamrahlíð, Hamrahlíð 10
Merlo Seafood, Krókhálsi 4
Miðbæjarradíó ehf, Briartúni 13
Morgunblaðið, Hádegismóum 2
Nói-Sírís hf, Hesthálsi 2-4
Nýi öskuskólinn ehf, Klettagördum 11
Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins, Kringslunni 7
Óliudreifing ehf, Hólmaslóð 8
Orka ehf, Stórhöfða 37
Ó. Johnson & Kaaber ehf, Tunguhálsi 1
Ólafur Þorsteinsson ehf, Vatnagördum 4
Ósal ehf, Tangarhöfða 4
PG Þjónustan ehf, Viðarhöfða 1



Suðurnesjakonur nýta sér aðstöðuna í föndur.

Þegar ég eignaðist yngsta drenginn minn lenti ég í keisaraskurði sem varð þess valdandi að ég fékk blóðtappa sem olli taugaskaða. Vegna þessa varð ég öryrki og gat ekki unnið, en þá var ég svo heppin að kynnaðist mjög góðum konum sem voru félagar í Sjálfsbjörg, þær kynntu mig svo fyrir þessum góða félagsskap. Ég varð félagi í Sjálfsbjörg 1998 og var þá kosin meðstjórnandi og í tómstundanefnd það sama ár, síðan var



Hafdís búin að opna húsið.

ég kosin formaður 2007 og tók þá við af Friðrik Á. Magnússyni. Þeir sem voru á undan mér voru dugnaðarforkar og skiluðu góðu búi. Ég er mjög ánægð með stjórn félagsins, við stöndum vel saman og eigum gott samstarf sem er mjög dýrmætt.

Í gegnum árin hefur verið lögð áhersla á félagsstarf en við höfum opið hús einu

sinni í viku á fimmtudögum frá kl. 13 til 16 yfir veturinn og eru allir velkomnir. Þá er boðið uppá kaffi og ýmiskonar föndur sem við stjórnarfolk sjáum um.

Starfið hefur verið nokkuð vel sótt í gegnum tíðina.

Við höfum stundum lánað húsið undir ýmiskonar námskeið sem félagið hefur notið góðs af þannig að við félagarnir höfum fengið námskeið í staðinn fyrir lánið og þá lært ýmsar nýngar.

Markmið félagsins er að styrkja félög á Suðurnesjum t.d. vegna tækjakaupa, einnig hefur félagið styrkt einstaklinga sem glíma við erfiða sjúkdóma eins og krabbamein og fleira. Við gáfum t.d. hjartastuðtæki í björgunarbátinn í Grindavík og peningagjöf til kaupa á hjartahnoðtæki í sjúkrabilinni í Keflavík.



Fallega málað jólapostulín.

Ég mundi vilja sjá að fleiri félagar tækju þátt í starfinu, þó má gleðjast yfir því að á síðasta ári varð aukning félaga nokkur og í dag eru skráðir félagar sextíu.

Helstu áhugamál mín eru að ferðast um landið og vera úti í náttúrunni. Einnig hef ég hef alltaf haft gaman af allri handavinnu s.s. að hekla, leira fallega hluti og mála myndir. Ég hef einnig sótt mörg námskeið í myndlist hjá góðum kennurum.

Þessi áhugi minn á handavinnu hefur reynst mér vel í félagsstarfinu því ég hef getað miðlað því sem ég kann til annarra.

Þann 7. október 2010 var ákveðið að kaupa húsið Iðavelli 9, og þar erum við til húsa í dag og þar er okkar félagsaðstaða og vinnustofa. Fyrsta húsið keyptum við fyrir arf en fullorðinn góðgerðarmaður félagsins arfleiddi félagið að öllum sínum eigum þegar hann lést. Vegna hans höfum við því hús og getum styrkt og stutt við einstaklinga og félagasamtök hér á svæðinu. /ÞHS



Marie Th. Robin
formaður Sjálfsbjargar
á Vopnafirði

Þurfum endalaust að gæta að því að reglum varðandi aðgengi sé fylgt

Sjálfsbjargarfélagið á Vopnafirði var stofna 26. september 1991. Fyrsti formaður félagsins var kosinn Marie Robin.

Jóhann Pétur Sveinsson formaður Sjálfsbjargar landssambands fatlaðra setti stofnfund félagsins sem var vel sóttur. Aðrir gestir voru Ólöf Ríkarðóttir, Guðríður Ólafsdóttir, Tryggvi Friðjónsson, Valdimar Pétursson og Albert Valdimarsson. Stofnfélagar voru 27, sumir hafa farið og nýir komnir í staðinn. Nú eru skráðir félagar tæpir 30 í félaginu okkar.

Það er nauðsynlegt öllum sveitarfélögum að hafa starfandi ráðgjafaráð eða ferlinefnd vegna aðgengismála fatlaðs fólks. Fæstir sveitarstjórnarmenn geta sett sig í spor fatlaðs fólks



Ég var kosin formaður á stofnfundi félagsins og hef verið það með hléum lengst af. Ég heiti Marie (Thérèse) Robin og kem frá Frakklandi, Bretagne skaga. Ég kom fyrst til Íslands í ágúst 1983 í verknám í landbúnaði, en var þá í Bændaskóla í Bretagne. Fyrst var ég fyrst að Steindyrum í Svarfaðardal og svo að Engihlíð í Vopnafirði og kynntist þá eiginmanni mínum, Gunnari Pálssyni. Eftir ár fór ég aftur heim til Frakklands í lífrænt landbúnaðarnám og snéri svo aftur til Íslands árið 1985 og settist að á

Refsstað í Vopnafirði þar sem ég vann við búskap með manningum mínum. Þar voru kýr og kindur, nokkrar hænur, hundur og köttur. Í ágúst 1989 datt ég af hestbaki og lamaðist og þá var ferli mínum sem bónda lokið. Ég hafði þó nóg að gera með tvö ung börn en þegar þetta gerðist átti ég dreng sem var þriggja ára og fimmtán mánaða gamla stúlku.

Ég kynntist Sjálfsbjörg lsf. ári seinna. Það hefur mikið verið gert þessi 24 ár á Vopnafirði í sambandi við aðgengi fatlaðs fólks hér í sveitarfélaginu, en það þarf endalaust að gæta að því að reglum sé fylgt. Félagið hefur styrkt einstaklinga og ýmis verkefni, og m.a. heimsótt Sjálfsbjörg á Neskaupsstað og Húsavík. Mikil áhersla hefur verið lögð á að héðan fari ávallt fulltrúi á þing Sjálfsbjargar landssamband fatlaðra þannig að okkar rödd geti heyrst þar.

Félagsstarfið er ekki eins öflugt og það var fyrstu árin, að einhverju leiti vegna þess að það eru önnur félög hér sem eru mjög öflug og það hefur letjandi áhrif á áhuga fólks á að vinna með okkur.

Sjálfsbjörg á Vopnafirði styrkir vinnustað hér, Jónsver sem sér um saumaskap ýmiskonar. Á þeim vinnustað getur fatlað fólk og eldri borgarar unnið eftir því sem því hentar. Við minnum á

okkur með því að halda hjólastóladag og heimsækjum leikskólann.

Fram til síðustu sveitastjórnarkosninga var hér starfandi ferlinefnd sem fylgdist með ýmsu s.s. aðgengismálum. Frá síðustu kosningum hefur ekki verið starfandi ferlinefnd og finnst mér það mjög miður. /ÞHS



Sjálfsbjargarfélagar heimsækja Húsavík.



Marie ásamt vinkonum í ferð til Mývatns.



Frá hjólastóladegi á Vopnafirði.

Hafdís Eyland Gísladóttir

Nýr formaður í Fjallabyggð

Nafn: Ég heiti Hafdís Eyland Gísladóttir og er fædd 5. mars 1958.

Hvað gerir þú: Hvað geri ég? Ég reyni að gera allt sem ég treysti mér til að gera. Ég vinn t.d. sjálboðavinnu hjá Sjálfsbjörg alla virka daga frá kl. 13-16 sem mér finnst mjög gefandi, svo hugsu ég um heimilið og auðvitað bóndann.

Fjölskylduhagir: Ég bý á Siglufirði með manni mínum og á þrjú uppkomin börn, fjögur barnabörn og eitt á leiðinni, þau búa öll á Suðurlandinu.

Af hverju ertu félagi í Sjálfsbjörg? Ég gekk í Sjálfsbjörg þegar ég var orðin

öryrki og þurfti á einhverju að halda til að verða ekki vitlaus á að hanga heima alla daga. Það gefur mér mikið að komast út og vera í kringum fólk.

Sultu eða sykur á pönnukökuna?

Pönnukökur auðvitað með sultu og rjóma, enn ekki hvað?

Hvenær tókstu við formennsku félagsins og hvernig leggst þetta í þig?

Ég var varaformaður frá 2006 til 2015 og tók þá við af formanninum Kolbrúnu Símonardóttur, en hún var þá búin að vera formaður frá árinu 2006. Þetta leggst vel í mig. /ÞHS



Hafdís á vinnustofu Sjálfsbjargar á Siglufirði.

Takk fyrir stuðninginn

REYKJAVÍK

Pink Iceland LGBT ferðapjónusta, Hverfisgötu 39
Pixel ehf, Ármúla 1
Pósturinn, Stórhöfða 29
Pökkun og flutningar ehf, Smiðshöfða 1
Rafsvið sf, Viðarhöfða 6
Rafver hf, Skeifunni 3e
Rarik ohf, Dvergshöfða 2
Regla netbókhald
Reki ehf, Höfðabakka 9
REMAX Ísland, Skútuvogi 11a
Réttur-ráðgjöf & málf lutningur, Klapparstíg 25-27
S.Z.Ól. trésmíði ehf, Bildshöfða 14
Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SSF, Nethyl 2e
Segull ehf, Hólmaslóð 6
Shalimar, Pakistanska veitingahúsið, Austurstræti 4
Sjónvarpsmiðstöðin ehf, Síðumúla 2
Sjúkraþjálfunarstöðin ehf, Þverholti 18
Smith og Norland hf, Nóatúni 4
Sólarfilma ehf, Tunguhálsi 8
Sólon Bistro, Bankastræti 7a
Steyrustöðin ehf, Malarhöfða 10
Stjörnuegg hf, Vallá Kjalarnesi
Stoð pallaleiga ehf, Tunguhálsi 17
Stúdíó Stafn ehf, Ingólfsstræti 6
Subway, Rafstöðvarvegi 9
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
Tannlæknastofan Vegmúla 2 ehf, Vegmúla 2
Tannréttingar sf, Snorrabraut 29
Tannþing ehf, Þingholtsstræti 11
Tark - Arkitektar, Brautarholti 6
Triton ehf, Hafnarstræti 20
Tölvar ehf, Síðumúla 1
Úti og inni sf, Þingholtsstræti 27
Varma & Vélaverk ehf, Knarrarvogi 4
Verslunin Brynja ehf, Laugavegi 29
Vélsmiðjan Harka hf, Hamarshöfða 7
Vélvík ehf, Höfðabakka 1
Við og Við sf, Gylfaflöt 3
Vinnuálastofnun, Kringlunni 1
Víkuvagnar ehf, Dvergshöfða 27
Ögurvík hf, Týsgötu 1
VSÓ Ráðgjöf ehf, Borgartúni 20
Vörubílastöðin Próttur hf, Sævarhöfða 12

