

KLÍFUR

SJÁLFSBJÖRG LANDSSAMBAND HREYFIHAMLAÐRA

KOLBRÚN DÖGG KLÍFUR MENNINGARMÚRINN

Breytt almannatryggingakerfi

Dörf á mun fleiri hlutastörfum

Samningur Sp í forgangi

Inga Sæland berst fyrir lögfestingu

Römpum upp Ísland

Reistu 1.756 rampa um land allt

Uppskera menningarhátíð

20 ára afmæli fötlunarfræða HÍ

Andleg og líkamleg heilsa

Nýtt átak Sjálfsbjargar



TÍMARIT
SJÁLFSBJARGAR 2025
35. ÁRGANGUR

WWW.SJALFSBJORG.IS
SJÁLFSBJÖRG LSH
HÁTÚNI 12
105 REYKJAVÍK



Aukið frelsi og sjálfstæði

Hjálpartæki veita frelsi, aukið sjálfstæði og bætt lífsgæði.
Fastus heilsa býður fjölbreytt úrval hjálpartækja sem henta þörfum flestra.
Öflugt teymi fagfólks leiðbeinir þér við að finna rétta tækið.
Bókaðu tíma í ráðgjöf í s. 5803900

F A S T U S
H E I L S A

VINNUM MEÐ ÞEIM BESTU

Höfðabakki 7, 110 Reykjavík | fastusheilsa.is



Puriður Harpa Sigurðardóttir

Mynd: Finnsson & Co

Klifur - Tímarit Sjálfsbjargar

Útgefandi: Sjálfsbjörg Ish
Hátúni 12, 105 Reykjavík
+354 550 0360
info@sjalfsbjorg.is
www.sjalfsbjorg.is

Framleiðsla og auglýsingar:
Finnsson & Co

Ritstjóri: Páll Tómas Finnsson
palltomas@finnsson.dk

Ábyrgðarmaður:
Puriður Harpa Sigurðardóttir
harpa@sjalfsbjorg.is

Forsíðumynd:
Jorri Kristjánsson
Prentun: Litróf
ISSN 1670-312X



4 Stuttar fréttir

Rafdrifið fjórhjól til leigu, aðgengis-
hnappur á vefnum, heilsuefling og
yfirlit yfir breytt örorkulífeyrskerfi.

6 Kolbrún Dögg Kristjánsdóttir

Sviðshöfundurinn og listakonan Kol-
brún Dögg hefur vakið verðskuld-
aða athygli í leiklistargeiranum.

12 1.756 rampar komnir upp

Römpum upp Ísland er formlega
lokið. Unnið er að sambærilegum
verkefnum í Úkraínu og Panama.

16 Ný mannréttindastofnun

Margrét María Sigurðardóttir er
fyrsti framkvæmdastjóri nýrrar
Mannréttindastofnunar Íslands.

18 Ný stefna Sjálfsbjargar

Sjálfsbjörg, landssamband hreyfi-
hamlaðra, samþykkti nýja og upp-
færða stefnu á landsfundinum í ár.

LEIÐARI FORMANNS SJÁLFSBJARGAR

Það eru mikilvægar breytingar að gerast í málefnum fatlaðs fólks á Ís-
landi. Mannréttindastofnun Íslands hóf störf þann 1. maí 2025 og var þar
með rutt úr vegi síðustu hindruninni fyrir lögfestingu samnings Sameinuðu
þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks. Félags- og húsnæðismálaráðherra
lagði í kjölfarið fram langþráð frumvarp um lögfestingu samningsins, en
það bíður enn afgreiðslu Alþingis sökum málþófs á vörpinginu. Viðamiklar
breytingar á almannatryggingakerfinu tóku gildi 1. september 2025 með
einföldun kerfisins og bættan hag örorku- og endurhæfingarlífeyristaka
að markmiði.

Í Klifri 2025 fjöllum við um þessi mikilvægu mál. Við birtum viðtal við Ingu
Sæland, félags- og húsnæðismálaráðherra, og Margréti Maríu Sigurðar-
dóttur, fyrsta framkvæmdastjóra Mannréttindastofnunar Íslands. Alma Ýr
Ingólfssdóttir, formaður ÖBÍ, og Sara Dögg Svanhildardóttir, verkefnisstjóri
Unndísar hjá Vinnumálastofnun, fara yfir aukna áherslu á atvinnuþátt-
töku í breyttu almannatryggingakerfi og þörfina á fjölgun hlutastarfa. Þá
fjöllum við um nýtt heilsuátak Sjálfsbjargar og sálfræðipjónustu, félags-
og fjölskylduráðgjöf sem stendur félagsfólki okkar til boða, því að kostnað-
arlausu. Við hvetjum félagsfólk eindregið til þess að nýta sér þjónustuna.

Forsíðuviðtalið í ár er við listakonuna Kolbrúnu Dögg Kristjánsdóttur,
sviðshöfund og einn aðalleikaranna í eigin leikverki, Taktu flugið, beibi!,
sem sýnt var í Þjóðleikhúsinu. Kolbrún hefur haslað sér völl í leikhús- og
listageiranum og tekið virkan þátt í umræðunni um aðgengi fatlaðs fólks
að menningu og listum, bæði sem áhorfendur og skapendur. Framlag
fatlaðs fólks til menningar og lista var einnig í fyrirrúmi á Uppskeru, menn-
ingarhátíð í tilefni 20 ára afmælis fötlunarfræða við Háskóla Íslands.

Römpum upp Ísland hefur lyft grettistaki í aðgengismálum um allt land.
Við hjá Sjálfsbjörg þökkum Haraldi Þorleifssyni, Þorleifi Gunnlaugssyni og
vösku teymi starfsmanna þeirra samstarfið og vel unnið verk. Það er ein-
læg von okkar að framlag þeirra verði samfélaginu til fyrirmyndar um alla
framtið og við höldum ótrauð áfram baráttunni fyrir bættu aðgengi.

Puriður Harpa Sigurðardóttir

formaður Sjálfsbjargar, landssambands hreyfihamlaðra

20 Viðtal við Ingu Sæland

Félags- og húsnæðismálaráðherra
er staðráðinn í að lögfesta samning
Sp um réttindi fatlaðs fólks í haust.

24 Heilsuefling Sjálfsbjargar

Nýtt heilsueflingarátak Sjálfsbjargar
styður við bæði andlega og líkam-
lega heilsu félagsfólks samtakanna.

28 Íþróttir við allra hæfi

Hákon Atli Bjarkason vinnur ötul-
lega að fjölgun tækifæra hreyfi-
hamlaðra barna til íþróttaiðkunar.

30 Brýn þörf á hlutastörfum

Með breyttu almannatryggingakerfi
fylgir þörf á fleiri hlutastörfum fyrir
fólk með mismikla starfsgetu.

34 Flottur árangur Allir með

Valdimar Gunnarsson fer yfir stöð-
una á Allir með. Fjöldi íþróttafélaga
byður nú æfingar fyrir fötluð börn.

36 Uppskeyra menningarhátíð

Fötlunarfræðin við Háskóla Íslands
fögnuðu 20 ára afmæli sínu með
glæsilegri lista- og menningarhátíð.

40 Veglegur styrkur

Oddfellowstúkan Þorgeir styrkti
Kjark endurhæfingu um 10 milljónir
í tilefni 60 ára afmælis stúkunnar.

42 Ný nálgun á hjálpertæki

Starfshópur um hjálpertæki hvetur
til nýrrar nálgunar sem byggir á
virkni og færni einstaklingsins.

44 Aðgengisstroll vekja athygli

Aðgengisstroll á Akureyri og í
Reykjavík hafa vakið athygli á mikil-
vægi góðs aðgengis fyrir öll.

46 Upplýsingar um starfsemina

Upplýsingar um skrifstofu Sjálfs-
bjargar, Þekkingarmiðstöðina og
starfsemi Kjarks endurhæfingar.

Fréttir



Exoquad raffjórhljólið er hannað sérstaklega fyrir fólk með skerta hreyfigetu.

Mynd: Rúnar Hroði Geirmundsson

Exoquad fjórhljól til leigu

Sjálfsbjörg hefur fest kaup á nýju og glæsilegu Exoquad raffjórhljóli. Hjólið er sérhannað fyrir fólk með skerta hreyfigetu og var keypt með veglegum stuðningi ÖBÍ réttindasamtaka. Exoquad hjólin hafa vakið mikla athygli hér á Íslandi og víðar, en þau veita hreyfihömluðu fólki frelsi til að kanna og upplifa náttúruna og njóta útivistar á eigin forsendum.

Félagsfólki Sjálfsbjargar stendur nú til boða að leigja hjólið hjá HTL verslun og leigu í Sjálfsbjargarhúsinu að Hátúni 12. Hægt er að bóka hjólið hér: www.htl.is/products/exoquad

Aðgengishnappur á vefnum

Settur hefur verið upp nýr aðgengishnappur á vefsíðu Sjálfsbjargar, landssambands

hreyfihamlaðra, www.sjalfsbjorg.is. Hnappurinn gerir notendum kleift að koma ábendingum um aðgengi á framfæri við aðgengisfulltrúa sveitarfélaga um land allt. Sveitarfélögin gegna lykilhlutverki í því að tryggja aðgengi fatlaðs fólks að samfélaginu. Flest stærstu sveitafélög landsins hafa skipað sér sérstakan aðgengisfulltrúa með það að markmiði að tryggja einfaldar boðleiðir um aðgengismál og úrbætur á þeim.

Opinn fundur á Akureyri

Þriðjudaginn 16. september 2025 hélt Sjálfsbjörg, landssamband hreyfihamlaðra, opinn fund á Bjargi á Akureyri ásamt Sjálfsbjargarfélaginu á Akureyri og nágrenni. Á fundinum fjallaði Arna Sigríður Albertsdóttir íþróttifræðingur um hreyfingu og heilsu hreyfihamlaðra og sagði frá nýju

heilsueflingarátaki Sjálfsbjargar. Þá fór Þuríður Harpa Sigurðardóttir, formaður Sjálfsbjargar Ish, yfir hlutverk samtakanna, helstu áherslur í starfseminni og mikilvægi þess að virkja Sjálfsbjargarfélögin um land allt enn frekar í hagsmunabaráttunni.

Samstarf við Samskiptastöðina

Sjálfsbjörg og meðferðarstöðin Samskiptastöðin undirrituðu nýlega samning um þjónustu sálfræðinga, félagsráðgjafa og fjölskylduráðgjafa við félagsfólk Sjálfsbjargar, því að kostnaðarlausu. Samstarfinu var komið á í framhaldi af samþykkt nýrrar stefnu Sjálfsbjargar á landsfundi samtakanna í apríl 2025.

Fjallað er um nýja stefnu Sjálfsbjargar á síðu 18 og samstarfið við Samskiptastöðina á síðu 24.

Breyttur örorku- og endurhæfingarlífeyrir

Markmið breytinganna á örorku- og endurhæfingarlífeyri almannatrygginga er einföldun kerfisins og bætt kjör öryrkja. Þeir sem fengu örorkumat áður en breytingarnar tóku gildi 1. september 2025 geta haldið því út ævina. Nýjar umsóknir verða metnar út frá samþættu sérfræðimati; heildstæðu mati á getu til virkni á vinnumarkaði út frá færni, fötlun og heilsu viðkomandi.

Örorkulífeyrir

Örorkulífeyri fá einstaklingar sem metnir eru með 0-25% getu til virkni á vinnumarkaði. Fullur örorkulífeyrir er nú 396.340 kr. fyrir skatt á mánuði. Við það bætist heimilisuppbót að upphæð 65.709 kr. fyrir þá sem búa einir, að uppfylltum vissum skilyrðum.

Einstaklingar sem eru 18-24 ára þegar örorka er fyrst samþykkt eða skilyrði endurhæfingarlífeyris uppfyllt fá fulla aldursviðbót, 31.290 kr. Viðbótin lækkar um 5% með hverju aldursári frá 25 ára aldri og er því ekki greidd til einstaklinga sem eru 44 ára eða eldri þegar þeir fá samþykkt mat í fyrsta sinn.

Almennt frítekjumark örorkulífeyrisþega er 100.000 kr. á mánuði. 45% tekna umfram þá upphæð reiknast til skerðingar á greiðslum frá Tryggingastofnun.

Hlutaörorkulífeyrir

Hlutaörorkulífeyri fá þeir einstaklingar sem metnir eru með 26-50% getu til virkni á vinnumarkaði. Hlutaörorkulífeyrir er 82% af fullum örorkulífeyri, eða 324.999 kr. Einstaklingar á hlutaörorku eiga einnig kost á heimilisuppbót og aldursviðbót á sömu forsendum og örorkulífeyristakar.