SELTJARNARNES

Aðalbjörg RE-5 ehf, Fornuströnd 13
Nesskip hf, Austurströnd 1
Seltjarnarneskirkja
Vekurð ehf, Hofgarðar 11

Takk fyrir stuðninginn

VOGAR

Hársnyrtistofa Hrannar, Vogagerði 14

KÓPAVOGUR

AP varahlutir ehf, Smiðjuvegi 4

Á. Guðmundsson ehf, Bæjarlind 8-10

Átak ehf, bílaleiga, Smiðjuvegi 1

Bífreiðaverkstæðið Stimpill ehf, Akralind 9

Bílaverkstæði Kjartans og Þorgeirs sf, Smiðjuvegi 48d

Brunabótafélag Íslands, Hlíðasmára 8

Dekkjahúsið ehf, Auðbrekku 17

Farice ehf, Smáratorgi 3

Fidesta ehf, viðskiptaráðgjöf-www.fidesta.com,

Smáratorgi 3

Habitat á Íslandi ehf, Skógarlind 2

Hamraborg ehf, Lundi 92

Hilmar Bjarnason ehf, rafverktaki, Smiðjuvegi 11

Hjörtur Eiríksson sf, Daltúni 1

Iðnaðarlausnir ehf, Skemmuvegi 6

Ingi hópferðir ehf, Laufbrekku 16

Init ehf, Smáratorgi 3

Ísfix ehf, Smiðjuvegi 6

Íslandsspil sf, Smiðjuvegi 11a

JS ljósasmiðjan - Sláttuvélarmarkaðurinn,

Skemmuvegi 34

Kambur ehf, Geirlandi v/Suðurlandsveg

Krafla ehf, Smáratorgi 3

Laxakort ehf, Akralind 3

Loft og raftæki ehf, Hjallabrekku 1

Logey ehf, Vesturvör 7

MHG verslun ehf, Akralind 4

Rafholt ehf, Smiðjuvegi 8

Rafmiðlun hf, Ögurhvarfi 8

Slökkvitækjapjónustan ehf, Bakkabraut 16

Straumkul ehf, Álfrkonuhvarfi 67

Tekjuvernd ehf, Hlíðasmára 17

Vatn ehf, Skólagerði 40

Verkstjórasmáttal Íslands, Hlíðasmára 8

Vetrarsól ehf, verslun, Askalind 4

Vélaleiga Auberts Högnasonar ehf, Hlíðarhjalla 7

GARÐABÆR

Árvík hf, Garðatorgi 3

Bílasprautun Íslands ehf, Lyngási 12

Garðabær, Garðatorgi 7

Garðasókn, Kirkjuhvoli

Geislatækni ehf-Laser-pjónustan, Suðurhrauni 12c

GJ bílahús, Suðurhrauni 3

Hannes Arnórsson ehf, Móaflöt 41

Loftorka ehf, Miðhrauni 10

Okkar bakarí ehf, Iðnbúð 2

Radíus ehf, Nýhöfn 6

Samhentir, Suðurhrauni 4

Val - ás ehf, Suðurhrauni 2

Vörumerking ehf, Suðurhrauni 4a

Wurth á Íslandi ehf, Vesturhrauni 5

Öryggisgirðingar ehf, Suðurhrauni 2

HVAÐ ER AÐ FRÉTTA

Þekkingarmiðstöð Sjálfsbjargar

• Þekkingarmiðstöð Sjálfsbjargar er hlutlaus upplýsinga- og fræðslumiðstöð um málefni hreyfihamlaðra. Þekkingarmiðstöð Sjálfsbjargar er fyrir alla – ekki bara Sjálfsbjargarfélaga.

• www.thekkingarmidstod.is er einn öflugasti upplýsingavefur landsins þar sem safnað er saman upplýsingum um réttindi, aðgengi, atvinnu- og skólamál og margt fleira.

• Til Þekkingarmiðstöðvarinnar leitar hreyfihamlað fólk, aðstandendur, fagfólk, þjónustuaðilar, fjölmiðlar, fyrirtæki, stofnanir og sveitarfélög.

• Fræðsla er mjög mikilvægur hluti af starfi Þekkingarmiðstöðvarinnar, og er hún í formi jafningjafræðslu, námskeiða og fyrirlestra. Frá hausti og fram á vor býður Þekkingarmiðstöðin (að meðaltali) mánaðarlega upp á einn opinn og ókeypis viðburð fyrir alla. Það eru ýmist fyrirlestrar eða kynningar á áhugaverðum mállefnum sem við koma fyrst og fremst hreyfihömluðum, en oftast mörgum fleirum. Einnig hefur verið boðið hefur verið upp á einstaka

námskeið á sem lægstu verði.

• Jafningjafræðsla er í formi fyrirlestra á vefnum, og eru þeir alltaf aðgengilegir. Þar fjalla hreyfihamlaðir um sín hjartans mál. Þekkingarmiðstöðin hefur fengið styrki í verkefnið og hafa upptökur farið fram í húsnæði hennar.

• Allir þeir sem búa yfir einhverjum upplýsingum sem gagnast hreyfihömluðu fólki eru hvattir til að hafa samband og deila þeim með Þekkingarmiðstöðinni. Starfsmenn sjá svo um að vinna upplýsingarnar og setja þær inn á vefinn. Þannig hjálpumst við öll að því að gera upplýsingarnar aðgengilegri fyrir alla og vefinn sem mestan og bestan.

• Á facebook síðu Þekkingarmiðstöðvarinnar koma fram upplýsingar af vefnum, fróðleikur, t.d. sniðugar lausnir fyrir daglegt líf ásamt léttu efni. Hvetjum við félagsmenn og aðra til að gera síðuna að ánægjuefni og fylgjast þannig með hvaða Þekkingarmiðstöðin er að gera hverju sinni.

NPA miðstöðin til húsa í Sjálfsbjargarhúsinu

Í Sjálfsbjargarhúsinu fer fram ýmis starfsemi, t.d. á vegum landsambandsins, Sjálfsbjargar á höfuðborgarsvæðinu og Sjálfsbjargarheimilisins. Þar fyrir utan eru nokkur rými í útleigu. Nýlega áttu sér stað þau ánægjulegu tíðindi að NPA miðstöðin flutti í húsið (NPA stendur fyrir notendastýrð persónuleg aðstoð).

Miðstöðin leigir eitt rýmið á 1. hæð í c-álmu. Óskum við þau að sjálfsögðu velkomin til okkar. Fljótlega eftir flutninginn hófust þau handa við að ráða skrifstofustjóra og birtu þau eftirfarandi pistil á heimasíðu sinni npa.is um ráðningu Hjartar Arnar Eysteinsonar:

„Stjórn NPA miðstöðvarinnar hefur gengið frá ráðningu Hjartar Arnar Eysteinsonar í starf skrifstofustjóra. Hjörtur er með B.Sc. gráðu í viðskiptalögfræði og ML gráðu í lögfræði frá Háskólanum á Bifröst. Hjörtur hefur mikla reynslu af rekstri fyrirtækja og

lögfræðistörfum, bæði í eigin rekstri og hjá opinberum aðilum, en undanfarin ár hefur hann starfað sem lögmaður og framkvæmdastjóri hjá Arctic lögmönnum. Að auki hefur Hjörtur einnig töluverða reynslu af kennslu, m.a. við Háskólann á Bifröst. Hjörtur kemur til með að halda utan um daglegan rekstur NPA miðstöðvarinnar, annast samningagerð og hafa umsjón með framkvæmd NPA umsýslu- og þjónustuhlutverks miðstöðvarinnar.

Ráðning Hjartar er liður í metnaðarfullri uppbyggingu á skrifstofu og starfsemi NPA miðstöðvarinnar. Samhliða ráðningu nýs skrifstofustjóra og opunar skrifstofu NPA miðstöðvarinnar á nýjum stað í Hátúni 12 verður ráðist í markvissa kynningarherferð á starfsemi og þjónustu NPA miðstöðvarinnar til NPA notenda.“ /GKE

„Aðgengi fyrir alla -líka hjá Íslandsbanka“



Efri röð frá vinstri: Þrjú starfsmenn Íslandsbanka, þau Björn Berg Gunnarsson, Björgvin Ingi Ólafsson og Sólveig Hrönn Sigurðardóttir. Einnig Tryggvi Friðjónsson framkvæmdastjóri Sjálfsbjargar Ísf.

Neðri röð frá vinstri: Brandur Bjarnason Karlsson frumkvöðull, Guðjón Sigurðsson formaður MND félagsins, Birna Einarsdóttir bankastjóri Íslandsbanka, Bergur Þorri Benjamínsson varaformaður Sjálfsbjargar Ísf. og Arnar Helgi Lárússon formaður SEM samtakanna.

Þann 9. október 2015 átti sér stað sú ánægjulega nýbreytni að tvö fyrirtæki, Íslandsbanki og VÍB undirrituðu yfirlýsingu um gott aðgengi að viðburðum á þeirra vegum. Eftirfarandi er yfirlýsing sem fyrirtækin sendu frá sér að þessu tilefni.

AÐGENGI SKIPTIR MÁLI

Mikilvægt er og sjálfsagt að aðgengi hreyfihamlaðra að opnum viðburðum sé tryggt og aðstaða sé við hæfi.

Íslandsbanki og VÍB leggja áherslu á að bjóða hreyfihamlaða sérstaklega velkomna með því að tryggja aðgengi að fundaraðstöðu á Kirkjusandi og forðast að hýsa opna fundi þar sem aðgengi er ábótavant. Einnig verður séð til þess að aðstaða til fundarhalds geri ráð fyrir komu og þátttöku hreyfihamlaðra.

Fulltrúar MND félagsins, SEM og Sjálfsbjargar verða Íslandsbanka og VÍB innan handar svo sem best takist til í þessu efni. Vonast er til að fleiri veiti þessu sjálfsagða máli athygli og bjóði eingöngu upp á opna viðburði þar sem aðgengi er til fyrirmyndar.

VIÐ STYÐJUM ÞIG!