Þeir sem eru á hlutaörorku njóta 250.000 kr. frítekjumarks á mánuði vegna atvinnutekna til viðbótar við almenna frítekjumarkið. 45% tekna umfram frítekjumörkin dragast frá greiðslum frá Tryggingastofnun.

Einstaklingar á hlutaörorku fá virknistyrk í allt að 24 mánuði séu þeir í virkri atvinnuleit. Styrkurinn er 71.314 krónur á mánuði og brúar þannig bilið að fullum örorkulífeyri.

Sjúkra- og endurhæfingargreiðslur

Sjúkra- og endurhæfingargreiðslur fá einstaklingar sem eru í eða bíða eftir endurhæfingu eða meðferð sem tekur á langvarandi eða alvarlegum heilsubresti eða fötlun. Grunnupphæðin samsvarar fullum örorkulífeyri. Ekki er greidd aldursviðbót til þessa hóps en fólk sem býr eitt á kost á heimilisuppbót.

Sjúkra-eða endurhæfingargreiðslur eru greiddar í allt að 60 mánuði og í vissum tilfellum allt að 84 mánuði. Hægt er að fá greiðslur í allt að þrjá mánuði að endurhæfingu lokinni, sé viðkomandi skráður í atvinnuleit hjá Vinnu- málastofnun.

Almennt frítekjumark einstaklinga sem fá sjúkra- og endurhæfingargreiðslur er 40.000 kr. á mánuði og frítekjumark atvinnutekna 160.000 kr.

Takk fyrir stuðninginn!

A. Margeirsson ehf

Aðalvík

Aflhlutir

Apótek Vesturlands

Arkitektastofan OG

ASK arkitektar

Atorka verktakar og vélaleiga

Álguggar JG

Bella Donna - verslun

Bifreiðaverkstæðið Klettur

Bílamálun Sigursveins

Bílar og vélar

Bílastjarnan

Bókasafn Vestmannaeyja

Bolungarvíkurkaupstaður

Borgarplast

Brim hf

Bruggsmiðjan Kaldi

Brúskur hárstofa

BSI bifreiðaverkstæði

BSRB

Colas Ísland

Dacoda

Dalvíkurbyggð

Darri ehf

Dverghamrar

Eining - lðja

Eldhestar

Elektrus

Exton

Eyja- og Miklaholtshreppur

Eyjafjarðarsveit

Félag opinberra starfsmanna á Austurlandi

Félag sjúkrapjálfa

Fiskvinnslan Íslandssaga

Fjallasýn Rúnars Óskarssonar

Fjarðarþrif

Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra



Kolbrún Dögg klífur menningarmúrinn

Sviðshöfundurinn, listakonan og skáldið Kolbrún Dögg Kristjánsdóttir er ein fárra sem tekist hefur að rjúfa þann múr sem hefur einkennt aðgengi fatlaðs fólks að íslensku lista- og menningarlífi. Hún er sviðshöfundur frá Listaháskóla Íslands og höfundur verksins Taktu flugið, beibí! sem sýnt var í Þjóðleikhúsinu í lok árs 2024. Kolbrún hefur farið nýstárlegar og á stundum ögrandi leiðir í réttindabaráttu fatlaðs fólks.

Sigurverk á fjöllum Þjóðleikhússins

Taktu flugið, beibí! byggir á lífshlaupi Kolbrúnar sjálfrar. Það fjallar um unga stúlku sem dreymir um að geta fylgt vinum sínum og samferðafólki gegnum lífið, en líkamleg skerðing sem ágerist með tímanum og hindranir sem hún mætir gera henni það erfitt. Verkið hlaut frábærar viðtökur og var meðal annars lýst sem sigurverki um mátt ímyndunarafldsins og sköpunarkraftsins í gagnrýni Trausta Ólafssonar í Víðsjá á Rás 1.

„Verkið fjallar um stelpu sem ætlar að taka þátt í skólahlaupi og heldur að hún gæti kannski hlaupið hraðar ef hún fengi lánaða strigaskó hjá vinkonu sinni. Þess í stað finnur stúlkan að hún dregst aftur úr, á erfitt með að hlaupa og það fylgir henni gegnum lífið.“ Kolbrún lýsir aðalpersónunni einfaldlega sem unglingi sem hefur áhuga á því sem allir unglingar hafa áhuga á; að verða skotin, mynda til sambanda og halda áfram inn í lífið.

Kolbrún skrifaði verkið í náminu í LHÍ og þróaði það svo enn frekar með Ilmi Stefánsdóttur, leikstjóra, eftir að tekin var ákvörðun um að sýna verkið í Þjóðleikhúsinu. Það var gert í framhaldi af málþingi um birtingarmyndir fötlunar í sviðslistum og aðgengi ólíkra hópa að því að njóta lista og taka þátt í sköpun listaverka. Þar flutti Kolbrún Dögg erindi um reynslu sína sem fyrsta hreyfihaml-aða konan sem útskrifast af sviðslistabraut LHÍ. Hún hefur verið iðin við að vekja athygli á baráttumálum fatlaðs fólks, bæði í listinni og lífinu.

„Unga stúlkan breytist úr mús í dreka. Hún fer að mótmæla skertu aðgengi og misrétti sem hún mætir svo víða, til dæmis í skóla-kerfinu og í heilbrigðiskerfinu sem ófrísk kona. Verkið fjallar um baráttu og sigra og heimspekilegar vangaveltur um það hver maður er og hvert maður stefnir í lífinu.“

„Fötlunarlist er pólitísk list sem hefur það að markmiði að sýna neikvæðar birtingarmyndir fötlunar og afhjúpa misrétti.“

Krassandi réttindabaráttta

Kolbrún er fædd 1972 og hún ólst upp í Hafnarfirði. Hún lýsir skólagöngunni sem hálfgerðri krókaleið vegna sjaldgæfs vöðvarýrnunarsjúkdóms sem hún greindist með þegar hún var 16 ára. Hún hætti til að mynda í Flensborgarskóla vegna lélegs aðgengis og hindrana sem hún upplifði í skólanum.

„Það var ákveðið áfall að uppgötva að það var ekki gert ráð fyrir mér þar sem ég var hreyfihömluð,“ segir Kolbrún.

Engin lyfta var í húsinu og var Verzlunarskóli Íslands eini framhaldsskólinn sem var með lyftu á þessum tíma. Skólinn var þó hvorki áhugaverður né raunhæfur kostur fyrir Kolbrúnu og því sá hún ekki fyrir sér að geta menntað sig á Íslandi. Þess í stað fór hún í lýðháskóla í Svíþjóð en sneri svo aftur og hóf nám í Hringsjá, náms- og starfsþjálfun fatlaðra. Þaðan lá leiðin á myndlistarbraut í Fjölbautaskólanum í Breiðholti, í hönnunarnám í lðnskólanum og svo í félagsliðanám í Borgarholtsskóla þegar skerðingin fór að hafa aukin áhrif á hendurnar.

„Í FB var ég enn gangandi en vinkona mín sem notaði hjólastól upplifði ákveðna forðoma; það var talað öðruvísi við hana af því að hún var sitjandi,“ segir Kolbrún Dögg. „Það var þá sem ég fór að reka mig á viðhorfið til fólks með líkamlegar skerðingar.“

Það var þetta viðhorf og hindranirnar sem Kolbrún mætti sem urðu til þess að hún hellti sér út í mannréttindabaráttu fatlaðs fólks. Hún hlekkjaði sig við bæjarskrifstofurnar í Hafnarfirði, sem ekki voru aðgengilegar, og barðist fyrir breytingum á kvennadeild Landspítalans í tengslum við fæðingu sonar síns árið 1997. Þá stóð hún fyrir mótmælum í Alþingishúsinu þegar hún var þar í vettvangsferð með Hringsjá. Mikið skorti upp á aðgengi í byggingunni, en viðhorfið var að húsvörðurinn gæti einfaldlega haldið á Kolbrúnu milli hæða.

„Þetta fannst mér niðurlægjandi og óréttlátt. Af hverju var Alþingi allra Íslendinga ekki með lyftu? Ég mætti því með mótmælaspjöld í skoðunarferðina og lét alla fjölmiðla vita.“

Viðburðarík ár í Sjálfsbjörg

Það var svo fyrir tilstilli frænda hennar og páverandi formanns Sjálfsbjargar, Jóhanns Péturs Sveinssonar, að Kolbrún varð fulltrúi Íslands í ungliðastarfi hreyfihamlaðs fólks á Norðurlöndum. Hún sat síðar í framkvæmdastjórn Sjálfsbjargar, sem þá hét landssamband fatlaðra, og var um tíma varaformaður samtakanna. Þar að auki átti hún þátt í stofnun og starfi NPA miðstöðvarinnar og starfaði um tíma hjá Þekkingarmiðstöð Sjálfsbjargar.

„Ég hef alltaf verið með sterka réttlætiskennd og varð fljótt mjög virk í ungliðahreyfingu Sjálfsbjargar. Mér fannst rödd ungs

fatlaðs fólks þurfa að heyrast meira, en það voru ekki allir alltaf á því. Við fengum alls kyns viðbrögð, við höldum til dæmis eróttíkt kvöld sem var ansi umdeilt."

Tíminn í framkvæmdastjórn Sjálfsbjargar var viðburðaríkur. Kolbrún kynntist þar eiginmanni sínum, Ragnari Gunnari Þórhallssyni, og þá náðust margir merkir áfangar í hagsmunabaráttunni. Ísland undirritaði samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks og fötlunarfræði við Háskóla Íslands hóf göngu sína. Kolbrún segir kynningu fræðimannanna Rannveigar Traustadóttur og Hönnu Bjargar Sigurjónsdóttur á félagslegri nálgun fötlunarfræðinnar hafa verið kveikjuna að því að hún fór í háskólanám.

Fötlunarlist sem pólitískt verkfæri

„Kynningin opnaði augu okkar og allt í einu sá ég fyrir mér að geta komist inn í Háskólann á undanþágu þar sem ég var ekki með stúdentspróf," segir Kolbrún. Hún fór í fjarnám í þroskaþjálfrafræði, útskrifaðist þaðan með BA-próf 2011 og hóf svo nám í fötlunarfræði. Það var einmitt í háskólanáminu sem Kolbrún tók að nýta sér listina til að vekja athygli á málefnum fatlaðs fólks.

„Fötlunarlist er pólitísk list sem hefur það að markmiði að sýna neikvæðar birtingarmyndir fötlunar og afhjúpa misrétti," útskýrir Kolbrún. „Mér fannst spennandi að gera gjörninga í anda fötlunarlistarinnar og sá fyrir mér að listin gæti verið gott tæki í baráttunni."

Lokaverkefni Kolbrúnar í þroskaþjálfanáminu var verk sem hún gerði ásamt nemendum með þroskahömlum sem voru í diplómanámi á menntavísindasviði. Hópurinn setti upp leikritið Normal Show, sem fjallaði á gamansaman hátt um löggjöfina og orðræðuna um fatlað fólk, og gerði einnig ljósmyndagjörning með Jónatan Grétarssyni. Þar brugðu þau sér í líki ýmissa þjóðþekktra einstaklinga eins og Selmu Björnsdóttur, söng- og leikkonu, Jóns Gnarr, þá borgarstjóra, og Ernu Ómarsdóttur dansara. Einnig heimsótti hópurinn bifvélaverkstæði til að vekja athygli á staðal- hugmyndum um hentug störf fyrir fatlað fólk.

Takk fyrir stuðninginn!

Fossvélar
Framrás
Framsóknarfélag Árnassýslu
Gaflarar rafverktakar
Gjögur
Grímsnes- og Grafningshreppur
Grýtubakkahreppur
H&S rafverktakar
Hafnarfjarðarhöfn
Hagi - Hilti
Hallbertsson
Hamraborg ehf
Heydalur ferðaþjónusta
Hjúkrunarheimilið Skjól
Hofssókn
Hótel Langaholt, Snæfellsnesi
Hótel Örk
Hrafnista DAS
Húnaþing vestra
Hvalfjarðarsveit
Hvalur
Hveragerðiskirkja
IKEA
Innigarðar
Íþróttafélag fatlaðra, Reykjavík
Kaffihúsið Húsið, Ísafirði
Kjósarhreppur
Kjölur stéttarfélag
Kjöreign fasteignasala
Kjörís
Klausturkaffi
KP verktakar
Landmótun
Landsnet
Langesbyggð
Láshúsið
Lín Design
M2 fasteignasala & leigumiðlun



Taktu flugið, beibí! Kolbrún Dögg Kristjánsdóttir ásamt Ernesto Camilo Aldazábal Valdés og Þuríði Blæ Jóhannsdóttur.