STOD sérfræðingar í hjálpartækjum

KYNNTU ÞÉR VEFINN OKKAR - WWW.STOD.IS

| Trönuhraunf 8 | 220 Hafnarflröl | Sími 565 2885 | www.stod.is | stod@stod.is

1. landsfundur Sjálfsbjargar



1. landsfundur Sjálfsbjargar lsf. haldinn í Félagsheimilinu í Bolungarvík 26. september 2015.

Ljós.: Ásta Dís Guðjónsdóttir

Á 37. þingi Sjálfsbjargar lsf. 2014 voru samþykktar viðamiklar lagabreytingar þar sem m.a. er horfið frá þingum landsambandsins að vori annað hver ár. Þess í stað er haldinn landsfundur á haustin á hverju ári. Í nútímanum gerast hlutirnir hratt og er mikilvægt að Sjálfsbjörg sem landssamtök geti brugðist hratt við aðstæðum hverju sinni. Eins er mikilvægur þáttur í okkar starfi að fulltrúar aðildarfélaganna fái tækifæri til að hittast til skrafs og ráðagerða.

Á síðasta landssambandsþinginu þar sem lagabreytingar í þessa veru voru samþykktar, var ákveðið að leita til félaganna í Bolungarvík og á Ísafirði um að halda fyrsta landsfundinn í samvinnu við landssambandið.

Í blíðskaparveðri í lok september streymdu rúmlega 40 landsfundarfulltrúar frá aðildarfélögum til fundar. Flestir fulltrúar, starfsmenn og gestir komu fljúgandi eða akandi á eigin bíl. Nokkur félög á Norður- og Norðausturlandi höfðu þó tekið sig saman og leigt smárútu til ferðarinnar. Verða móttökurnar sem þau fengu lengi í minnum hafðar að þeirra sögn, en þegar þau komu á fimmtudagskvöldinu bauð Anna Torfadóttir fyrrverandi formannður Sjálfsbjargar í Bolungarvík og fulltrúi í framkvæmdastjórn lsf. þeim heim.

Að öðrum ólöstuðum, ber að þakka Hafsteini Vilhjálmsyni varaformanni Sjálfsbjargar á Ísafirði og Önnu Torfadóttur fyrrverandi formanni Sjálfsbjargar í Bolungarvík fyrir allan undirbúninginn.

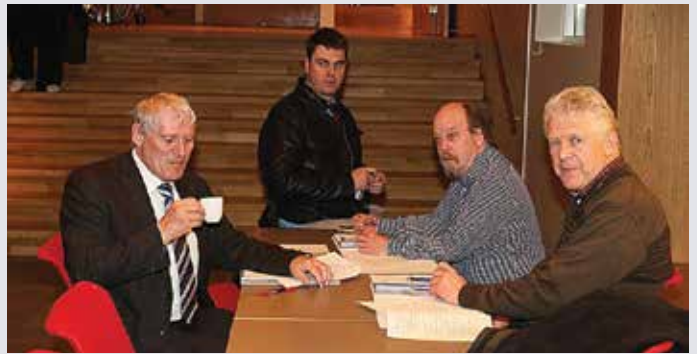
Setning þessa fyrsta landsfundar fór fram um föstudagskvöldið 25. september

í Félagsheimili Bolungarvíkur, en fyrir um daginn höfðu framkvæmdastjórn Sjálfsbjargar lsf. og sambandsstjórn haldið sína undirbúningsfundi þar. Óskum við hjá landssambandinu félaginu í Bolungarvík og Bolvíkingum öllum hjartanlega til hamingju með þá frábæru aðstöðu sem félagsheimili þeirra er! Aðgengi er til fyrirmyndar, bæði í aðalsalinn sem og í hin ýmsu rými sem var hægt að nýta til minni funda og hópstarfs.

Eins og komið var inn á hér á undan, var þetta samstarfsverkefni þessara tveggja aðildarfélaga ásamt landssambandinu. Landsfundurinn var í Bolungarvík en gisti á Ísafirði. Fluttu fulltrúar beggja sveitarfélaganna ávörp á setningu landsfundarins: fyrir hönd Ísafjarðarbæjar Gísli Halldór Halldórsson bæjarstjóri og fyrir hönd Bolungarvíkurkaupstaðar Guðbjörg St. Hafþórsdóttir formaður bæjarráðs. Sveitarstjórnir þessara bæja buðu svo í sameiningu til hátíðarkvöldverðar að landsfundinum loknum.

Á fundinum störfuðu að venju hópar

um einstök málefni, en þau málefni sem voru sett á oddinn að þessu sinni voru:



Magnús frá Ísafirði, Bergur Þorri, Jón og Tryggvi fara yfir fundarmál fyrir fundinn.

nærþjónusta, kjaramál og staða fatlaðra kvenna. Lögðu hóparnir til ályktanir fyrir sín mál sem landsfundarfulltrúar



Haraldur og Brandur kynna Frumkvöðlamiðstöðina fyrir félögum.

samþykktu svo með atkvæðagreiðslu. (Ályktanirnar sjálfar er að finna á öðrum stað í blaðinu.) Einnig störfuðu tveir hópar sem fjölluðu um yfirlýsingar um stofnun Frumkvöðlaseturs Sjálfsbjargar annars vegar og um framtíðarnefnd Sjálfsbjargar hins vegar. Að venju var síðan fjallað um fjármál landssambandsins í einum hópi.



Unnur Jónsdóttir, Neskaupsstað, Herdís Ingvadóttir, Akureyrir og Ólafía Ó. Runólfsdóttir, Bolungarvík



Svanur Ingvarsson, Selfossi, tekur til máls. Marie Robin frá Vopnafirði og svo Tryggvi, Bergur og Jón fundarstjóri.



Stórvirt ritaraengi að störfum: María Richter, Þórdís Richter, Anna Guðrún Sigurðardóttir og Sædís María Jónatansdóttir, deildarstjóri félagsþjónustu Ísafjarðarbæjar.



Fulltrúar frá Siglufirði og Húsavík, María Lilly Ragnarsdóttir, Sigurrós Sveinsdóttir, Guðrún Jónsdóttir og María Óskarsdóttir.

Með slíkum viðburðum utan höfuðborgarsvæðisins teljum við og vonum að athygli sé vakin á málefnum fatlaðs fólks; ekki veitir af.

Að lokum viljum við hjá Sjálfsbjörg landssamband fatlaðra þakka sveitarstjórnnum Bolungarvíkur og Ísafjarðar og aðildarfélögum Sjálfsbjargar á Bolungarvík og Ísafirði fyrir þeirra þátt í undirbúningi og framkvæmd þessa fyrsta landsfundar Sjálfsbjargar. /GKE

ÁLYKTANIR

Kjaramál fatlaðs fólks

•Fyrsti landsfundur Sjálfsbjargar landssambands fatlaðra, haldinn í Bolungarvík 26. september 2015 krefst þess að greiðslur Tryggingastofnunar verði nú þegar færðar til samræmis við þær kjarabætur sem urðu 1. maí s.l. á almennum vinnumarkaði; sama skal gilda um orlofs- og desemberuppbót. Mikill kostnaður getur fylgt fötlun fólks og er mikilvægt að þak sé sett á slíkan kostnað þannig að hann sé viðráðanlegur, en sá kostnaður sem fatlað fólk getur orðið fyrir beinlínis vegna fötlunar sinnar hefur aukist ár frá ári. Nauðsynlegt er að leiðrétta þessa beinu kjaraskerðingu margra fatlaðra. Í þessu samhengi krefst Sjálfsbjörg þess einnig að felldur verði niður virðisaukaskattur af lyfjum og hjálpartækjum, að skattleysismörk verði hækkuð og að öllum sé tryggð mannsæmandi framfærsla.

Við mótmælum um leið þeirri tekjuserðingu sem öryrkjar verða fyrir þegar þeir ná ellilífeyrisaldri, en þá fellur t.d. niður hin svokalla aldurstengda lífeyrisuppbót. Er hér um beina mismunun vegna aldurs að ræða.

Fátækt meðal fatlaðra er ekki óviðráðanlegt náttúruleg málgætt heldur pólitísk ákvörðun íslenskra ráðamanna, byggð á virðingarleysi og vanþekkingu sem verður ekki breytt án þess að ráðamenn skilji að við slíkt verði ekki unað.

Ályktun um nærþjónustu við fatlað fólk

•Fyrsti landsfundur Sjálfsbjargar landssambands fatlaðra, haldinn í Bolungarvík 26. september 2015 telur nauðsynlegt að efla sveitarfélögin í landinu til að þau geti veitt fötludum íbúum þá nærþjónustu sem þeim ber samkvæmt lögum. Nýleg dæmi um sveitarfélög sem hafa ekki getað sinnt akstursþjónustu fyrir fatlað fólk sýna berlega vandann sem þau standa frammi fyrir.

Nauðsynlegt er að sveitarfélögin sjálf sýni frumkvæði og fari eftir tillögu til þingsályktunar um framkvæmdaáætlun í málefnum fatlaðs fólks til ársins 2014 sem ráðherra hefur framlengt til ársins 2016. Sjálfsbjörg telur að endurskoða þurfi

fjármagnsskiptingu milli ríkis og sveitarfélaga vegna þessa málaflokks; ríkið þarf að leggja til meira fjármagn til sveitarfélaganna svo að þau geti sinnt lagalegri skyldu sinni gagnvart fötludum íbúum sínum.

Stjórnmalamenn hampa gjarnan hagsmunasamtökum á hátiðarstundum. Til að gera hagsmunasamtökum fatlaðs fólks kleift að gera sig gildandi í störfum sínum, hvort sem það er á vettvangi nefndarstarfa á vegum hins opinbera eða annars staðar, er nauðsynlegt að ríki og sveitarfélög styðji við þau með fjárframlögum.

Um stöðu fatlaðra kvenna

•Fyrsti landsfundur Sjálfsbjargar landssambands fatlaðra, haldinn 26. september 2015 í Bolungarvík lýsir yfir áhyggjum sínum af stöðu fatlaðra kvenna á Íslandi. Mikil umræða og vitundarvakning hefur átt sér stað um háa tíðni ofbeldis gagnvart konum á Íslandi. Sjálfsbjörg vill í þessu samhengi benda á að rannsóknir hafa sýnt að fatlaðar konur eru líklegri til að verða fyrir ofbeldi en ófatlaðar konur. Ofbeldið getur verið margskonar, t.d. líkamlegt, kynferðislegt, fjárhagslegt og/eða félagslegt. Fatlaðar konur geta verið í þeirri aðstöðu að þurfa að reiða sig á stuðning þess sem beitir þær ofbeldi.