Bankað á dyr Listaháskólans

Draumurinn um að verða leikkona hafði fylgt Kolbrúnu allt frá unga aldri. Hún tók þátt í fjölda námskeiða og leiksýninga í Halaleikhópnum, leikhópi fyrir fatlaða jafnt sem ófatlaða einstaklinga, og tróð upp sem uppistandari í Hjólastólasveitinni. Það hvarflaði þó aldrei að henni að sækja um í LHÍ þar sem aðgengi að þáverandi húsnæði skólans var lélegt og í raun ekki gert ráð fyrir fötlðu fólki í listnámi á háskólastigi. Það átti eftir að breytast.

„Ég fór á námskeið í leikgerð í opna Listaháskólanum og fyrir mig var það eins og að koma á tunglið,“ segir Kolbrún, sem þá var 42 ára meistaranemi í fötlunarfræði. „Ég fann að mér leið vel í þessu umhverfi og að mig langaði að geta stundað nám við skólann. Þremur árum síðar gerði ég því pólitískan gjörning þar sem ég bankaði á dyr Listaháskólans, án þess þó að reikna með að komast inn. Það varð þó raunin, eftir þriggja ára nám útskrifaðist ég sem sviðshöfundur 2021 og bætti við mig MA-gráðu í ritlist frá HÍ 2024.“

Framlag Kolbrúnar til listalífsins hefur víða vakið athygli. Í framhaldi af frumsýningunni á Taktu flugið, beibí! tilnefndi Lilja Alfreðsdóttir, þáverandi menningar- og viðskiptaráðherra, Kolbrúnu sem formann starfshóps um aukna þátttöku fatlaðs fólks í íslensku listalífi, bæði sem gestir og starfandi listafólk.

„Það hefur orðið ákveðin viðhorfsbreyting gagnvart fötlðu fólki í menningu og listum, en ég veit samt ekki hversu langt það nær,“ segir Kolbrún. Hún bætir við að frá því að málþingið var haldið í Þjóðleikhúsinu hafi verið settar á svið sýningar eins og Fúsi, Eyja, Eden, Taktu flugið, beibí!, Strók og uppistandseinleikurinn Madame Tourette.

„Við höfum barist fyrir þessu lengi og vonum að þróunin haldi áfram. Í kjölfar málþingsins og umræðunnar um neikvæðar birtingarmyndir fötlunar var eins og fólk færi að heyra, hlusta og átta sig betur. Það mikilvægasta í allri þessari umræðu er að hlusta á reynslu fatlaðs fólks, okkar sögu, til þess að skapa samfélag fyrir okkur öll.“



Myndir: Jorri

Veisla í allan vetur í Þjóðleikhúsinu



leikhusid.is

Vertu með í vetur!



1.756 rampar komnir upp víðsvegar um landið

Römpum upp Ísland er nú lokið og verður ekki annað sagt en að árangurinn sé stórkostlegur. Með sameiginlegu átaki hefur tekist að stórbæta aðgengi um land allt og voru síðustu ramparnir vígðir við Háskóla Íslands. Haraldur Þorleifsson hyggst þó ekki láta þar við sitja og hefur hafið rampaverkefni í Úkraínu og Panama.

Þakklátur fyrir gjöfult samstarf

Upphaflega stóð til að reisa hundrað rampa í miðborg Reykjavíkur en eins og flestir vita sprengdi verkefnið allar sínar upphaflegu áætlanir. Þegar Römpum upp Reykjavík lauk, löngu á undan áætlun, var tilkynnt um metnaðarfullar fyrirætlanir um að reisa þúsund rampa undir yfirskriftinni Römpum upp Ísland. Markmiðið var síðar hækkað í 1.500 en á endanum urðu ramparnir 1.756.

Síðasti rampurinn var vígður við aðalbyggingu Háskóla Íslands í mars. Við það tækifæri sagði Haraldur Þorleifsson, hugmyndasmiðurinn að þessu einstaka framtaki, að ramparnir veiti fólki sem notar hjólastól aðgengi að því að borða, læra, hlæja, versla, kyssast og lifa.

„Tilfinningin er fyrst og fremst þakklæti,” segir Haraldur. „Þetta hefði aldrei gengið upp án stuðnings frá hundruðum einstaklinga, fyrirtækja og stofnana. Árangurinn, sem var langt umfram væntingar, er öllu þessu góða fólki að þakka.”

Verkefnið er sprottið upp úr reynslu Haralds af því að komast ekki leiðar sinnar og missa af hinum ýmsu viðburðum og upplifunum vegna takmarkaðs aðgengis. Hann segir rampa sem byggðir voru í leikskólum og á öðrum stöðum fyrir börn standa upp úr að verki loknu, hvort sem þeir gera fötluðum börnum eða hreyfihömluðum foreldrum kleift að komast um. Nærtækt dæmi er Reykjadalur, sumarþúðir fyrir fötluð börn og ungmenni á vegum Styrtarfélags lamaðra og fatlaðra.

Tákmynd aðgengis að menntun

Faðir Haralds, Þorleifur Gunnlaugsson, hefur stjórnað öllum framkvæmdum á vegum Römpum upp Ísland. Hann vísar í sambærilegar tilfinningar þegar við biðjum hann að nefna mikilvægustu verkefnin.

„Í mínum huga er það rampurinn við aðalinnangang Háskóla Íslands, sem er táknmynd aðgengis hreyfihamlaðra að menntun og þeim lífsgæðum sem henni fylgja.” Þorleifur minnst þess þegar hann þurfti að aðstoða Harald upp allt of brattan ramp þegar



Frá víslu nýja rampsins við aðalbyggingu Háskóla Íslands.

Mynd: Römpum upp Ísland - Owen Fiene

Haraldur var í háskólanámi. „Ég átti strax þá fund með rektor um úrbætur. Hann var algjörlega sammála mér en sagðist lítið geta gert þar sem breytingarnar sem til þurftu voru taldar ganga gegn hönnunarsjónarmiðum og höfundarrétti arkitektsins, Guðjóns Samúelssonar.“

Þorleifur segir mikið vatn hafa runnið til sjávar síðan þá. Minjastofnun hafi tekið við eftirliti með framkvæmdum við aðalbyggingu HÍ og að hugarfarið sé breytt. Nú sé lítið svo á að mannréttindi eigi að vera ofar hönnun og sögu. Mikið hafi samt verið lagt í að hanna ramp sem sómi sér vel við þessa fallegu og virðulegu byggingu, og voru allar teikningar samþykktar af Minjastofnun og Húsafriðunarnefnd.

Haraldur segir þetta snerta kjarnann í aðgengismálunum. Í raun sé ekki flókið að tryggja gott aðgengi, sé það haft í huga frá upphafi. Hins vegar geti verið erfitt að leiðrétta mistök þegar þau hafa verið gerð.

„Hluti af markmiðinu með Römpum upp Ísland var að gera þetta nægilega stórt og áberandi til að við gætum breytt því hvernig hönnuðir, framkvæmdaaðilar og kannski aðallega eftirlitsaðilar hugsa um nýbyggingar. Oft eru því miður gerð klaufaleg mistök sem auðvelt væri að koma í veg fyrir. Ég vona að þau skilaboð hafi komist til skila.“

Yfir tvö hundruð rampar voru gerðir á háskólasvæðinu og voru margir helstu velgjörðarmenn verkefnisins viðstaddir víslu þeirra. Þar má nefna Guðna Th. Jóhannesson, fyrrverandi forseta, Katrínu Jakobsdóttur, fyrrum forsætisráðherra, og Dag B. Eggertsson alþingismann sem var borgarstjóri Reykjavíkur þegar verkefnið hófst.

Áfram veginn

Þrátt fyrir að verkefninu sé lokið eru Haraldur og hópurinn að baki áttakinu hvergi nærri hætt. Unnið er að byggingu á heitum potti með rampi við eina mest sóttu sundlaug landsins, Lágafellslaug í Mosfellsbæ, og

„Þetta hefði aldrei gengið upp án stuðnings frá hundruðum einstaklinga, fyrirtækja og stofnana.“



Haraldur Þorleifsson á lokahátíð Rómpum upp Ísland í Háskóla Íslands þann 14. mars 2025.

Mynd: Rómpum upp Ísland - Owen Fiene

hönnun ramps ofan í laugina. Talsverð brögð eru að því að lyftubúnaður við sundlaugar bili og að hreyfihamlaðir séu því háðir aðstoð til að komast ofan í. Ramparnir gera fólki kleift að fara í pottinn og laugina á eigin forsendum. Vonin er að framtíkið verði fyrirmynd að staðlaðri hönnun sundlauga á Íslandi.

Þá hefur Haraldur hleypt af stökkunum tilraunaverkefnum um byggingu hundrað rampa í Lviv í Úkraínu og tvö hundruð rampa í Panama City í Mið-Ameríku. Sjóður á vegum stofnanda Twitter og fyrrum samstarfsmanns Haralds, Jack Dorsey, lagði hálfa milljón dollara til verkefnanna, og nýlega undirrituðu þau Haraldur og Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir utanríkisráðherra samning um 60 milljóna króna stuðning íslenskra stjórnvalda við verkefnið í Úkraínu.

„Fjármagnið frá Jack hjálpaði okkur að koma boltanum af stað,“ segir Haraldur. Hann segir Dag B. Eggertsson hafa myndað tengslin við Lviv í Úkraínu á meðan vinkona Haralds, Tania Zarak, kom á fót tengingunni við Panama. Áður höfðu farið fram viðræður við París og Stokkhólm sem ekki skiluðu tilætluðum árangri.

„Eftir að hafa prófað okkur áfram komst ég að því að lykillinn að því að þetta geti gerst er að borgarstjórinn sé til í samstarfið og viljugur til að setja sitt fólk af stað. Við erum opin fyrir fleiri stöðum, en verkefnin í Úkraínu og Panama eru stór og flókin. Það er mikilvægt að byggja góðan grunn og stækka verkefnin þar sem þau ganga vel.“

Öryggis hnappurinn



Í neyðartilvikum er mikilvægt að hjálp berist strax. Okkar þjónusta miðar að því að bregðast hratt og fagmannlega við með sérþjálfuðu starfsfólki.

Við erum á vaktinni fyrir þig og þína, allan sólahringinn alla daga ársins.

**Aukið öryggi
í daglegu lífi.**

**Okkar vakt
lýkur aldrei**



Mannréttindastofnun Íslands tekin til starfa

Mannréttindastofnun Íslands tók til starfa þann 1. maí 2025. Þar með var síðustu hindruninni fyrir endanlegri lögfestingu samnings Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks hér á landi rutt úr vegi. Fyrsti framkvæmdastjóri stofnunarinnar hefur áður starfað sem lögreglustjóri, umboðsmaður barna og framkvæmdastjóri Jafnréttisstofu.

Sjálfstæð stofnun um mannréttindi

Mannréttindastofnun Íslands er sjálfstæð stofnun sem starfar á vegum Alþingis með það fyrir augum að efla og vernda mannréttindi eins og þau eru skilgreind í stjórnarskrá, lögum, alþjóðlegum samningum og öðrum alþjóðlegum skuldbindingum. Eins og við höfum áður fjallað um í Klifri hefur sú staðreynd að slík stofnun hafi ekki verið til staðar hér á landi staðið í vegi fyrir lögfestingu samnings Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks. Í 33. grein samningsins er kveðið á um að óháð og sjálfstæð mannréttindastofnun í hverju landi fyrir sig hafi eftirlit með innleiðingu hans.

Stjórn Mannréttindastofnunar Íslands hefur skipað Margréti Maríu Sigurðardóttur hér- aðsdómslögmann sem framkvæmdastjóra til næstu fimm ára. Hún hefur gegnt embætti lögreglustjóra á Austurlandi undanfarin fimm ár og var þar á undan forstjóri Þjónustu- og þekkingarmiðstöðvar fyrir blinda, sjónskerta og einstaklinga með samþætta sjón- og heyrnarskerðingu. Margrét var umboðsmaður barna á árunum 2007-2017 og hefur einnig starfað á Jafnréttisstofu, fyrst sem lögfræðingur og síðar sem framkvæmdastjóri. Margrét kemur því til starfa með viðtæka reynslu úr íslenska stjórnkerfinu.