Getur verið mjög erfitt að losna úr slíkum aðstæðum. Mikilvægt er því að stuðla að fjárhagslegu sjálfstæði fatlaðra kvenna og rjúfa félagslega einangrun þeirra. Þjónusta við þær ætti að vera í því formi að hún stuðli að valdeflingu og sjálfstæði; það gera ríki og sveitarfélög t.d. með því að fylgja hugmyndafræðinni um sjálfstætt líf og með því að lögfasta samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks.

Fyrsti landsfundur Sjálfsbjargar lsf. skorar á stjórnvöld og aðra sem málið varða til að beita sér fyrir vitundarvakningu um stöðu fatlaðra kvenna og að leita allra leiða til að koma í veg fyrir ofbeldi gagnvart öllum konum. Fatlaðar konur eru fyrst og fremst konur.

Takk fyrir stuðninginn

HAFNARFJÖRÐUR

Ás, fasteignasala ehf, Fjarðargötu 17
Blikksmiði ehf, s: 5654111-www.blikksmidi@simnet.is, Melabraut 28
Byggingafélagið Sandfell ehf, Reykjavíkurvegi 66
Dverghamrar ehf, Lækjarbergi 46
Eiríkur og Einar Valur ehf, Norðurbakka 17b
Ferskfiskur ehf, Bæjarhrauni 8
Fókus-vel að merkja ehf, Flatahrauni 23
Friðrik A Jónsson ehf, Miðhrauni 13
Gaflarar ehf, rafverktakar, Lónsbraut 2
Garðasteinn ehf, Hvammabraut 10
Garðsláttur ehf, Drekaavöllum 12
Gunnars mæjónes ehf, Dalshrauni 7
Hafnarfjarðarbær
Hafnarfjarðarhöfn, Óseyrarbraut 4
Harbourfront Guesthouse ehf
Hella ehf, málmsteypa, Kaplahrauni 5
Héðinn Schindler lyftur hf, Gjótuhrauni 4
HH Trésmiðja ehf, Fifuvöllum 22
Hlaðbær-Colas hf, malbikunarstöð, Gullhelli 1
Hraunhamar ehf, Bæjarhrauni 10
Ísfell ehf, Óseyrarbraut 28
Markus Lifenet, Hvaleyjarbraut 3
Sam-eining ehf, Hörgsholti 27
Snittvélin ehf, Brekkutröð 3
Spennubreytar, Trönuhrauni 5
Spíral prentþjónusta ehf, Stakkahrauni 1
Stálorka, Hvaleyjarbraut 37
Stigamaðurinn ehf, Burknavöllum 1c
Stoðtækni ehf, Lækjargötu 34a
Tannlæknastofa Harðar V Sigmarssonar sf, Reykjavíkurvegi 60
Umbúðamiðlun ehf, Fornubúðum 3
Úthafsskip ehf, Fjarðargötu 13-15
Útvík hf, Eyrartröð 7-9
Verkalýðsfélagið Hlíf, Reykjavíkurvegi 64
Verkvík-Sandtak ehf, Rauðhelli 3
Vélsmiðjan Altak ehf, Drangahrauni 1
Víðir og Alda ehf, Reykjavíkurvegi 52a

ÁLFTANES

Bassi, ferðaþjónusta slf, Litlabæjarvör 16
Dermis Zen slf, Miðskógum 1
Eldvarnarþjónustan ehf, Sjávargötu 13

REYKJANESBÆR

Bed and Breakfast-Keflavík Airport, Valhallarbraut 761
DMM Lausnir ehf, Hafnargötu 91
Ferðaþjónusta Reykjaness ehf, Vesturbraut 12
Lyfta ehf, Njarðarbraut 1k
Nesraf ehf, Grófinni 18a
Plastgerð Suðurnesja ehf, Framnesvegi 21
Reiknistofa fiskmarkaða hf, lðavöllum 7
Skartsmiðjan, Krossmóa 4
Skólámatúr ehf, lðavöllum 1
TÍ slf, tannlæknastofa, Miðgarði 11
Toyota Reykjanessbæ
TSA ehf, Brekkustíg 38

UPS á Íslandi, Fálkavelli 7
Verslunarmannafélag Suðurnesja, Vatnsnesvegi 14
Próunarfélag Keflavíkurflugvallar ehf,
Skógarbraut 946

GRINDAVÍK

Bláa lónið, Svartsengi
Northern Light Inn, Norðurljósavegi 1
Vísir hf, Hafnargötu 16
Þorbjörn hf, Hafnargötu 12

SANDGERÐI

Sandgerðisbær, Miðnestorgi 3

GARÐUR

Útskálakirkja, Útskálum

MOSFELLSBÆR

Aftak ehf, Völuteigi 1
Álgluggar JG ehf, Flugumýri 34
Dalsbú ehf, Helgadal
Fasteignasala Mosfellsbæjar ehf, Þverholti 2
Glertækni ehf, Völuteigi 21
Hús-inn ehf, Hrafnshöfða 25
Kjósarhreppur, Ásgarði
Múr og meira ehf, Brekkutanga 38
Nonni litli ehf, Þverholti 8

AKRANES

Bifreiðastöð Þórðar Þ. Þórðarsonar, Smiðjuvellir 15
Bílar og dekk ehf, Akursbraut 11a
Bílver, bílaverkstæði ehf, Innnesvegi 1
GT Tækni ehf, Grundartanga
Hóperferðabílar Reynis Jóhannssonar ehf,
Jörundarholti 39
Runólfur Hallfreðsson ehf, Álmskógum 1
Sjúkraþjálfun Georgs Janussonar, Kirkjubraut 28
Smurstöð Akraness sf, Smiðjuvöllum 2
Snókur verktakar ehf, Vogatungu

BORGARNES

Brákarsund ehf, bifreiðaverkstæði, Sólbakka 28
Ferðaþjónustan Húsafelli ehf, Húsafelli
Icelandair Hótel Hamar, Hamri
Kvenfélag Staðholtstungna
Límtré Vínnet ehf, Borgarbraut 74
Nes ferðaþjónusta-www.nesreykholt.is, Nesi,
Reykholtsdal
Samtök sveitarfélaga í Vesturlandskjördæmi, Bjar-
narbraut 8
Sorpurðun Vesturlands hf, Bjarnarbraut 8
Vélaverkstæði Kristjáns ehf, Brákarbraut 20
Vélaverkstæðið Vogalæk, Vogalæk

STYKKISHÓLMUR

Ásklif ehf, Smiðjustíg 2
Heimahornið ehf, Borgarbraut 1

GRUNDARFJÖRÐUR

HSH héraðssamband
Kvenfélagið Gley-mér-ei

ÓLAFSVÍK

Steinnun ehf, Bankastræti 3
TS Vélaleiga ehf, Stekkjarholti 11

HELLISSANDUR

Skarðsvík ehf, Helluhóli 1

REYKHÓLAHREPPUR

Þörungaverksmiðjan hf

ÍSAFJÖRÐUR

FishTec ehf, Suðurgötu 9
GG málingarþjónusta ehf, Aðalstræti 26
H.V. umboðsverslun ehf-Heklu sóluumboð,
Suðurgötu 9
Hafnarbúðin, Hafnarhúsinu
Hamraborg ehf, Hafnarstræti 7
Hótel Ísafjörður hf, Silfurtorgi 2
Orkubú Vestfjarða ohf, Stakkanesi 1
Samgöngufélagið-www.samgongur.is, Engjavegi 29
Sjúkraþjálfun Vestfjarða, Eyrargötu 2
Tækniþjónusta Vestfjarða ehf, Aðalstræti 26
Vélsmiðja ÞM, Hnífsdalsvegi 27

BOLUNGARVÍK

Flugrúta Bolungarvík-Ísafjörður, Aðalstræti 20
Glaður ehf, Traðarstíg 1
Sérleyfisferðir Bolungarvík-Ísafjörður
Sigurður G. Jóhannsson ehf, Hafnargötu 17
Vélvirkinn sf, Hafnargötu 8

SUÐUREYRI

Berti G ÍS-161, Eyrargötu 4
Klofningur ehf, Aðalgötu 59

PATREKSFJÖRÐUR

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

TÁLKNAFJÖRÐUR

Garraútgerðin ehf, Strandgötu 40
Gistiheimilið Bjarmalandi ehf, Bugatúni 8
Kvenfélagið Harpa-Tálknafirði

Þingeyri

Hótel Núpur, Núpi



Baráttumálin ...hvað er að gerast?

BIFREIÐAMÁL FATLAÐS FÓLKS

Eins og lesendur Klifurs hafa vafalaust tekið eftir hafa bifreiðamál fatlaðra verið oft hér til umræðu. Í desember 2014 kom fram skýrsla um endurskoðun bifreiðamála hreyfihamlaðra á vegum velferðarráðuneytisins. Sjálfsbjörg átti fulltrúa í vinnuhópi sem samdi skýrsluna.

Þar komu fram margar tillögur sem Sjálfsbjörg mun fylgja fast eftir.

Tillögur í skýrslunni lúta ekki eingöngu að hækkan styrkja í málaflöknum. Þar eru til dæmis settar fram hugmyndir um breytingar á stjórnsýslu í málaflöknum og ákvæði laga um styrki til mikið hreyfihamlaðra einstaklinga vegna bifreiðakaupa og að styrkir vegna kaupa á stórum og breyttum bílum færast í lög um sjúkratryggingar og að Sjúkratryggingar Íslands annist framkvæmd þeirra. Einnig er lagt til að teknir verði upp svokallaðir samgöngustyrkir sem greiðist öllum þeim sem metnir hafa verið hreyfihamlaðir óháð bifreiðaeign og komi þeir í stað uppþóta vegna reksturs bifreiðar hreyfihamlaðra einstaklinga. Ráðherra hefur ákveðið að tímalengd milli styrkveitinga verði óbreytt fyrst um sinn, þ.e. 5 ár, en mun beita sér fyrir því að fjármagn fái til að hækka uppþætur og styrki til bifreiðakaupa um 20% þegar á þessu ári, 2015.

Þetta er þokkalegt fyrsta skref í að koma þeim tillögum sem skýrslan fjallaði um til framkvæmda. Næst er að koma á eingreiðslustyrkjum til þeirra sem eru að kaupa bíl fyrst eftir slys eða áfall/veikindi. Þar á eftir er nauðsynlegt að koma öllum styrkjámálum og úthlutun á hjálparkækjum fyrir á einum stað.

FERÐAÞJÓNUSTA FATLAÐRA VÍÐA UMLAND

Málefni ferðaþjónustu fatlaðra hafa verið til umræðu allt þetta ár, enda hefur þjónustan við íbúa höfuðborgarsvæðisins

ekki verið til fyrirmyndar þó vonandi komist hún á endanum í rétt horf. Á meðan ferðaþjónustan gengur brösulega á höfuðborgarsvæðinu er oftar en ekki engin ferðaþjónusta annarstaðar á landinu.

Dæmi frá sveitarfélaginu Vesturbyggð er þó það dæmi sem hæst hefur verið í umræðunni. Þar hefur ítrekað verið sótt um ferðaþjónustu en sveitarfélagið hefur ekki náð samkomulagi við neinn aðila til að sinna þjónustunni þrátt fyrir tvö útböð. Umrætt mál hefur verið allt of lengi til úrlausnar hjá Vesturbyggð. Inn í þessa umræðu kemur einnig að nauðsynlegt er að breyta reglugerð um bifreiðakaupastyrki til fatlaða svo hægt sé að veita þá til fólks sem býr t.d. á sambýlum eða öðrum stofnunum. Lengi hefur verið kallað eftir slíkum breytingum og löngu tímabært að hrinda þeim í framkvæmd.

AÐENGISMÁL

Í núgildandi byggingarreglugerð nr. 112/2012 með breytingum, síðast í marsmánuði 2014 segir að: „Ávallt skal leitast við að beita algildri hönnun þannig að byggingar og lóðir þeirra séu aðgengilegar öllum án sérstakrar aðstoðar.“ Eitt af markmiðum reglugerðarinnar er að: „Að tryggja aðgengi fyrir alla.“

Umræðan í samfélaginu hefur undanfarið verið sú að til þess að hægt sé að byggja litlar og ódýrar íbúðareiningar þurfi m.a. að fórna því markmiði reglugerðarinnar „að tryggja aðgengi fyrir alla“.

Félags- og húsnæðismálaráðherra hefur hug á að koma á fót hugmynda-samkeppni í samræmi við verkefnið „Vandað, hagkvæmt, hratt!“ þar sem verkefnið er að koma með lausnir á húsnæðisvandnum sem nú er víða, sérstaklega þó á höfuðborgarsvæðinu þar sem ungt og efnaminna fólk getur ekki keypt sér húsnæði og getur heldur ekki borgað háa leigu eins og oft er.

Margir fatlaðir einstaklingar teljast því miður til hinna efnaminni og því nauðsynlegt að skoða stöðu þeirra í fyrirhugaðri hugmyndasamkeppni.

Birna Hreiðarsdóttir, lögfræðingur og Harpa Cilia Ingólfssdóttir, byggingar-

fræðingur gerðu rannsókn um „Aðgengi fatlaðs fólks að samgöngumannvirkjum“. Þar benda þær réttilega á að til að fólk með fötlun geti notað opinberar samgöngur og samgöngumannvirki þurfa áningarstaðirnir að vera aðgengilegir öllum, bæði mannvirki og þjónusta. Á það við um allar biðstöðvar og þjónustuna þar sem stansað er í lengri tíma. Þetta þýðir með öðrum orðum að bæði bifreiðar og mannvirki sem taka á móti og flytja fólk eigi að vera þannig úbúin að fatlað fólk geti ferðast tiltekna leiðir með almenningssamgöngum.

Á þessu er hins vegar mikill misbrestur. Frá Reykjavík að Höfn í Hornafirði er t.d. stansað í þrjár mínútur á Selfossi, 30 mínútur í Vík í Mýrdal og fimm mínútur á Kirkjubæjarklaustri. Enginn þessara áningarstaða er ásættanlegur með tilliti til aðgengis fyrir fatlaðs fólks.

Frá Reykjavík til Akureyrar er ein stutt áning í Borgarnesi, gefnar eru upp fimm mínútur í tímatöflu og eitt langt stopp í Staðarskála í um 30 mínútur samkvæmt tímatöflu. Vel er búið að farþegum, fötludum og ófötludum á þessum stöðum. Því er ljóst að gera þarf stóratök í því að bæta aðstöðu fólks með fötlun m.t.t. almenningssamgangna og að sá bílafloki sem verður notaður taki tillit til fatlaðs fólks.

NÝ REGLUGERÐ UM STÆÐISKORT

Lengi hefur verið kallað eftir endurskoðun á reglugerð um stæðiskort. Bílar ferðaþjónustu fatlaðra hafa til dæmis ekki skýra heimild til að leggja í stæði fyrir fatlaða í núverandi reglugerð. Eins hefur ekki hefur verið haldin skrá yfir þá sem hafa fengið slík kort og Sjálfsbjörg hefur ekki átt fulltrúa í áfryjunarnefnd. Þrátt fyrir ítrekaðar tilraunir hefur ný reglugerð ekki verið gefin út en Sjálfsbjörg Ís. hefur gert ítarlegar athugasemdir við fyrirbyggjandi drög.

KJARAMÁL

Sjálfsbjörg ályktaði á landsfundi sínum að samtökin krefjist 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 áramótunum 2015-2016 eins og stendur til. Mikill kostnaður getur fylgt fötlun og sjúkdómum fólks og er afar brýnt að sá kostnaður sé ávallt viðráðanlegur, en hann hefur aukist ár frá ári. Nauðsynlegt er að leiðrétta þessa beinu kjaraskerðingu

margra fatlaðra og langveikra einstaklinga. Sjálfsbjörg krefst þess að felldur verði niður virðisaukaskattur af lyfjum og hjálpertækjum, að skattleysismörk verði hækkuð þannig að öllum sé tryggð mannsæmandi framfærsla. Þá var farið

fram á að sérstök framfærsluppbót verði felld inn í tekjutryggingu og meðhöndluð sem slík.

Örorkulífeyrisþegar verða fyrir tekju-skerðingu þegar þeir ná ellilífeyrisaldri, en þá fellur t.d. niður hin svokallaða

aldurstengda lífeyrisuppbót. Er hér um beina mismunun vegna aldurs að ræða sem Sjálfsbjörg hefur lengi mótmælt.

Bergur Þorri Benjamínsson,
varaformaður Sjálfsbjargar lsf.

Takk fyrir stuðninginn

ÁRNESHREPPUR

Hótel Djúpvík ehf, Árneshreppi

BLÖNDUÓS

Húnavatnshreppur, Húnavöllum

Sveitabakari sf, Auðkúlu 1

SKAGASTRÖND

Trésmiðja Helga Gunnarssonar ehf, Mánabraut 2

Vík ehf, Hólabraut 5

SAUÐÁRKRÓKUR

Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra, Bóknámshúsinu

Kaupfélag Skagfirðinga, Ártorgi 1

Steypustöð Skagafjarðar, Skarðseyri 2

Sveitarfélagið Skagafjörður,

Skagfirðingabraut 21 Ráðhúsi

VARMAHLÍÐ

Akrahreppur Skagafirði,

SIGLUFJÖRÐUR

Siglufjarðarkirkja

AKUREYRI

B.S.A. hf, Laufásgötu 9

Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði, Frostagötu 1b

Bautinn og Smiðjan, veitingasala, Hafnarstræti 92

Berg félag stjórnaenda, Skipagötu 9

Bifreiðaverkstæði Bjarnhéðins ehf, Fjölnisgötu 2a

Blikkrás ehf, Óseyri 16

Car-X ehf, Njarðarnesi 8

Eining-löja, Skipagötu 14

Enor ehf, Hafnarstræti 53

Fasteignasalan Byggð, Skipagötu 16

Gróðrarstöðin Réttarhóll ehf-www.rettarholl.is,

Smáratúni 16b

Gróðrarstöðin Sólskógar ehf, Kjarnaskógi

HSH verktakar ehf, Skarðshlíð 7

J M J Herradeild, Gránufélagsgötu 4

Krafft ehf, Vallartúni 3

Meðferðarheimilið Laugalandi

Miðstöð ehf, Draupnisgötu 3g

Raftákn ehf - Verkfræðistofa, Glerárgötu 34

Samherji ehf, Glerárgötu 30

Samvirkni ehf, Hafnarstræti 97

Sjúkrahúsið á Akureyri, Eyrarlandsvegi

Stígur endurhæfing ehf, Skólástíg 4

20

Tannlæknastofa Árna Páls Halldórssonar,

Kaupangi Mýrarvegi

Tannlæknastofa Björns Rögnvaldssonar, Kaupangi

Mýrarvegi

Timbra ehf, byggingarverktaki, Vaðlatúni 1

Verkval ehf, Miðhúsavegi 4

Vélsmiðjan Ásverk ehf, Grímseyjargötu 3

Ösp sf, trésmiðja, Furulundi 15f

GRENIVÍK

Darri ehf, Hafnargötu 1

Grýtubakkahreppur

GRÍMSEY

Sæbjörg ehf, Öldutúni 3

DALVÍK

Ektafiskur ehf, Hafnargötu 6

G.Ben útgerðarfélag ehf, Ægisgötu 3

Hibylamálun, málningarþjónusta ehf, Reynihólum 4

Katla ehf, byggingafélag, Melbrún 2

Promens Dalvík ehf, Gunnarsbraut 12

ÓLAFSFJÖRÐUR

Sjómannafélag Ólafsjarðar, Brekkugötu 9

HÚSAVÍK

Bíla-leiga Húsavíkur ehf, Garðarsbraut 66

Bókaverslun Þórarins Stefánssonar, Garðarsbraut 9

Fatahreinsun Húsavíkur sf, Túngötu 1

Fjallasýn Rúnars Óskarssonar ehf-www.fjallasyn.is,

Smiðjuteigi 7

Framsýn, stéttarfélag, Garðarsbraut 26

Skóbúð Húsavíkur ehf, Garðarsbraut 13

Trésmiðjan Rein ehf, Rein

Vikurraf ehf, Garðarsbraut 18a

LAUGAR

Kvenfélag Reykdæla

MÝVATN

Hlíð ferðþjónusta ehf, Reykjahlíð

Jarðböðin við Mývatn, Jarðbaðshólum

RAUFARHÖFN

Önundur ehf, Aðalbraut 41a

ÞÓRSHÖFN

Haki ehf, Langanesvegi 29

BAKKAUFJÖRÐUR

Hraungerði ehf, Hraunstíg 1

VOPNAFJÖRÐUR

Bílar og vélar ehf, Hafnarbyggð 14a

EGILSSTAÐIR

Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf, Miðvangi 2-4

Héraðsprent ehf, Miðvangi 1

Klausturkaffi ehf, Skriðuklaustri

Miðás ehf, Miðási 9

Rafey ehf, Miðási 11

Skógar ehf, Dynskógum 4

Skrifstofuþjónusta Austurlands ehf, Fagradsbraut 11

p.S. verktakar ehf, Miðási 8-10

SEYÐISFJÖRÐUR

Gullberg ehf, útgerð, Hafnargötu 47

Lónsleira Apartments

Seyðisfjarðarkaupstaður, Hafnargötu 44

REYÐARFJÖRÐUR

Tærgesen, veitinga- og gistihúsið

ESKIFJÖRÐUR

Egersund Ísland ehf, Hafnargötu 2

Eskja hf, Strandgötu 39

Fjarðarþrif ehf, Strandgötu 46c

NESKAUPSSTAÐUR

Síldarvinnslan hf, Hafnarbraut 6

Verkmenntaskóli Austurlands, Mýrargötu 10

BREIÐDALSVÍK

Dýralæknirinn á Breiðdalsvík, Ásvegi 31

DJÚPIVOGUR

Berunes faruglaheimili ehf, Berunesi 1

Hótel Framtíð ehf, Vogalandi 4

HÖFN Í HORNAFIRÐI

Funi ehf, sorphreinsun, Ártúni

Sveitafélagið Hornafjörður, Hafnarbraut 27

Uggi SF-47, Fiskhóli 9

Vatnajökull Travel, Bugðuleiru 3

Pingvað ehf, byggingaverktakar, Tjarnarbrú 3

Prastarhóll ehf, Kirkjubraut 10

SELFOSS

Árvirkinn ehf, Eyravegi 32

Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf, Hrísmýri 3

Bisk-verk ehf, Bjarkarbraut 3, Reykholti

Bókaútgáfan Björk, Birkivöllum 30

Brandugla sif, Þýðingar, Erlurima 8

Fasteignasalan Árborgir ehf, Austurvegi 6

Ferðþjónustan Úthlíð-www.uthlid.is, s: 699 5500

Flóahreppur, Þingborg

Formax-Paralamp ehf, Gegnishólparti



Ljósmyndir: Valgeir Gíslason.