Náið samráð við hagsmunaaðila

„Hlutverk Mannréttindastofnunar Íslands er að hafa áhrif á stjórnvöld og tryggja að þau beiti sér fyrir bættum mannréttindum og vinni að framvindu mannréttindamála,“ segir Margrét. Hún leggur mikla áherslu á náð samráð við þá hagsmunahópa sem um ræðir. „Umboð stofnunarinnar er mjög breitt, undir

hana falla allar tegundir mannréttinda, og því er mikilvægt að eiga samráð og viðtækt samtal við alla þá ólíku hópa sem þarna eru undir.“

Í raun má segja að samráðið við hin ýmsu hagsmunasamtök sé lögfest í lögnum um Mannréttindastofnun Íslands sem voru samþykkt á Alþingi í byrjun júlí 2024 – rúmlega sautján árum eftir að íslensk yfirvöld undirrituðu samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks. Lögin segja fyrir um að fulltrúar ákveðinna hagsmunasamtaka skuli eiga sæti í ráðgjafarnefnd stofnunarinnar. Meðal þeirra eru ÖBÍ réttindasamtök, Landsamtökin Proskahjálpi, Samtökin '78, Rauði krossinn, Barnaheill og Geðhjálpi.

Eftirlit með innleiðingu samnings Sþ

Aðspurð um eftirlitið með framkvæmd og innleiðingu samnings Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks segir Margrét reynsluna sem umboðsmaður barna munu koma að góðum notum.

„Fyrsta mál á dagskrá er að stuðla að því að samningurinn verði lögfestur,“ segir Margrét. „Ég var umboðsmaður barna þegar samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi barnsins var lögfestur árið 2013, þannig að ég þekki það ferli vel. Í því sambandi er upplagt að leita eftir samstarfi við sambærilegar stofnanir á Norðurlöndum, sem allar gegna ákveðnum skyldum hvað varðar málefni og réttindi fatlaðs fólks.“

Í athugasemdum sínum við frumvarpið um Mannréttindastofnun Íslands bentu ÖBÍ réttindasamtök á að íslenska ríkið hefði



Margrét María Sigurðardóttir, fyrsti framkvæmdastjóri Mannréttindastofnunar Íslands.

Mynd: Finnur Birgisson

ítrekað fengið athugasemdir og tilmæli um að koma á stofn óháðri og sjálfstæðri mannréttindastofnun. Um leið og þau lýstu ánægju sinni með það að málið væri komið á dagskrá lögðu þau áherslu á, í ljósi víðamikilla verkefna og ábyrgðar stofnunarinnar, að hún yrði fjármögnuð á fullnægjandi hátt. Fjárheimild stofnunarinnar á þessu fyrsta starfsári hennar er 255 milljónir króna. Meðal þeirra verkefna sem stofnunin mun sinna er skýrslugjöf um alþjóðlegar skuldbindingar Íslands.

„Ríkin eru reglulega tekin fyrir á vettvangi þeirra alþjóðlegu samninga sem þau eiga aðild að og skila þá ítarlegum skýrslum til alþjóðlegra eftirlitsaðila um stöðu mála,“ útskýrir Margrét. Til viðbótar séu unnar skuggaskýrslur og athugasemdir um þær ráðstafanir sem gerðar hafi verið til að tryggja að ríkin uppfylli skuldbindingar sínar. „Okkar hlutverk er að ýta ríkinu í rétta átt, og í þeirri vinnu skiptir aðkoma hagsmunaaðila verulega miklu máli. Félagasamtökin eru með puttann á púlsinum og vita hvar skóinn kreppir. Við fáum því afskaplega mikilvægar upplýsingar úr því samtali.“

Réttindagæsla fatlaðs fólks

Þá færast réttindagæsla fatlaðs fólks til stofnunarinnar, en hún heyrði áður undir félags- og vinnumarkaðsráðuneytið. Hlut-

verk réttindagæslunnar er að veita fötlðuð fólki stuðning þegar hallar á réttindi þess og þegar á því er brotið, og er markmið breytinganna að tryggja sjálfstæði réttindagæslunnar enn frekar.

Upphaflega var gert ráð fyrir því að Mannréttindastofnun Íslands tæki til starfa 1. janúar 2025 og var öllum starfsmönnum réttindagæslunnar sagt upp frá þeim tíma. Alþingi frestaði hins vegar stofnun Mannréttindastofnunar fram til 1. maí 2025 og því skapaðist ákveðið millibilsástand, þar sem réttindagæslan var færð til sjálfstætt starfandi fjölskyldu- og sálfræðipjónustu. Vakti það áhyggjur um að þjónustan myndi rofna að einhverju leyti og að áratugalöng reynsla og verðmæt sérfræðipækking færi þar með forgörðum.

„Ég hef átt í samræðum við ólíka aðila til að fá yfirsýn yfir réttindagæsluna og þær breytingar sem orðið hafa á hlutverki hennar,“ segir Margrét. Hún vísar til þess að samningar um persónulega talsmenn fatlaðs fólks hafa nú færst til sýslumanns. „Það þarf að huga vel að réttindagæslu fatlaðs fólks og það hefur verið forgangsmál á fyrstu mánuðum mínum í starfi hjá Mannréttindastofnun Íslands. Það eru stór og mikil verkefni framundan og ég hlakka til að takast á við þau.“

Ný stefna Sjálfsbjargar í höfn

Sjálfsbjörg Ish. lagðist í viðamikla stefnumótunarvinnu í framhaldi af landsfundi samtakanna 2024. Þar var samþykkt að setja á laggirnar framtíðarnefnd sem kæmi að mótun nýrrar stefnu þar sem skerpt yrði á helstu málefnum og baráttumálum Sjálfsbjargar og farið yfir áherslurnar í rekstrinum.

Ný stefna Sjálfsbjargar var samþykkt á landsfundi í apríl 2025. Stefnan er afrakstur mikillar vinnu með virkri þátttöku framtíðarnefndarinnar, fulltrúa Sjálfsbjargarfélaganna og almenns félagsfólks undir handleiðslu Hranar Pétursdóttur stefnumótunarráðgjafa.

Hlutverk, gildi og framtíðarsýn

Í nýrri stefnu eru hlutverk, gildi, framtíðarsýn og helstu starfsþættir Sjálfsbjargar skilgreindir. Lögð var áhersla á að búa samtökin til framtíðar með því að höfða sérstaklega til ungs fólks og vekja athygli þess á kostum aðildar að Sjálfsbjörg.

Samkvæmt nýju stefnunni er hlutverk Sjálfsbjargar að vinna að fullkominni þátttöku og jafnrétti hreyfihamlaðra einstaklinga út frá gildum samtakanna, sem eru jafnræði, viðurkenning og samkennd. Framtíðarsýnin er að allir hreyfihamlaðir einstaklingar hafi tækifæri til jafns við aðra á öllum sviðum lífsins.

Starfsþættir Sjálfsbjargar

Stefnan skilgreinir fjóra helstu starfsþætti Sjálfsbjargar. Þeir felast í vitundarvakningu um samfélagsþátttöku hreyfihamlaðs fólks og hagsmunavörslu fyrir þennan fjölbreytta hóp. Þá ber samþykkingunni einnig að stuðla að endurhæfingu og góðri lífheilsu hreyfihamlaðra einstaklinga. Fjórði starfsþátturinn er rekstur og innra starf Sjálfsbjargar, sem óvallt skal styðja við og styrkja þau gildi og markmið sem í stefnunni felast.

Helsta markmiðið með vitundarvakningunni er jafnræði og aukin meðvitund um tilveru, áskoranir og tækifæri fatlaðs fólks í samfélaginu, þar með talið atvinnulífinu. Hagsmunavarslan snertir á sjálfstæðu daglegu lífi, fjárhagslegu öryggi, aðgengi að mannvirkjum og umhverfi og almennum réttindum til jafns við aðra. Áfram verður þrýst á lögfestingu samnings Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks.

Hvað varðar endurhæfingu og góða lífheilsu mun Sjálfsbjörg einbeita sér að sérhæfðri fræðslu og stuðningi varðandi líkamlega heilsu og andlega vellíðan hreyfihamlaðs fólks. Einnig er lögð

áhersla á fræðslu og aðgerðir til að tryggja virka þátttöku hreyfihamlaðra í samfélaginu, þar með talið í námi og á vinnu-markaði.

Sé litið á rekstur og innra starf er markmiðið að tryggja sjálfbæran fjárhag og öfluga starfsemi Sjálfsbjargar til framtíðar, meðal annars með því að fjölga ungu fólki og virkja aðildarfélögin enn frekar í starfseminni. Einnig er fjallað um nýtingu á húsnæði Sjálfsbjargar og möguleikann á sölu á byggingarrétti til að tryggja sterka fjárhagslega stöðu samtakanna. Áhersla er lögð á öflugna málefnavinnu með aðkomu sem flestra félagsmanna.

Horft til framtíðar

„Það er okkur mikil ánægja að kynna nýja stefnu Sjálfsbjargar og áhrifa hennar gætir í starfseminni nú þegar,“ segir Þuríður Harpa Sigurðardóttir, formaður Sjálfsbjargar. „Starfsemi Sjálfsbjargar byggir á mjög sterkum grunni. Það var hins vegar þörf á því að skilgreina stefnuna betur í samræmi við breyttar aðstæður í samfélaginu og þann árangur sem náðst hefur í hagsmunabaráttunni. Við teljum okkur vel undirbúin fyrir framtíðina.“



Kópavogsbær



Mosfellsbær



GARÐABÆR



ÖLFUS



Múlaþing



Hafnarfjörður



BORGARBYGGÐ



FJARÐABYGGÐ



Kaupfélag Skagfirðinga



Reykjanesbær

BORGARÞRIF
896 5978



TECHSUPPORT



Akureyrarbær



VESTMANNAEYJAR
ICELAND



RARIK



Lögfesting samningsins algjört forgangsatriði ríkisstjórnarinnar

Inga Sæland, félags- og húsnæðismálaráðherra, mælti í mars fyrir langþráðu frumvarpi um lögfestingu samnings Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks. Frumvarpið er einungis þrjár greinar, að viðbættum samningnum sjálfum, en það mun hafa víðtæk áhrif hvað varðar réttindi, lífsgæði og samfélagsþátttöku fatlaðs fólks. Stefnt var á að frumvarpið yrði að lögum fyrir sumarið en afgreiðsla þess varð málþófi stjórnarandstöðunnar að bráð. Inga segir það verða forgangsmál að lögfesta samninginn í haust.

Gríðarleg réttindabót

Inga Sæland segir ríkisstjórnina allt frá fyrsta degi hafa verið á einu máli um mikilvægi þess að setja lögfestingu samningsins í forgang. Hún lýsir framlagningu frumvarpsins á Alþingi sem stórkostlegum áfangasigri og segir það jafnframt mikil vonbrigði að ekki hafi tekist að ná málinu í gegn á vörðinginu.

„Um leið og ég viðraði þetta á okkar fyrsta fundi í stjórnarmyndunarviðræðunum ákváðum við að koma samningnum á dagskrá hið fyrsta,“ segir Inga. „Með afgreiðslu frumvarpsins verður samningurinn að fullu löggiltur á Íslandi, með öllum þeim réttindum og skyldum sem hann felur í sér. Í því felst gríðarlega mikil réttindabót fyrir fatlað fólk og alla þá sem þurfa á einhvers konar aðstoð og stuðningi að halda í tilveru sinni.“

Þrautaganga í kerfinu

Leið samningsins í gegnum íslenska stjórnkerfið hefur verið sannkölluð þrautaganga. Hann var upphaflega undirritaður af íslenskum stjórnvöldum árið 2007 og fullgiltur 2016. Síðan tók við biðin langa eftir þessu

næsta skrefi, sem er lögfesting samningsins. Lögfestingin var sett stuttlega á dagskrá Alþingis í lok árs 2020 en var tekin af henni aftur þar sem ekki var til staðar sjálfstæð mannréttindastofnun sem gat haft eftirlit með innleiðingu samningsins. Ekki var heldur gert ráð fyrir fjármögnun slíkrar stofnunar og því var málinu frestað.

Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks hefur lengi verið ráðherranum hugleikinn, en hún er sjálf lögblind með um 10% sjón og á bróður sem er fatlaður.

Hún segir samninginn hafa verið efst á blaði strax árið 2016 þegar hún stofnaði Flokk fólksins og tók þátt í Fundi fólksins á flötinni við Norræna húsið í Vatnsmýrinni.

„Þetta hefur verið okkar hjartans mál frá því að við urðum til, enda urðum við til einmitt til að styðja við og taka utan um þá sem þurfa á okkur að halda,“ segir Inga. „Lögfesting samningsins veitir fötlugu fólki rétt á aðgengi til jafns við aðra hvar sem er í samfélaginu og á þeirri þjónustu sem gerir hverjum einstaklingi fyrir sig kleift að lifa eins eðlilegu lífi og mögulegt er. Þetta er bara stórkostlegt mál og mikið gleðiefni.“

Áhersla á atvinnumál

Guðmundur Ingi Guðbrandsson, fyrrverandi félags- og vinnumarkaðsráðherra, lagði mikla áherslu á að klára málið í ráðherratíð sinni. Það gekk hins vegar ekki eftir áður en ríkisstjórnarsamstarfi VG, Framsóknar og Sjálfstæðisflokks var slitið í október 2024. Undir hans forystu var unnin mikilvæg grunnvinna, ekki síst með landsáætlun í málefnum fatlaðs fólks. Þar voru settar fram sextíu



Inga Sæland, félags- og húsnæðismálaráðherra

Myndir: Félags- og húsnæðismálaráðuneytið

aðgerðir, meðal annars varðandi aðgengi, sjálfstætt líf og menntun og atvinnu, sem allar miðuðu að lögfestingu samningsins.