Alla leið upp

Andri Valgeirsson skrifar

Helgina 14.-16. ágúst stóð Öryggismiðstöðin fyrir verkefninu „Alla leið upp“ en það snérist um að gefa hreyfihömluðu fólki tækifæri til að komast upp á Esjuna. Voru notaðir tveir Joelette torfæruhjólastólar sem voru lánaðir til landsins fyrir verkefnið. Var ég einn þeirra 24 heppnu einstaklinga sem tóku þátt í þessu frábæra verkefni.

Þann 14. ágúst kl 18:00 mætti ég í Esjustofuna þar sem fólk Öryggismiðstöðvarinnar tók á móti mér. Smá töf var á hópnum á undan svo ég þurfti að bíða örlítið á meðan þau kæmu niður. Gafst þá tækifæri til að kynntast aðeins þessum frábæru sjálfbodaliðum sem fóru með mig upp. Loks kom fyrri hópurinn niður svo ég gat farið að gera mig tilbúinn. Ég settist í stólinn, stillti GoPro myndavélina og við lögðum loksins af stað.

Fyrsti áfanginn var auðveldasti áfanginn þótt þetta hafi allt verið erfitt. Nokkuð blautt var úti og fengum við meira að segja smá skúrir sem bættu ekki ástandið. Við tókum margar pásur og róteruðum mannskapnum sem var að bera. Eins og þið sjáið á myndunum var einn fyrir framan í beisli og hélt í stangirnar, einn fyrir aftan á bremsunum og svo var einn sitthvoru megin að passa að stóllinn væri



Starfsfólk Öryggismiðstöðvarinnar ásamt Andra á leið upp Esjuna.



Allir glaðir á toppnum.

uppréttur og einnig að toga. Þegar við vorum komin um það bil tvo þriðju upp fór að síga í. Stígarnir voru orðnir að leðju og mjög erfitt að fóta sig. Þegar við vorum næstum því komin upp að Steini var ég næstum búinn að gefast upp. Ég þagði

þó og voru það sjálfbodaliðirnir sem gáfust ekki upp og gjörsamlega rústuðu seinustu metrunum og upphófust mikil fagnaðarlæti þegar upp að Steini var komið. Eftir verðskuldaða hvíld og nóg af „selfies“ var kominn tími til að halda niður á leið aftur. Það kom mér mjög á óvart hversu fljót við vorum niður og vorum við ekki langt frá því að bæta hröðustu ferðina, en við vorum ekki nema einn þriðja af tíma ferðinni upp, niður aftur. Þegar niður var komið tóku á móti okkur fagnandi starfsmenn Öryggismiðstöðvarinnar sem voru með lagið *We are the Champions* með hljómsveitinni *Queen* í botni í græjunum. Allir voru uppgefnir eftir þessa ferð og voru hamburgarar í boði til að halda fólkinu gangandi en klukkan var um 23:00 þegar við komum niður.

Þetta var ótrúleg upplifun. Að komast upp að Steini, eitthvað sem maður hafði bara heyrt fólk tala um en að komast þarna sjálfur, upplifa gönguleiðina og útsýnið og það með alveg hreint út sagt frábæru fólki var óborganlegt. Þegar ég kom niður hvatti ég einmitt þau hjá Öryggismiðstöðinni til að gera þetta að árlegum viðburði því ég veit það að margir munu vilja fara upp sem komust ekki þessa helgi. En nú er bara að bíða og sjá hvort Öryggismiðstöðin taki áskorun minni og geri þetta aftur að ári.

Takk kærlega fyrir mig!

Fossvélar ehf, Hellismýri 7
Hárgreiðslustofan Österby, Austurvegi 33-35
Hótel Gullfoss, Bratttholti
Jáverk ehf, Gagnheiði 28
Jeppasmiðjan ehf, Ljónsstöðum
Máttur sjúkrabjálfun ehf, Gagnheiði 65
Nesey ehf, Suðurbraut 7
Pípulagnir Helga ehf, Gagnheiði 11
Renniverkstæði Björns Jensen ehf, Gagnheiði 74
Set ehf, röraverksmiðja, Eyravegi 41
Strá ehf, Sandlækjarkoti
Vélabjónusta Ingvars, Gagnheiði 45

HVERAGERÐI

Garðyrkjustöð Ingibjargar, Heiðmörk 38
Hótel Ör, Breiðumörk 1c
Hveragerðiskirkja

ÞORLÁKSHÖFN

Fiskmark ehf, Hafnarskeiði 21
Frostfiskur ehf, Hafnarskeiði 6
Járnkarlinn ehf, Unubakka 12
Þorlákshafnarhöfn

ÖLFUS

Básinn, Ingólfsskáli, Efstalandi
Eldhestar ehf, Völlum

LAUGARVATN

Ásvélar ehf, Hrísholti 11

FLÚÐIR

Varmalækur ehf, Laugalæk

HELLA

Kvenfélagið Sigurvon
Verkalýðsfélag Suðurlands, Suðurlandsvegi 3

HVOLSVÖLLUR

Búaðföng-bu.is, Stórolfsvelli
Ferðabjónusta bænda Stóru-Mörk
Hárskör sf, Austurvegi 15

VÍK

Mýrdælingur ehf, Suðurvíkurvegi 2

KIRKJUBÆJARKLAUSTUR

Hótel Laki, Efri-Vík
Icelandair Hótel Klaustur, Klausturvegi 6

VESTMANNAEYJAR

Áhaldaleigan ehf, Skildingavegi 10-12
Bifreiðaverkstæði Muggs, Strandvegi 65
Bragginn sf, bílaverkstæði, Flötum 20
Fiskmarkaður Vestmannaeyja hf, Botni við Friðarhöfn
Huginn ehf, Kirkjuvegi 23
Ísfélag Vestmannaeyja hf, Strandvegi 26
Íþróttabandalag Vestmannaeyja
Karl Kristmanns, umboðs- og heildverslun,
Ofanleitisvegi 15-19
Miðstöðin ehf, Strandvegi 30
Ós ehf, Illugagötu 44
Skýlið, Friðarhöfn
Vélaverkstæðið Þór ehf, Norðursundi 9
Vöruval ehf, Vesturvegi 18



Arnar Helgi Lárusson á fullri ferð á heimsmeistaramótinu í Qatar í sumar. Ljósmynd af einkaeign.

Hreyfing og útivera mikilvæg fyrir líkama og sál og er hluti af því að njóta, upplifa og styrkja sjálfsmyndina

Klifur hafði samband við nokkra aðila sem hafa á árinu vakið eftirtekt á nýju sporti og verið framúrskarandi á sviði keppnisíþróttar. Þau segja frá því hvað hefur staðið upp úr á árinu.

Arnar Helgi Lárusson á Íslandsmet í hjólastólakappakstri og er búin að ná lágmarkinu fyrir Evrópumeistaramótið á Ítalíu næsta sumar þar mun hann reyna að ná lágmarkinu fyrir Ólympíumótið í Ríó í Brasílíu seinna það sumar.

Arna Sigríður Albertsdóttir keppti á hjóli erlendis og fór í paragliding fram af Reynisfjalli. Hún stefnir á Ólympíumótið í Ríó 2016

Hákon Atli Bjarkason fór 21 km á venjulegum hjólastólsl. tvö sumur í Reykjavíkumaraboninu og sér um hjólastólahandboltann.



Arnar Helgi Lárusson á íþróttavellinum í Qatar.

Arnar Helgi Lárusson ætlar sér á Ólympíumót í Ríó á næsta ári en hann á Íslandsmet í hjólastóla-race.

Hvaðan, hver og hvert?

Ég er fæddur og uppalinn Keflvíkingur og er 39 ára. Ég fór snemma á sjó og var sjómaður þar til að ég slasaðaðist árið 2002, síðan þá hef ég unnið sem bókarari en síðustu þrjú ár hef ég lagt mikla áherslu á íþróttir.

Ég fór á fullt í hjólastóla-race og keppti í því fyrir Ísland.

Mér finnst skemmtilegast að taka stutta spretti því þar er ég sterkastur, en annars hef ég gaman af öllum

vegalengdum. Svo hef ég lúmskt gaman af lyftingum.

Hefur þú prófað margar íþróttir?

Já, nokkrar, s.s. hjólastóla-race, lyftingar, borðtennis, sund, spjótkast og fara á sérútbúnu fjallahjólum niður skíðabrekkur, en hjólastóla-race finnst mér skemmtilegast.

Ég stefni á að vera einn af tíu bestu í heiminum í 100 metra spretti í *Wheelchair racing* og það hafa verið framfarir á hverju ári hjá mér og ég er að „ranka“ einhverstaðar í kringum 20. sæti á heimslistanum eins og staðan er í dag, svo þetta er að ganga ágætlega. Því meira sem maður leggur í þetta því meira uppsker maður.

Hvað stendur upp úr á árinu?