Ein aðgerða landsáætlunarinnar er nátengd þeim breytingum sem urðu á almannatryggingakerfinu þann 1. september 2025. Aðgerðin felst í markvissri vinnu að því að skapa fleiri starfstækifæri fyrir fólk með mismunandi starfsgetu og fjölga hlutastörfum. Inga Sæland segir afskaplega mikilvægt að tryggja að næg störf séu í boði á vinnumarkaði, að öðrum kosti geti breytingarnar leitt til aukinnar fátæktar meðal öryrkja.

„Við verðum að tryggja að enginn falli milli skips og bryggju. Það má ekki gerast að fólk fái starfsgetumat upp á tugi prósent, og fái greitt frá Tryggingastofnun samkvæmt því, en hafi svo enga vinnu. Ef greiðslurnar skerðast um kannski 30-50%, hvað þá?“

Hún vill að opinberar stofnanir og fyrirtæki á vegum ríkis og sveitarfélaga sýni gott fordæmi og fjölgi hlutastörfum fyrir fólk með skerta starfsgetu. Félags- og húsnæðismálaráðuneytið hefur nú þegar hafist handa við

fjölgun slíkra starfa í samvinnu við Unndís, átaksverkefni á vegum Vinnumálastofnunar.

„Unndís er dásamlegt verkefni sem felst í því að gera stöðumat á öllum þáttum innan vinnustaðarins, rýna í jafnréttisáætlanir með tilliti til inngildingar og fara yfir tækifærin til fjölgunar hlutastarfa. Út frá því er gerð aðgerðaáætlun sem miðar að ráðningum í hlutastörf og staðan er svo endurmetin með reglubundnum hætti. Þannig stuðlum við að því að fólk fái störf við sitt hæfi og að mannauðurinn njóti sín eins og best verður á kosið.“

Komið í veg fyrir kjaragliðnun

Annað mikilvægt stefnumál ríkisstjórnarinnar í málefnum fatlaðs fólks er að koma í veg fyrir kjaragliðnun launa og lífeyris. Ráðherra segir þann hóp sem reiðir sig á almannatryggingakerfið hafa dregist aftur úr um 40% frá árinu 2008, sem samsvari nálægt 100 þúsund krónum á mánuði.

„Kjaragliðnunin hefur vaxið stig af stigi, ár frá ári, en nú stoppum við það,“ segir Inga. Hingað til hafa greiðslur til örorku- og ellilífeyr-



Formenn ríkisstjórnarflokkanna kynna áherslur og verkefnalista ríkisstjórnarinnar.

„Ríkið hefur til þessa gefið vilyrði fyrir allt að 172 NPA-samningum. Það er ríkur vilji til þess frá okkar hendi að það gangi eftir.“

isþega verið ákvarðaðar út frá launaþróun, byggt annars vegar á þróun fyrra árs og hins vegar á spá um efnahagshorfur á fjárlaga-árinu. „Frumvarpið okkar gerir ráð fyrir því að greiðslurnar fylgi þess í stað launavísitölu, og jafnframt er tryggt að hækkunin verði aldrei minni en hækkun verðlags.“

Þá hyggst ríkisstjórnin tryggja að þeir sem fá greiddan örorku- eða endurhæfingarlífeyri haldi aldurstengdri örorkuþpót sinni út ævina. Hún hefur hingað til fallið niður við 67 ára aldur. Aldursviðbótin vegur upp á móti takmörkuðum möguleikum fatlaðs og langveiks fólks til að ávinna sér lífeyrisréttindi á vinnumarkaði, sérstaklega þeirra sem fá örorkumat snemma á ævinni.

Í nýja kerfinu fá einstaklingar sem eru 18-24 ára þegar þeir fá fyrst örorkumat eða uppfylla skilyrðin fyrir endurhæfingarlífeyri fulla aldursviðbót, rúmlega 31.000 krónur á

mánuði. Upphæðin fer svo lækkandi því eldri sem viðkomandi er á þessum tímamótum, nánar tiltekið um 5% fyrir hvert aldursár fram að 44 ára aldri. Hafi einstaklingur fengið örorkumat eða öðlast réttindi til endurhæfingarlífeyris 25 ára fær hann því 95% af upphæðinni en 5% ef hann var 43 ára.

Fjármögnun NPA-samninga tryggð

Inga nefnir að lokum að ríkisstjórnin muni tryggja fjármögnun allra þeirra samninga um notendastýrða persónulega aðstoð, NPA, sem fyrirheit hafa verið gefin um.

„Ríkið greiðir 25% af þjónustunni á móti sveitarfélögunum. Fyrstu NPA-samningarnir voru gerðir í tilraunaskyni árið 2012 og þeir eru nú rétt um 130 á fimmtán þjónustusvæðum um land allt. Ríkið hefur til þessa gefið vilyrði fyrir allt að 172 NPA-samningum. Það er ríkur vilji til þess frá okkar hendi að það gangi eftir.“

ÁREIÐANLEG OG HAGKVÆM PÓSTDREIFING

Við sérhæfum okkur í póstdreifingu inn um lúgur landsmanna, **sex daga vikunnar**

- Áritaður magnpóstur
- Blöð og tímarit
- Markpóstur
- Fjölpóstur

**Veldu samkeppni og
dreifðu með Póstdreifingu**

Kynntu þér málið
<https://www.postdreifing.is>



Heilsuefning og andleg næring fyrir félagsfólk Sjálfsbjargar

Sjálfsbjörg, landssamband hreyfihamlaðra, hefur hleypt af stokkunum spennandi verkefnum í samræmi við nýja stefnu samtakanna sem samþykkt var á landsfundinum í vor. Meðal þeirra er heilsuáskorun undir handleiðslu Örne Sigríðar Albertsdóttur íþróttافرæðings og sálfræðiviðtöl, félags- og fjölskylduráðgjöf hjá Samskiptastöðinni, félagsfólki að kostnaðarlausu.

Fræðsla sem höfðar til hreyfihamlaðra

„Í stefnumótuninni komu fram óskir um fræðslu og ráðgjöf sem höfðaði sérstaklega til okkar hóps, meðal annars um hreyfingu og næringu,“ segir Þuríður Harpa Sigrðardóttir, formaður Sjálfsbjargar. „Í framhaldi af því réðum við Örne Sigríði til þess að leiða heilsuefningarátak fyrir okkar fólk, en hún þekkir af eigin raun hversu erfitt það getur reynst hreyfihömluðum að stunda íþróttir og finna sér hreyfingu við hæfi.“

Fyrsta skrefið í heilsuefningarátakinu var tólf vikna heilsuáskorun í aðdraganda Reykjavíkurmarabonsins. Venju samkvæmt hljóp eða hjólaði nokkur fjöldi þátttakenda samtökunum til stuðnings og gátu þeir sótt sér ráðgjöf varðandi æfingar og undirbúning. Átakið var hins vegar öllum opið og fengu þátttakendur einstaklingsmiðaða fræðslu og upplýsingar um heilsuefningu, hreyfingu og næringu.

„Markmiðið er að vekja áhuga fólks og hjálpa því af stað í að hugsa betur um heilsuna,“ segir Arna. Hún er íþróttافرæðingur frá HR og hefur keppt í handahjólreiðum og skíðagöngu á alþjóðlegum vettvangi. „Ég geri tillögu að vikulegum æfingaprógrömmum sem eru sérstaklega ætluð hreyfihömluðum, hvort sem er sitjandi eða standandi, ásamt úthalds- og styrktarprógrömmum. Einnig er hægt að hafa samband við mig og fá aðstoð við að sérsníða góða æfingaáætlun.“

Dýrmætt að deila reynslunni

Í hverri viku var tekin fyrir ákveðin áskorun, til dæmis um aukna hreyfingu, vatnsdrykkju, minni koffíneyslu eða annað tengt bættum lífsháttum og betri heilsu. Stór hluti hópsins

er í hjólastól og segir Arna eitt af meginmarkmiðunum að gera fólki kleift að nýta sér þekkingu og reynslu annarra. Sjálf segist hún hafa notið góðs af því að æfa með öðru fólki með hreyfihömlun, sérstaklega á hjólinu, og að maður læri mest af jafningjum sínum.

„Það er mikilvægt að fara yfir hvernig okkar hreyfing er frábrugðin hreyfingu annarra, hvaða æfingar eru mikilvægar fyrir okkur sem notum hjólastól og að hverju þarf að huga varðandi næringu. Þegar þú verður fyrir mænuskaða breytist orkuþörfin. Hluti vöðvanna í líkamanum verður óvirkur og brennir því ekki orku. Það er því algengt að fólk sem verður fyrir mænuskaða þyngist þar sem matarlystin er sú sama en orkuþörfin allt önnur.“

Jákvæð viðbrögð við áttakinu

Þuríður Harpa fagnar þeim góðu viðtökum sem heilsuátakið hefur fengið og segir viðbrögð og reynslu hópsins munu nýtast vel til að þróa það enn frekar. Hún segir mikilvægt að ávarpa hreyfihamlað fólk hvað varðar bætta lýðheilsu.

„Hér er hópur sem þarf mjög á því að halda að fá hvatningu til aukinnar hreyfingar, en hann verður oftast en ekki útundan í lýðheilsuátökum í samfélaginu,“ segir Þuríður. Heilsuefningarátakið mun halda áfram og segir Þuríður Sjálfsbjörg einkar heppna með nágranna í því samhengi. „Við eigum í góðu samstarfi við Íþróttafélag fatlaðra sem er hér í næsta húsi. Það eru því hæg heimatökin að búa til góðan valkost fyrir hreyfihamlað fólk sem hefur ekki fundið sig í því að stunda almennar líkamsræktarstöðvar.“

 **Exoquad** á Íslandi

Vertu **frjáls** þinna **ferða**

4-5 klst.
ending
rafhlöðu



Rafmagnað **ferða**fjór hjól

4x4

Fjór hjóladrifið

**Sjálfstæð
fjöðrun**
á hverju
hjóli

2 ára
verksmiðju
ábyrgð

Gróf
20"
dekk

Gríðarleg
drifgeta

Byltingarkennd tækni og hönnun sem býður
uppi ný tækifæri og lífstíl. Þú verður frjáls
þinna ferða á Exoquad „fjór hjólinu“.

Verð frá
2.900.000 +vsk.

www.exoquad.is

Styrktaraðilar:





Mynd: Hákon Björnsson

Íris Eik Ólafsdóttir framkvæmdastjóri Samskiptastöðvarinnar og Arna Sigríður Albertsdóttir íþróttafraeðingur.

Nýr taktur í breyttum aðstæðum

Þá gerði Sjálfsbjörg samning við Samskiptastöðina um sálfræðiviðtöl og aðra ráðgjöf fyrir félagsfólk Sjálfsbjargar. Að sögn Þuríðar varð Samskiptastöðin fyrir valinu þar sem hún hefur byggt upp mikla þekkingu til að taka á móti fólki sem hefur veikt eða slasast, og einnig hefur fyrirtækið gert sambærilega samninga við önnur félagasamtök.

„Við veitum alla hefðbundna sálfræðipjónustu varðandi andlega heilsu og sálræna kvilla,” segir Íris Eik Ólafsdóttir, réttarfélagsráðgjafi, fjölskyldufræðingur og framkvæmdastjóri Samskiptastöðvarinnar. „Það er mikið áfall þegar fólk verður hreyfihamlað og með því breytast ýmsar forsendur í lífinu. Fólk þarf að hlúa vel að því að byggja sig upp andlega og fara í gegnum sorgina sem fylgir breyttum lífsskilyrðum. Við hjálpum fólki að finna taktinn í lífinu aftur við breyttar aðstæður.”

Til viðbótar við sálfræðiviðtölin geta félagar Sjálfsbjargar leitað til félags- og fjölskylduráðgjafa Samskiptastöðvarinnar. Hreyfihamlað fólk þekkir vel hversu flókið getur verið að nálgast upplýsingar um félagsleg réttindi og leysa úr ýmsum praktískum

úrlausnarefnum, en þar getur viðtal við félagsráðgjafa gert gæfumuninn. Íris Eik segir ekki síður mikilvægt að sinna aðstandendum hreyfihamlaðs fólks.

„Þetta er mikil breyting og áfall fyrir fjölskylduna í heild sinni. Hlutverkin breytast og fjölskyldan þarf að takast á við nýjar og gjörbreyttar aðstæður. Með góðum stuðningi við einstaklinginn sjálfan og aðstandendur má auka lífsgæðin til muna.”

Ókeypis fyrir félagsfólk

Ekki þarf að sækja sérstaklega um þjónustuna, þess í stað er einfaldlega hægt að panta tíma beint hjá Samskiptastöðinni með því að gefa upp að viðkomandi sé félagi í Sjálfsbjörg. Verkefni eru fjármögnuð með stuðningi heilbrigðisráðuneytisins og ÖBÍ réttindasamtaka.

„Það getur verið erfitt fyrir öryrkja að sækja sér sálfræðipjónustu þar sem meðferðin er kostnaðarsöm og oft eiga þeir ekki kost á því að sækja sér styrki til stéttarfélaga. Við erum gríðarlega þakklát heilbrigðisráðuneytinu og ÖBÍ fyrir styrkina. Ég er þess fullviss að þetta muni gagnast okkar fólki vel,” segir Þuríður Harpa.

VIÐ STYÐJUM ÞIG



Rafknúin handhjól á hjólastóla

Einföld í notkun og passa á nánast allar tegundir hjólastóla. Henta vel til daglegra nota hvort sem er í styttri eða lengri ferðir innanbæjar eða utanbæjar.

Komdu í heimsókn í sýningarrýmið okkar og fáðu að prufa!



Batec Hybrid



Batec Electric

„Það eru til íþróttir við allra hæfi“

Borðtenniskappinn Hákon Atli Bjarkason hefur undanfarið helgað sig því verðuga verkefni að fjölga tækifærum hreyfihamlaðra barna og ungmenna til íþróttaiðkunar. Hann hvetur börnin og foreldra þeirra eindregið til að kynna sér möguleikana og koma og prófa.



Mynd: Borðtennissamband Íslands

Afreksmaður í borðtennis

Íþróttir hafa alltaf skipað stóran sess í lífi Hákons, ekki síst eftir að hann varð fyrir mænuskaða í bílveltu árið 2009, þá sautján ára gamall. Borðtennisferillinn hófst við borðtennisborðið í kjallara Grensáss, en þar spilaði hann mikið við afa sinn sem kom í heimsókn í hverri viku. Í dag er Hákon áttfaldur Íslandsmeistari, spilar í deildakeppni fyrir hjólastólanotendur í Þýskalandi og hefur unnið til fjölda verðlauna á alþjóðlegum mótum.

„Ég kynntist Jóhanni Rúnari Kristjánssyni afreksmanni í borðtennis og Paralympicsfara á Grensási, og hann tók mig með á æfingu,” segir Hákon, sem hefur ekki litið um öxl síðan. „Það var svo gott fyrir mig beint eftir slys að hafa eitthvað fyrir stafni, og hér er ég ennþá.“

Þjálfari í þremur íþróttagreinum

Hákon Atli sér nú um þjálfun hreyfihamlaðra barna og ungmenna, ekki bara í borðtennis heldur einnig í hjólastólarúbbí hjá Fram og hjólastólaþjálfun hjá ÍR.

„Körfuboltaæfingarnar hófust í byrjun árs og við fundum strax að það vantaði liðsíþróttir fyrir hreyfihamlaða. Nýlega byrjuðu æfingar í hjólastólarúbbí, en sú íþrótt hentar fleirum en körfuboltinn, þar á meðal fólki með meiri hreyfihömlun. Iðkendur hefur fjölgað hratt, til dæmis hefur sá kjarni sem æfir borðtennis fimmfaldast á tveimur árum.“

Hákon Atli hóf borðtennisferilinn í kjallara Grensás-deildar Landspítala. Hann er nú áttfaldur Íslandsmeistari í einliðaleik.

Hákon Atli var einn þriggja þjálfara á íþróttanámskeiðinu fyrir fötluð börn sem Allir með, Æfingastöðin og ÍR héldu í sumar. Þar fengu börnin að spreyta sig á körfubolta og öðrum boltaíþróttum, badminton og borðtennis, frjálsum íþróttum, hjólastólafærni og frame running, sem eru hlaup með stuðningi af sérstöku þríhjóli án pedala. Hákon segir mun fleiri möguleika á íþróttaiðkun í boði en áður. Hann hvetur foreldra hreyfihamlaðra barna sérstaklega til að kynna sér málin og finna íþrótt sem hentar.

Íþróttir í boði fyrir alla

„Við leggjum áherslu á að gefa hreyfihömluðum börnum tækifæri til að æfa og keppa með jafningjum sínum,” segir Hákon Atli. „Íþróttir eru mjög félagslegt fyrirbæri, börnin verða hluti af hópi og mynda sterk félagsleg tengsl. Svo fá þau að sjálfsögðu góða hreyfingu, sem er sérstaklega mikilvægt fyrir okkur sem erum með einhvers konar hreyfihömlun.“

„Það eru til íþróttir við allra hæfi,” fullyrðir Hákon og nefnir að hjá ÍFR sé hægt að æfa borðtennis, boccia, bogfimi, frjálssar og sund, ásamt lyftingum og styrktaræfingum í aðgengilegum æfingasal í Hátúni 14. Einnig sé hægt að skrá sig íþróttaskóla ÍFR fyrir fötluð og hreyfihömluð börn. Þá sé listi yfir þær fjölbreyttu æfingar sem í boði eru hjá íþróttafélagunum á www.allirmed.com. „Ég hvet alla til að koma á æfingar til okkar, og það er að sjálfsögðu öllum velkomnið að hafa samband sem finnst þeir þurfa smá aðstoð við að komast af stað.“



Betri upplifun á meðan þú hleður

Í Hleðslugörðum ON í Öskjuhlíð og Borgarnesi er frábært aðgengi og aðstaða fyrir alla fjölskylduna að njóta stundarinnar á meðan bíllinn er hlaðinn. Trampólín, mylluspil, bekkir og fjölmargar fallegar gönguleiðir úti í náttúrunni. Gerum hleðsluupplifunina skemmtilegri.

Náttúran eykur lífsgæðin.





Alma Ýr Ingólfssdóttir, formaður ÖBÍ réttindasamtaka.

Mynd: ÖBÍ réttindasamtök - Ljósmyndir Rutar og Silju

Brýn þörf fyrir fleiri hlutastörf

Með breyttu örorkulífeyriskerfi almanna-trygginga og aukinni áherslu á atvinnuþátttöku fólks með skerta starfsgetu fylgir brýn þörf á fjölbreyttari atvinnutækifærum. Atvinnurekendur sem vilja leggja sitt af mörkum geta nýtt sér upplýsingagátt ÖBÍ um fjölgun hlutastarfa og Unndísi, nýtt verkfæri og matskvarða Vinnumálastofnunar um inngildingu á vinnumarkaði.

Breyttar áherslur í nýju kerfi

Viðamiklar breytingar á örorkulífeyriskerfi almannatrygginga tóku gildi 1. september 2025. Meðal helstu markmiða breytinganna eru einföldun kerfisins, bætt kjör öryrkja og áhersla á endurhæfingu og aukna atvinnuþátttöku, ekki síst meðal þeirra sem fá hlutaörorkulífeyri. Það er sá hópur sem metinn er með 26-50% getu til virkni á vinnumarkaði og getur því sinnt hlutastarfi.

„Stefna stjórnvalda er að sem flest fái endurhæfingu og starfsendurhæfingu sem gerir þeim kleift að snúa aftur á vinnumarkaðinn, og þá má gera ráð fyrir því að það sé að miklu leyti í hlutastörf,“ segir Alma Ýr Ingólfssdóttir, formaður ÖBÍ réttindasamtaka.

Hún segir upplýsingagátt ÖBÍ vekja athygli á þeim verðmætu tækifærum sem felast í því að ráða fólk úr þessum fjölbreytta hópi. Það veiti atvinnurekendum aðgang að margvíslegri þekkingu, skili bæði fjárhagslegum og samfélagslegum ávinningi og efli nýsköpun og samkeppnishæfni fyrirtækjanna. Samkvæmt mati ÖBÍ má gera ráð fyrir að um 1.200 manns fái örorkulífeyrismat á árinu og að allt að helmingur þeirra fái hlutaörorku.

„Við viljum fyrst og fremst vekja athygli á fjölbreytileika þessa hóps,“ segir Alma Ýr. „Þarna er þverskurður samfélagsins, fólk sem hefur fetað menntavegin, fólk sem hefur mikla reynslu úr atvinnulífinu og fólk sem hefur það ekki. Staðalmyndin um að fatlað fólk sé einsleitur hópur stenst alls ekki.“

Í upplýsingagátt ÖBÍ geta atvinnurekendur nálgast allar helstu upplýsingar um ráðningar fólks með mismikla starfsgetu og viðeigandi aðlögun á vinnustað, ásamt ítarlegum upplýsingum og gátlistum um bætt aðgengi. Þá er vakin athygli á ráðningarstyrkjum sem standa atvinnurekendum til boða í tengslum við ráðningar í hlutastörf.

Mikið átak framundan

Hlutaörorkulífeyrir er 82% af fullum örorkulífeyri en á móti kemur að hópurinn nýtur 250.000 króna frítekjumarks atvinnutekna á mánuði. Það bætist við almennt frítekjumark í nýju kerfi, sem er 100.000 krónur á mánuði. Einstaklingur á hlutaörorku getur því þénað allt að 350.000 krónum á mánuði án þess að greiðslurnar frá Tryggingastofnun skerðist.

Í þessu nýja fyrirkomulagi geta því falist talsverðar kjarabætur. Hins vegar hafa hagsmunaaðilar, þeirra á meðal ÖBÍ og Sjálfsbjörg, lýst áhyggjum af því hvort vinnu- markaðurinn sé í stakk búinn til að fjölga hentugum hlutastörfum nægilega mikið. Við því var brugðist í Landsáætlun um málefni fatlaðs fólks, en þar einblínir ein aðgerðanna á fjölgun hlutastarfa fyrir fólk með mismunandi starfsgetu.

Upp úr því spratt Unndís, verkfæri Vinnu- málstofnunar, sem býður fyrirtækjum og stofnunum upp á heildarúttekt á vinnustaðnum og ráðgjöf við ráðningu og inngildingu fatlaðs fólks. Aðferðarfræðin var upphaflega þróuð til að auðvelda aðgengi fatlaðs fólks að störfum innan stofnana Sameinuðu þjóðanna, en verkefnið kom fyrst inn á borð íslenskra stjórnvalda fyrir tilstilli ÖBÍ.

„ÖBÍ vildi láta á það reyna í aðdraganda breytinganna hvort þetta verkfæri gæti stutt við atvinnulífið og breytt viðhorfinu, annars vegar gagnvart þeim hópi sem nú kemur inn í hlutaörorku og atvinnuleit og hins vegar almennu viðhorfi til hlutastarfa,“ segir Sara Dögg Svanhildardóttir, verkefnisstjóri Unndísar og sérfræðingur í atvinnumálum fatlaðs fólks hjá Vinnumálstofnun.

Matskvarði á aðgengi að störfum

Þjónusta Unndísar felst í ítarlegri úttekt á vinnustaðnum hvað varðar aðgengi fatlaðs fólks að störfum. „Við gerum úttekt á starfsemi og stefnum þeirra fyrirtækja og stofnana sem við vinnum með, þar með talið mannauðsstefnu og jafnréttisstefnu, og veitum ráðgjöf um allt ferlið frá starfsauglýsingu til inngildingar nýrra starfsmanna,“ segir Sara. „Unndís er matskvarði á það sem gera þarf til að bæta aðgengi fólks með mismikla starfsgetu að störfum og tryggja að það sé sýnilegt að vinnustaðurinn vinni að því marki.“

Unndís aðstoðar fyrirtækin og stofnanirnar við að greina tækifærin til að bjóða upp á hlutastörf, allt frá almennum störfum til sérfræðistarfa, og við gerð aðgerðaáætlana um aðlögun og inngildingu. Sara Dögg segir allar kannanir og úttektir á vinnumiðlun á Norðurlöndum benda til þess að aðferðarfræðin henti vel fyrir þann hóp sem um ræðir.

Takk fyrir stuðninginn!