Það sem stendur upp úr á árinu er náttúrulega Heimsmeistaramótið í Qatar í frjálsum íþróttum þar sem ég setti tvö ný Íslandsmet í hjólastóla-race. Svo var einnig svoltíð gaman að lenda í 3. sæti á Íslandsmeistaramóti í bekkpressu hjá ófötludum í janúarlök, þar sem ég lyfti 140 kg í -74 kg flokki. Ég æfi lyftingar í Sporthúsinu í Reykjanesbæ og keppi fyrir Massa í Njarðvík. Racer æfingar fara mest fram í Laugardalshöllinni og á Kópavogsvelli, þjálfari er Kári Jónsson sem er landsliðsþjálfari hjá afreksþópnum í frjálsum.

Hvernig er hefðbundinn dagur?

Hefðbundinn dagur hjá mér snýst svoltíð um að æfa og næra mig rétt en ég eyði að jafnaði sex tímum á dag í að æfa og huga að stólnum og koma mér á milli æfingastaða, en ég bý í Reykjanesbæ þar sem engin aðstaða er fyrir frjálsum.

Ég vakna yfirleitt á svipuðum tíma og krakkarnir sem fara í skóla og leikskóla og svo raða ég bara deginu niður eftir því hvað ég þarf að vinna mikið, hvort ég taki æfingar fyrst eða á eftir vinnu. Dagarnir verða oft mjög langir en ég reyni að vera kominn heim í kvöldmat og kvöldunum reyni ég að eyða með fjölskyldunni.

Að vera aktífur í íþróttum gefur mér mikið, bæði inn á við og út á við og styrkir mig mikið í því að takast á við hið daglega líf. Sú tilfinning að vera mjög góður í einhverju er mjög gefandi og hjálpar mér að halda reisin.



Arna Sigríður við æfingar í Swiss í sumar.

Ljósmynd í einkaeign.

Arna Sigríður Albertsdóttir hefur prófað margar íþróttir á þeim átta árum sem liðin eru frá því hún hlaut mænuskaða. Í dag einbeitir hún sér að handhjólinu en hún stefnir á Ólympíumótið í Ríó í Brasilíu á næsta ári.

Hvaðan, hver og hvert?

Ég heiti Arna Sigríður Albertsdóttir, er 25 ára frá Ísafirði en er búsett í Kópavogi.

Þegar ég var að alast upp á Ísafirði var ég í mörgum íþróttum, lengst æfði ég skíði en ég slasaðist í skíðaslysi út í Noregi þar sem ég var við æfingar fyrir átta árum og hlaut mænuskaða.

Síðan þá hef prófað margar íþróttir, til dæmis hand- og körfubolta, sund, jóga, sjóskíði, tennis, kayak og siglingar en mér finnst skemmtilegast að hjóla á handahjólinu mínu og fara á skíði.

Stærsta markmiðið sem ég er að vinna að þessa dagana er að keppa á Ólympímótinu í Ríó 2016 í handahjólreiðum, það hefur gengið ágætlega hingað til, þó ég sé ein og sú fyrsta að keppa í þessari íþrótt á Íslandi. Mig vantar stig til þess að komast inn á Ólympíumótið og þessi stig fæ ég með því að keppa á Evrópu- og heimsbikarmótum.

Hápunktur ársins hjá þér?

Hápunktur ársins hjá mér var án efa heimsmeistaramótið í hjólreiðum í Sviss sem var fyrsta stórmótið mitt. Mér gekk ekkert mjög vel en lærði heilmikið sem ég get farið að nýta mér í æfingum og næstu keppnum.

Svo fékk ég að prófa paragliding (svifvængjaflug) í Vík í Mýrdal í sumar, það var ótrúlega upplifun, sem ég myndi mæla með fyrir alla. Ég fór með strákunum í True Adventure, en þeir ásamt fyrirtækinu Össuri og Brandi Bjarnasyni sem er sjálfur í hjólastól voru búnir að hanna og smíða sérstakan

stól svo að hreyfihamlað fólk geti farið á þægilegan og öruggan máta í svifvængjaflug. Flugíð sjálf var ótrúlega skemmtileg upplifun, það er eiginlega ekki hægt að lýsa tilfinningunni að vera að svífa með fuglunum við Reynisfjöru. Það er skemmtileg andstæða við það þegar ekki þarf meira en eina tröppu eða þröskuld til þess að stoppa það að maður komist leiðar sinnar í hjólastólnum.



Arna Sigríður prófaði paragliding í Vík í sumar. Þarna eru hún í öruggum höndum Samúel hjá True Adventure.

Hvernig er dagurinn hjá þér?

Á hefðbundnum degi vakna ég yfirleitt snemma og fer að hjóla. Ég fer svo á lyftingaæfingu í hádeginu síðan nokkrum sinnum í viku í sund eftir lyftingar. Ég þarf að vera frekar skipulögð, muna að borða rétt og reglulega, rúlla, kæla og teygja vöðvana og slaka líka á og sofa mikið svo allt gangi upp, ég hafi næga orku og allt sé í lagi því að líkaminn er yfirleitt undir miklu álagi.

Mér finnst alveg stundum erfitt að koma mér af stað á hjóli á morgnanna, sérstaklega þegar ég er með harðsperrur frá dögunum á undan og ég er þreytt. En að vera með skýr markmið, bæði lítil og stór gerir allt svo mikið auðveldara og að sjálfsgöðu að stunda íþrótt sem mér finnst skemmtileg.



Teikið á því í handboltakeppni.

Ljósm. í einkaeign.

Hákon Atli Bjarkason lenti í bílslysi sumarið 2009 sem hafði þær afleiðingar að hann lamaðist. Hann hefur prófað ýmsar íþróttir og er í fullri vinnu.



Hákon sýnir hér hvernig má komast upp og niður stiga.

Hver ertu og hvað gamall?
Hákon heiti ég og er 24 ára, Hafnfirðingur.

Hvað hefur þú verið lengi í hjólastól?
Það eru að verða sex og hálf ár en ég lenti í bílslysi í júní 2009.

Hvað hefur þú prófað af íþróttum eftir að þú skaddaðist?
Ég hef æft körfubolta, handbolta og borðtennis. En hef prófað mjög margt meðal annars bandí, tennis, rugby, hafnarbolta og badminton. Svo hef ég tekið þrisvar sinnum þátt í Reykjavíkur maraþoninu, hjólaði einu sinni 10 km. og síðustu tvö ár farið 21 km.



Agnar Ingi Traustason, Hákon Atli Bjarkason og Arna Sigríður Albertsdóttir á sjóskiðum.

Hvaða sport finnst þér skemmtilegast að stunda?
Körfubolta, ekki spurning.

Hvert stefnir þú og hvernig hefur þér gengið að ná takmarkinu?

Veit ekki alveg með stefnu en stefnan er alltaf sett á að verða betri í þeim íþróttum sem ég er að æfa og þá helst körfunni.

Hvað stendur upp úr á árinu?
Aðallega aukin mæting í körfunni hjá okkur og svo

þegar ég fór út til Svíðþjóðar í sumar að kenna á endurhæfingar námskeiði, ég hef einnig kennt hjólastólafærni hér heima t.d. hjá Þekkingarmiðstöð Sjálfsbjargar.

Hvernig er hefðbundinn dagur hjá þér?
Ég vinn í kringum átta til tólf tíma á dag og æfi svo ca. tvö kvöld í viku og svo alltaf um helgar. Ég er einnig í stjórn SEM samtakanna. /PHS

Sudoku þrautir

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

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

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

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

Yfirlýsing fatlaðra kvenna í Tabú og stýrihópi Kvennahreyfingar ÖBÍ um móttöku flóttafólks

Um miðjan september 2015 sendu fatlaðar konur frá sér yfirlýsingu vegna umræðu um móttöku flóttafólks. Þess má geta að flestar þeirra kvenna sem skrifa undir yfirlýsinguna eru Sjálfsbjargarkonur.

Í stuttu máli sagt, er með yfirlýsingunni verið að mótmæla þeirri umræði sem átt hafði sér stað um stöðu flóttafólks, aðallega frá hinu stríðshrjáða Sýrlandi. Mikill fólksflótti hefur verið yfir Miðjarðarhafid og margir drukknað í tilraun sinni til að komast í örugg lönd. Umræðan á Íslandi var, að mati hópsins, farin að snúast í of miklum mæli um að fyrst ætti að sinna öryrkjum á Íslandi áður en stutt yrði við bakið á flóttafólki. Úr yfirlýsingunni:

Við lýsum okkur [þó] algjörlega andsnúnar þessum málflutningi. Stjórnvöld[...] hafa ekki lagt sig sérstaklega fram við að fjárfesta í lífi okkar hingað til og finnst lítið til mannréttinda okkar koma. Því er óskiljanlegt hvers vegna þeim er annt um okkur allt í einu núna. Það þarf heldur ekki mikið hugmyndaflug í fjármálum til þess að sjá að það er auðveldlega hægt að reka samfélög án þess að brjóta á mannréttindum nokkurs hóps.

Þar að auki er staða okkar ekki þess eðlis að hægt sé að bera hana saman við stöðu flóttafólks. Við erum ekki að finnst dánar í flutningabílum né að drukkna í Miðjarðarhafinu. Að líkja lífi okkar saman er í besta falli fullkomlegt skilningsleysi á lífi okkar og flóttafólks.[...]

Að lokum leggjum við þunga áherslu á að mannréttindabrot gagnvart okkur, sem vissulega eru gróf á Íslandi, séu ekki notuð sem afsökun eða ástæða fyrir því að taka meðvitanda ákvörðun um að brjóta á öðrum höpum með aðgerðarleysi.



Fremri röð: Guðríður Ólafs Ólafíudóttir fyrrv. form. Sjálfsbjargar Isf, Embla Guðrúnar Ágústsdóttir, Freyja Haraldsdóttir, Kolbrún Dögg Kristjánsdóttir og Snædís Rán Hjartardóttir. Aftari röð: Þorbera Fjölensdóttir, Iva Marín Adrichem, Sigríður Jónsdóttir, Rán Birgisdóttir og María Hreiðarsdóttir.

Mótmælaganga fatlaðra kvenna

Fatlaðar konur úr Tabú hópnum og Kvennahreyfingu ÖBÍ efndu til kröfugöngu þann 17. nóvember 2015 og afhentu ráðherra félags- og húsnæðismálaráðherra, Eygló Harðardóttur, innanríkisráðherra, Ólöfu Nordal og forseta Alþingis, Einari K. Guðfinnssyni kröfuskjal um aðgerðir til að vinna gegn ofbeldi í garð fatlaðs fólks. Færðu þær þeim jafnframt *skömm í hattinn* á táknrænan hátt.

Tílefnið voru fréttir um kynferðislegt ofbeldi sem konur með þroskaskerðingu höfðu orðið fyrir á sumardvalarheimili, há tíðni ofbeldis gagnvart fötluðum konum, brotalamir réttarkerfisins og reynsla þeirra sjálfra af margþættri mismunun og ofbeldi í íslensku samfélagi.