MHG verslun

Mika Restaurant Reykholti

Mosfellsbakarí

Mýrdælingur

Nonni litli

Orkubú Vestfjarða

ÓJ&K - ÍSAM

Pixel

Rafsetning

Raftákn verkfræðistofa

Raftaug

Reykholahreppur

S. Guðmundsson múrverktaki

Samiðn - samband iðnfélaga

Samtök starfsmanna fjármála- og vaxtastækja

Sigurgeir G. Jóhannsson ehf

Sjómannafélag Ólafsfjarðar

Sjúkraþjálfarinn

Skaftárhreppur

Smith og Norland

Sprautu- og bifreiðaverkstæði Borgarness

Súðavíkurhreppur

Sveitarfélagið Stykkishólmur

T.ark - arkitektar

Tengi

Tjörneshreppur

Trésmiðjan Rein

Tréverk

Útfararþjónusta Rúnars Geirmundssonar

Úti og inni

Verkfræðistofa Guðjóns Þ. Sigfússonar

Verkfærasalan

Verkmenntaskóli Austurlands

Verkval

Vopnafjarðarhreppur

Þingeyjarsveit

Þjóðkirkjan - Biskupsstofa

Þorlákshafnarhöfn



Sara Dögg Svanhildardóttir, verkefnisstjóri Unndísar.

„Hér er alla jafna um að ræða fólk með atvinnureynslu sem hefur orðið frá að hverfa af vinnumarkaði vegna veikinda eða slysa. Það reynist þeim oft erfitt að snúa til baka og fá þennan sveigjanleika í endurkomunni. Við leggjum áherslu á þéttan stuðning fyrstu vikurnar og mánuðina, hann skiptir öllu til þess að ráðningarnar gangi vel.“

Mikilvægt frumkvæði hins opinbera

Unndís á nú þegar í samstarfi við nokkur stærstu fyrirtæki landsins. Verkefnið hefur verið kynnt fyrir öllum sveitarfélögum á höfuðborgarsvæðinu og helstu hagsmunaaðilum í atvinnulífinu, þar með talið Samtökum atvinnulífsins. Sveitarfélagið Árborg var fyrsta stóra sveitarfélagið sem hóf samstarf við Unndísi, og þá hefur félagsmálaráðherra lagt verkefnið fyrir ríkisstjórnina og hafist handa við fjölgun hlutastarfa innan stofnana ráðuneytisins.

„Til þess að markmiðin náist þurfa opinberir aðilar að sýna gífurlega gott fordæmi með fjölgun hlutastarfa og viðeigandi aðlögun,“ segir Alma Ýr. „Það á við um ráðuneytin, allar opinberar stofnanir og sveitarfélögin um land allt.“

Þær Sara og Alma Ýr eru sammála um mikilvægi þess að vinnustaðurinn í heild sinni sé vel undirbúinn undir viðeigandi aðlögun fólks með mismikla starfsgetu. Það sé nauðsynlegt til að tryggja að nýju starfsfólki líði vel og finni að það njóti viðurkenningar á vinnustaðnum.

„Samfélagið verður stöðugt fjölbreyttara og það er mikilvægt að sú fjölbreytni endurspeglar á vinnumarkaði og í fyrirtækjamenningu,“ segir Alma Ýr. „Það er okkur öllum hollt að lifa í samfélagi og menningu þar sem fatlað fólk er virkir þátttakendur.“



**GRÆN PRENTUN
Í ÖLLUM LITUM**

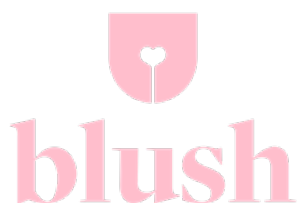


FRAMÚRSKARANDI OG UMHVERFISVÆN PRENTSMIÐJA

Vatnagarðar 14 • 104 Reykjavík
Sími 563 6000 • litrof.is • litrof@litrof.is

nettó
allt fyrir heimilið





Fjölbreyttari íþróttir fyrir fötluð börn

Allir með, sem snýst um að fjölga tækifærum til íþróttaiðkunar fyrir fötluð börn, hefur náð miklum árangri síðan það hófst árið 2023. Fjöldi íþróttafélaga býður nú upp á æfingar fyrir börn með sérþarfir. Þá hefur verkefnið staðið fyrir stærri íþróttaviðburðum eins og Allir með leikunum og Íslandsleikunum.



Mynd: Rakel Hinriks, www.akureyri.net

Allir með svarar brýnni þörf

Verkefnið var sett á fót sökum þess að einungis 4% fatlaðra ungmenna, 17 ára og yngri, tóku þátt í æfingum innan íþróttahreyfingarinnar. Því var ljóst að eitthvað þyrfti að gera til að fjölga tækifærum þeirra til íþróttaiðkunar. Allir með er samstarfsátak ÍSí, UMFÍ og Íþróttasambands fatlaðra og er styrkt af heilbrigðisráðuneytinu, félags- og húsnæðismálaráðuneytinu og mennta- og barnamálaráðuneytinu.

„Viðtökur íþróttafélaganna hafa verið til fyrirmyndar og við finnum mikinn áhuga á því að bjóða fötluðum börnum spennandi kosti til æfinga og keppni,“ segir Valdimar Gunnarsson, verkefnisstjóri Allir með. „Fötluðum börnum standa til boða mun fjölbreyttari möguleikar til íþróttaiðkunar en áður. Þau geta nú sótt æfingar víða um land, til dæmis í handbolta, fótbolta og körfubolta en einnig bogfimi, klifri, frjálsum íþróttum, badminton, borðtennis, fimleikum og dansi. Þá er hægt að spila hjólastólarúbbí hjá íþróttafélaginu Fram og hjólastólakörfubolta hjá ÍR.“

Valdimar segir eitt af markmiðum verkefnisins að styðja íþróttafélögin í því að útvega búnað og byggja upp þá þekkingu og reynslu sem til þarf til að styðja fötluð börn í íþróttum eins og best verður á kosið. Sem dæmi má nefna að Allir með festi kaup á tíu

Íþróttafélög á höfuðborgarsvæðinu, Reykjanesi, Selfossi, Höfn, Akureyri og Ísafirði bjóða nú fjölbreyttar íþróttæfingar fyrir fötluð börn.

íþróttahjólastólum ásamt sérútbúinni kerru sem gerir það að verkum að hjólastólarnir, sem eru nokkuð stór fjárfesting, nýtast til æfinga og keppni á fleiri stöðum.

Árlegir íþróttaviðburðir

Allir með hefur einnig staðið fyrir vel sóttum íþróttaviðburðum sem stefnt er á að halda árlega héðan í frá. Allir með leikarnir voru haldnir í fyrsta skiptið haustið 2024, en þar kepptu 115 börn í fimm íþróttagreinum: fótbolta, körfubolta, handbolta, frjálsum íþróttum og fimleikum. Keppt var í sömu greinum á Íslandsleikunum sem fram fóru á Selfossi í lok mars, og þá stóðu Allir með, Æfingastöðin og ÍR fyrir vel heppnuðu íþróttanámskeiði fyrir hreyfihömluð börn og ungmenni í sumar. Allir með leikarnir fara fram í annað sinn í Laugardalshöll laugardaginn 8. nóvember 2025.

„Við höfum lagt áherslu á að auka sýnileika iðkenda með fötlun þar sem það vekur áhuga annarra og hvetur fleiri íþróttafélög til að fjölga tækifærum fyrir iðkendur með sérþarfir,“ segir Valdimar. „Við höfum átt í mjög góðu samstarfi við íþróttafélögin og sérsamböndin innan íþróttahreyfingarinnar. Það er enginn vafi á því að það er þetta góða samstarf sem er lykillinn að þeim árangri sem náðst hefur.“

A photograph of two women in wheelchairs at a gas station. The woman on the left is smiling and holding a fuel nozzle. The woman on the right is also smiling and holding a fuel nozzle. Between them is a pink sign with a white circular logo. The background shows a snowy street and buildings.

RÖMPUM UPP SUÐURFELL

Orkustöðin í Suðurfelli hefur verið römpuð upp og býður viðskiptavinum **lægsta verðið** í Reykjavík á dælunum.

Orkan í Suðurfelli er fyrsta aðgengilega bensínstöðin fyrir hreyfihamlaða en þrjár dælur voru rampaðar upp með þeim hætti að stéttin er hækkuð í kringum dælurnar og greiðsluvélar gerðar aðgengilegri.

LÆGSTA VERÐIÐ Í REYKJAVÍK ER Í SUÐURFELLI

RÖMPUM
UPP
ÍSLAND




Sjálfsbjörg
landsamband
hreyfihamlaðra

Listsköpun fatlaðs fólks í fyrirrúmi á Uppskeru

Fötlunarfræðin við Háskóla Íslands hélt upp á 20 ára afmæli sitt í byrjun árs með glæsilegri menningarhátíð, Uppskeru, sem fagnaði framlagi fræðasamfélagsins og fatlaðs fólks til menningar og lista. Fjöldi fatlaðs listafólks tróð upp á hátíðinni og haldið var sérstakt hátíðarmálþing með listrænu ívafi um þróun fræðanna og áhrif þeirra á íslenskt samfélag.

Mikilvægt framlag til samfélagsins

„Á þessum tíma hafa orðið miklar breytingar í málefnum fatlaðs fólks og fötlunarfræðin hefur sýnt sig sem ótrúlega mikilvægur vettvangur og fræðigrein,“ segir Margrét M. Norðdahl, listrænn stjórnandi Uppskeru. Hún hefur unnið að inngildingu til fjölda ára, meðal annars sem stofnandi og framkvæmdastýra Listvinnzlunnar og áður sem stjórnandi listahátíðarinnar List án landamæra. „Þar kynntist ég því fyrst hversu mikil aðgreining er í lista- og menningarlífinu og hversu skert aðgengi fatlaðs fólks að þátttöku í menningu og listum er í raun og veru.“

Stærstu viðburðirnir á Uppskeru voru lista- og menningarhátíð í Hörpu, þar sem fjöldinn allur af fötluðu listafólki sýndi verk sín, og fræðilegt afmælistmálþing með listrænu ívafi í Háskóla Íslands. Því til viðbótar fóru fram fjölbreyttir viðburðir um alla Reykjavík. Þeirra á meðal voru listsýningar, gjörningakvöld og bókmennta- og ljóðaviðburðir og einnig málþing og vinnustofur um brjáluð fræði, inngildingu í kvikmyndum og sjónvarpi og Artivisma, þar sem list og réttindabaráttla fatlaðs fólks sameinast í eitt.

„Markmiðið með Uppskeru var að fagna framlagi fötlunarfræða og fatlaðs fólks til menningar og lista í samfélaginu, og það verður að segjast að það tókst afskaplega vel,“ segir Hanna Björg Sigurjónsdóttir, prófessor í fötlunarfræði við Háskóla Íslands. Hún segir hátíðina hafa verið haldna í góðu samstarfi fræðafólks úr fötlunarfræðinni, samtaka fatlaðs fólks og listafólksins sem fram kom. „Þegar hugmyndin kom fram óraði okkur ekki fyrir því að hátíðin yrði jafn glæsileg og viðburðirnir jafn fjölbreyttir og raun bar vitni. Samtakamátturinn um að fagna þessum áfanga saman var svo mikill.“



Embla Guðrúnar Ágústsdóttir flutti brot úr leikverkinu Eden í Silfurbergi í Hörpu.

Mynd: Eva Ágústa

„Markmiðið með Uppskeru var að fagna framlagi fötlunarfræða og fatlaðs fólks til menningar og lista í samfélaginu.“

Glæsilegir listviðburðir í Hörpu

Á dagskrá lista- og menningarhátíðarinnar í Hörpu var meðal annars myndlistarsýningin Bjartast á annesjum, þar sem hópur lista-fólks sem vinnur að verkum sínum í List-vinnzlunni sýndi stóra skúlptúra og þrívíð verk sem hönnuð voru sérstaklega fyrir sýningar-rýmið í Hörpu. Listafólk frá Hlutverkasetri flutti gjörning og sýndi skúlptúrana Tilfinningavita. Þá flutti Fjölleikhúsið frumsaminn gjörning á opunarhátíð Uppskeru.

Undanfarin ár hafa farið fram líflegar um-ræður um birtingarmyndir fötlunar í sviðslist-um og möguleika fatlaðs fólks á því að taka þátt í sköpun og flutningi sviðslistaverka. Því var vel við hæfi að sviðslistirnar væru í fyrir-rúmi í Silfurbergi í Hörpu á hátíðinni. Þar voru sýnd brot úr hinum ýmsu leik- og dansverkum sem sett hafa mark sitt á menningar- og listalífið undanfarin ár og þar sem fatlað fólk er í lykilhlutverki. Meðal verkanna voru dans-verkin Svartir fuglar og Dúettar og leikverkin Fúsi, aldur og fyrri störf, Taktu flugið, beibi!

og Eden. Gestgjafi hátíðarinnar var hin margrómaða Madame Tourette, Elva Dögg Hafberg.