ÞAÐ ER ÓTRÚLEGT
HVAÐ ÞÚ STYÐUR MARGA
ÞEGAR ÞÚ SPILAR MEÐ



ÍSLENSK GETSPÁ
Engjavegi 6, 104 Reykjavík
Sími 589 2500 | www.lotto.is



Íslensk getspá er í eigu Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands, Öryrkjabandalagsins og Ungmennafélags Íslands.

Hægeldaður lambabógur

Að þessu sinni er það Guðbjörg Kristín Eiríksdóttir (Didda) sem er matargæðingur Klifurs. Hún býður okkur upp á ljúffenga uppskrift að lambabógi.

–Lambabógur er að mínu mati vanmetinn, ódýr veislumatur.

Yfirleitt er hægt að kaupa hann frystan í Bónus á innan við 1.000 kr. kílóíð.

Best er að taka bóginn úr frysti daginn fyrir eldun; ég set hann í ísskápinn yfir nótt og hef hann svo á eldhúsbörðinu þangað til að eldun kemur.

Matreiðsla lambabógs

Lambabógur, olía, sjávarsalt, krydd (Lamb Islandia frá Pottagöldrúm og tímían, öðru nafni garðablóðberg), grænmeti (t.d. laukur, gulrætur, kartöflur, hnúðkál eða annað sem til er) og hálf tölva af vatni.

Aðferð:

Eldunartími: u.þ.b. 3 tímar. Einn bógur ætti að nægja fyrir um 3-4.

Undirbúningur: Ofninn hitaður í 175°C.

Grænmetið skorið smátt og sett í botninn á eldföstu móti ásamt hálfu glasi af vatni. Gott er að hafa hýðið á lauknum með, því það gefur soðinu fallegan lit. Olía sett á bóginn og síðan kryddað nokkuð vel.

Bógurinn settur neðst í ofninn og hitinn lækkaður í 120°C.

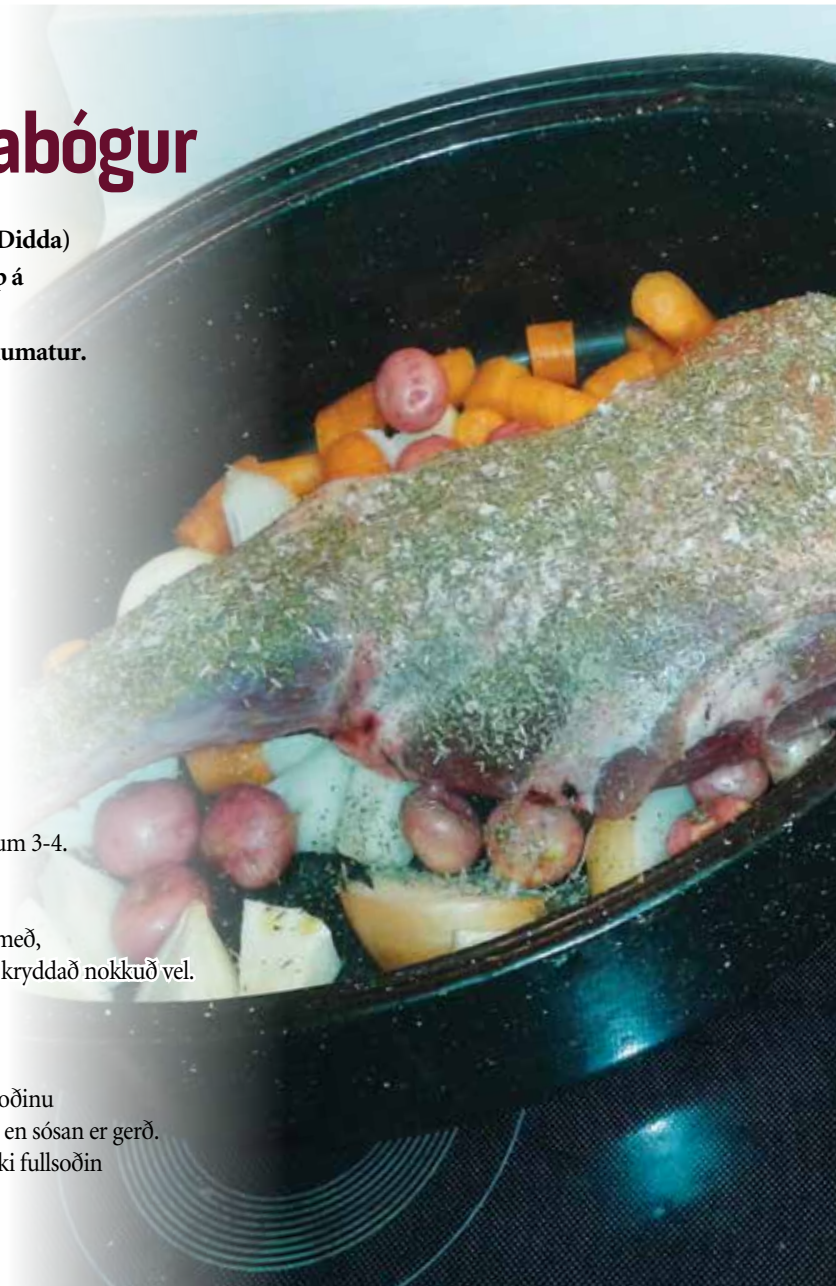
Þarf ekkert að skipta sér af steikinni fyrr en um hálf tíma fyrir lok steikingartímans (eftir 2 og hálfan tíma).

Þá er gott að taka soðið og grænmetið úr forminu og leyfa soðinu að kólna aðeins svo að hægt sé að fleyta fitunni ofan af áður en sósan er gerð.

Vegna lágs hita í ofninum eru stór grænmetisstykki e.t.v. ekki fullsoðin og er þá einfaldlega hægt að sjóða þau áfram í potti.

Í lok steikingartímans set ég svo á „grill“ til að fá puru.

Verði ykkur að góðu!



Sólarpönnukökur Binnu

Birna Hjaltalín Pálssdóttir hefur frá upphafi bakað sólarpönnukökur fyrir fjóröflun Sjálfsbjargar í Bolungarvík, síðan byrjað var á því.

Hún gefur okkur hér uppskrift af dásamlegum pönnsum sem svo sannarlega bera sól inn í hvern huga.

Sólarpönnsur

160 gr hveiti

1/2 ltr mjólk

1 egg

1 tsk. natron


1 tsk. salt

2 mat. olía

12 - 15 pönnukökur koma úr deiginu

Verði ykkur að góðu!



	krossgátugerð: Björnir síma: 845 2510			konan	tónn			stæður	samtök	hlutverkinu		ilátið
		hlær	6								votlendi	
		tjúlluð									9	
sæmdin							rákir					
Tekning: Skuli eftirventun bannað	↓	syngur	óreiða þei, þei!		spil gróp				vatn 2 eins			
lostinu							filin					
skvetti			eyktarmark dýrahljóð				fugli sansar				1	
svara				hreina dampur					eyktarmark nærð	11		
borg			áttund urpt		portkonan 2 eins						án afláts	peningar
slefar						↑	8	snilld				
		gæðablóð	7	snöggur ljá				varðandi		2 eins hangsað		
tappi				5	bergmál		til tæmd				keyri	
	↓			riðum kvendýr					fugl hvað?	2		
röð			viðkvæm			↑		hæð heiti				
stakar					riðar tvihljóði						málmur	
2 eins			sund	tónuðu	etja treysti				elg þjóð			
	3	elskan urða		4			pabbar vegg					
fuglar					beitu 3 eins					kyn	tóm	
2 eins			makkaróna gjamm					unaður				
	↘					↑		2 eins				
	þögulu				3 eins			skítugt			10	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Skoðið ávallt
leiðbeiningar um
notkun lyfsins

Ræðst gegn verkjum



Paratabs®

– Öflugur verkjabaní!

Notkunarsvið: Paratabs inniheldur virka efnið parasetamól 500 mg. Paratabs er verkjastillandi og hitalækkandi lyf. Lyfið er m.a. notað við höfuðverk, tannverk, tíðaverk, vöðvaverk og hita. **Skömmtun:** Fullorðnir og unglingar sem eru 50 kg eða þyngrir: 1 til 2 töflur á 4 til 6 klst.fresti eftir þörfum, að hámarki 6 töflur/3 g á dag. Börn og unglingar sem eru 43-50 kg að þyngd: 1 tafla á 4 klst. fresti eftir þörfum, að hámarki 5 töflur/2,5 g á dag. Börn sem eru 34-43 kg að þyngd: 1 tafla á 6 klst. fresti eftir þörfum, að hámarki 4 töflur/2 g á dag. Börn sem eru 26-34 kg að þyngd: ½ tafla á 4 klst. fresti eða 1 tafla á 6 klst.fresti eftir þörfum, að hámarki 3 töflur/1,5 g á dag. Paratabs 500 mg er ekki ætlað börnum sem eru innan við 26 kg. **Varúðarreglur:** Þeir sem hafa ofnæmi fyrir parasetamóli eða einhverju hjálparefnanna eiga ekki að nota lyfið. Gæta skal varúðar hjá sjúklingum með skerta lifrar- og nýrnastarfsemi, samhliða meðferð með lyfjum sem hafa áhrif á á lifrarstarfsemi, skort á glúkósa-6-fosfatdehýdrogenasa, rauðalósblóðleysi, ofnotkun áfengis, ofþornun og langvarandi vannæringu. Forðast skal samhliða notkun Paratabs og áfengis. Paratabs á ekki að nota samtímis öðrum lyfjum sem innihalda parasetamól. Ef teknir eru stærri skammtar en ráðlagðir hámarksskammtar á sólarhring er hætt við alvarlegum lifrarskemmdum. Langvarandi notkun getur valdið alvarlegum og tíðum höfuðverkjum. Gæta skal varúðar hjá sjúklingum með astma, sem eru næmir fyrir acetylsalicylsýru. Ef há hiti eða einkenni sýkingar eru enn til staðar eftir meðferð í meira en 3 daga, eða ef verkur er enn til staðar eftir meðferð í meira en 5 daga, skal leita til læknis. **Meðganga og brjóstgjöf:** Nota má Paratabs í ráðlögðum skömmtum á meðgöngu eða samhliða brjóstgjöf. **Aukaverkanir:** Parasetamól þolast almennt vel, aukaverkanir eru sjaldgæfar ef ráðlögðum skömmtum er fylgt. Ekki taka meira en ráðlagðan skammt. Athugið að hærri skammtar en ráðlagðir eru geta valdið mjög alvarlegum lifrarskemmdum. **Lesið vandlega leiðbeiningar sem fylgja lyfinu.** Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Actavis Group PTC ehf. Mars 2015.

Actavis