„Það hefur vissulega verið gerð gang-skör í aðgengi að menningarheiminum og listastofnanir eru almennt orðn-ar mjög meðvitaðar um aðgengi að sýningum og sýningarstöðum,“ segir Margrét. „Hins vegar erum við styttra á veg komin hvað varðar innra aðgengi fatlaðs fólks sem skapendur listaverka. Því þurfum við að breyta.“

Málþing sem snerti við tilfinningum

Rannveig Traustadóttir er einn af forvígismönnum fötlunarfræðinnar á Íslandi. Hún segir afar viðeigandi að afmæli fræðanna hafi verið fagnað með áherslu á menningu og listir í nánu sam-starfi við fatlaða einstaklinga og sam-tök fatlaðs fólks. Frá upphafi hafi eitt þriggja skyldunámskeiða í fræðigreininni einmitt fjallað um fötlun og menningu.

„Okkur fannst mjög mikilvægt að þessi afmælishátíð endurspeglaði hvað fötlun er mikilvægur þáttur í menningu og samfélagi,” segir Rannveig og bætir við að hátíðarmálþingið í Háskóla Íslands hafi tekist mjög vel. „Háskólafólkið sem tók þátt í málþinginu var djúpt snortið yfir því að hægt væri að halda fræðilegt málþing sem fór á dýptina í mannlegar tilfinningar og tjáningu. Þetta var í raun alveg einstakur viðburður.”

Á málþinginu var meðal annars fjallað um upphaf og þróun fötlunarfræðanna við Háskóla Íslands, tækifæri fatlaðs fólks til menntunar og tengslin á milli fötlunar- og kynjafræða. Boðið var upp á tónlistaratriði þar sem Kolbrún Völkudóttir söng á táknmáli, fræðilegan gjörning um að vera á skjön við tímann og listagjörninginn Bréf til afa / Dans á rósum í flutningi listakonunnar Kolbrúnar Daggar Kristjánsdóttur og Terry Gunnell, prófessors í þjóðfræði. Þá ávörpuðu Alma Ýr Ingólfssdóttir, formaður ÖBÍ, og Jón Atli Benediktsson, þáverandi rektor HÍ, málþingið.

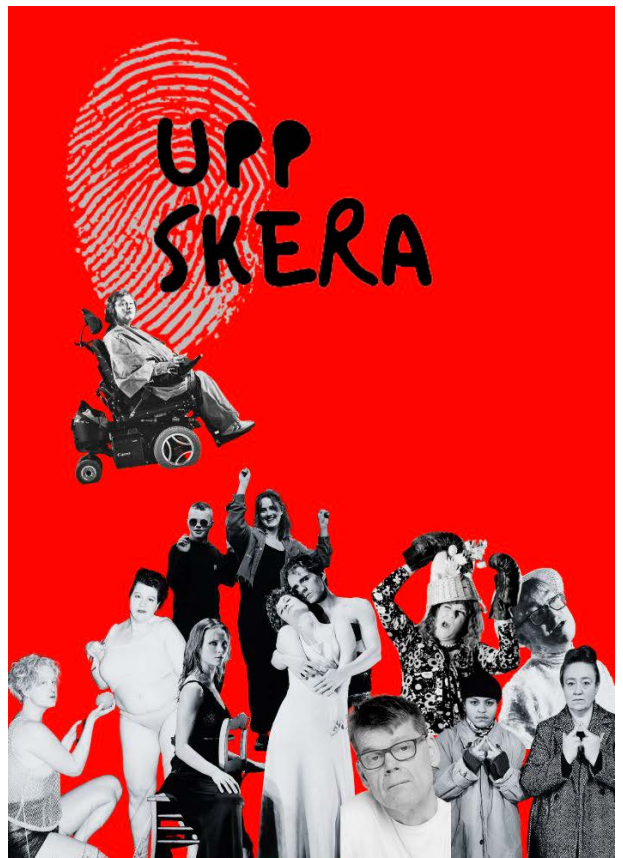
Fjölbreytileikinn gerir samfélagið ríkara

Margrét M. Norðdahl segir vitundarvakningu hafa orðið í samfélaginu um mikilvægi ytra aðgengis og að mörgu leyti þurfi það sama að gerast í innra umhverfi lista og menningar. Framlag fatlaðs listafólks sé ómetanlegt.

„Við þurfum sértækar og markvissar aðgerðir til að leiðrétta þá samfélagslegu og menningarlegu skekkju sem gerir það að verkum að ákveðnir hópar eru útilokaðir frá þátttöku. Samfélagið verður fátækara fyrir vikið. Von okkar er að aðgengi að menntun, viðburðum og listsköpun verði sjálfsgæður hlutur í framtíðinni. Baráttan fyrir því heldur áfram,” segir Margrét.

Kynningarefni lista- og menningarhátíðarinnar Uppskeru.

Grafík: Margrét M. Norðdahl





EQV



Sprinter Tourer

EQV frá Mercedes-Benz.

- **Sérnsiðað aðgengi:** Margar útfærslur sem mæta þínum þörfum, hvort sem þú keyrir sjálf/ur eða þarft aðstoð við akstur.
- **Rúmgott og þægilegt:** Nóg pláss fyrir bæði farþega og aðstoðarbúnað.
- **Rafknúð og umhverfisvænt:** Hljóðlát og kraftmikil rafmagnsútgáfa af hinum vinsælu V-Class.
- **Lúxus og gæði:** Mercedes-Benz þægindi með sérnsiðnum lausnum og góðu aðgengi.

	Verðlistaverð	Tilboðsverð án vörugjalda	Styrkur frá TR*	Dæmi um endanlegt kaupverð með styrk frá TR
EQV 300 langur Progressive	16.490.000 kr	14.970.000 kr	-8.490.000 kr	6.480.000 kr.

Sprinter Tourer frá Mercedes-Benz.

- **Rúmgóður og gott aðgengi:** Stórar rennihurðar sem eru fáanlegar rafdrifnar.
- **Sérnsiðnar breytingar:** Auðvelt að bæta við búnaði t.d festingum fyrir hjólastól, hjólastólalyftu, rafdrifnu snúningssæti o.fl.
- **Rými:** Fáanlegur fyrir allt að 8 farþega auk bílstjóra. Auðvelt að halda góðum farþegafjölda þrátt fyrir tilkomu hjólastóls.
- **Einnig fáanlegur fjórhjóladrifinn.**

	Verðlistaverð	Verð án vörugjalda	Styrkur frá TR*	Dæmi um endanlegt kaupverð með styrk frá TR
Sprinter Tourer 319 CDI	19.690.000 kr	13.990.000 kr	-7.718.200 kr	6.271.800 kr

* Forsendur miðast við að kaupandi bifreiðar uppfylli skilyrði Tryggingarstofnunar og Sjúkratrygginga Íslands fyrir útgáfu styrks og hjálpartækja

Söluráðgjafar Mercedes-Benz veita faglega ráðgjöf.

Mercedes-Benz



Askja • Krókhálsi 11-13, 110 Reykjavík • Sími 590 2100 • askja.is
Viðurkenndur sölu- og þjónustuaðili Mercedes-Benz á Íslandi

Rausnarlegur styrkur til Kjarks endurhæfingar

Kjarkur endurhæfing hlaut rausnarlegan styrk frá líknarsjóði Oddfellowstúkunnar Þorgeirs fyrr á árinu. Styrkurinn var tíu milljónir króna og hefur nú þegar verið nýttur til hagsbóta fyrir þjónustuþega Kjarks. Tilefnið var 60 ára afmæli stúkunnar.

Einstaklega vegleg gjöf

Kjarkur endurhæfing býður upp á þverfaglega og einstaklingsmiðaða endurhæfingu fyrir hreyfihamlaða einstaklinga sem glíma við tauga- og heilaskaða. Markmið endurhæfingarinnar er að gera fólki kleift að takast á við breyttar aðstæður og hjálpa því aftur út í lífið. Boðið er upp á endurhæfingu í dags- og sólarhringsþjónustu, allt eftir þörfum hvers og eins. Um er að ræða sérhæft úrræði með aðkomu fjölbreytts hóps sérfræðinga. Þannig hefur Kjarkur endurhæfing skapað sér sérstöðu sem eitt öflugasta endurhæfingarræðið á Íslandi.

„Hugmyndin um að styrkja Kjark endurhæfingu kom upphaflega upp sökum þess að ættingi eins stúkubræðranna hafði notið góðs af þjónustunni,“ segir Steinar Steinarsson, formaður líknarsjóðs Þorgeirs, Oddfellowstúku nr. 11. „Á hverju ári veljum við verðug málefni sem við styrkjum. Við veitum svo stærri styrki á tímamótum eins og nú, á sextíu ára afmæli stúkunnar.“

Oddfellowstúkan Þorgeir hefur því styrkt fjölmörg góð málefni í gegnum tíðina. Styrkurinn til Kjarks endurhæfingar er meðal þeirra stærri sem Þorgeir hefur veitt, en sá stærsti var fjármögnun tveggja íbúða við Boðahleyn í Garðabæ sem afhentar voru DAS til eignar og reksturs. Þá hefur Styrktar- og líknarsjóður Oddfellowhreyfingarinnar komið að uppbyggingu líknardeildar Landspítalans í Kópavogi og styrkt Ljósið og fleiri verkefni mynduglega í gegnum árin. Einnig fjármagnaði sjóðurinn uppbyggingu á aðstöðu fyrir

Frá afhendingu styrksins á 60 ára afmælisfundi Oddfellowstúku 11, Þorgeirs.



Parkinsonsamtökin og Alzheimersamtökin í lífsgæðasetrinu á St. Jósefsspítala.

Fjárfesting í þágu þjónustuþega

„Þetta er einstaklega vegleg gjöf sem afhent var á 60 ára afmælisfundi Oddfellowstúkunnar Þorgeirs í Oddfellowhúsinu í Vonarstræti,“ segir Þórdís Rún Þórisdóttir, framkvæmdastjóri Kjarks endurhæfingar. Gagngerar endurbætur hafa verið gerðar á húsnæði Kjarks endurhæfingar undanfarin ár og segir Þórdís styrkinn koma sér afskaplega vel. „Styrkurinn hefur eingöngu verið nýttur í fjárfestingar sem gagnast þjónustuþegum okkar beint, annars vegar kaup á nýjum húsgögnum og hins vegar búnaði sem nýtist okkur í endurhæfingunni.“

Fjármagnið hefur nú þegar verið nýtt til kaupa á nýjum og léttari stólum og aðgengi- legum hringborðum í matsal Kjarks, ásamt hægindastólum í hvíldarrými. Þá var keyptur nýr NuStep T5XR fjölþjálfari, sem nýtist vel til þol- og styrktarþjálfunar hreyfihamlaðra einstaklinga, tvískiptur Bobath æfingabjálfi og göngubrú, ásamt hnakkstólum og öðrum búnaði sem nýtist vel í endurhæfingarferlinu.

„Forsvarsmenn Oddfellowstúkunnar Þorgeirs kynntu sér starfsemina mjög vel áður en ákvörðunin um styrkinn var tekin,“ segir Þórdís Rún. „Þeir fengu viðamikla kynningu á starfseminni og fóru gaumgæfilega yfir ársskýrslurnar okkar. Stuðningur þeirra er því kærkomin viðurkenning á okkar starfi sem okkur þykir mjög vænt um.“

We Elevate...

Schindler lyftur og rennistigar
flytja yfir 2 milljarða einstaklinga
á hverjum degi.



Schindler



HTL
VERSLUN & LEIGA

Leiga á hjálpartækjum sem
tryggja þér öryggi, þægindi
og auðveldari daga.

Hátún 12, 105 Reykjavík Sími 518 6000 info@htl.is www.htl.is

Þörf á nýrri nálgun við úthlutun hjálpartækja

Sjálfsbjörg hefur undanfarin ár barist fyrir rétti hreyfihamlaðra til hjálpartækja sem nýtast þeim í frístundum, íþróttum og almennt hreyfingu. Áherslurnar endurspeglast í niðurstöðum starfshóps heilbrigðisráðuneytisins um úthlutun hjálpartækja.

Rétturinn til sjálfstæðs lífs

Helsta niðurstaða starfshópsins er að endurskilgreina þurfi hugtakið hjálpartæki og móta stefnu sem tryggir að úthlutun hjálpartækja samræmist kröfum samfélagsins um jafnræði, virkni og réttlæti.

Einfalda þurfi skipulag við afgreiðslu og úthlutun, taka tillit til heildarþarfa einstaklingsins og draga úr kostnaði notenda. Vísað er í samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks, sem segir til um skyldur aðildarþjóðanna til að tryggja aðgengi fatlaðs fólks að hjálpartækjum sem stuðla að sjálfstæðu lífi og fullri þátttöku í samfélaginu.

Virkni og færni fatlaðs fólks

Í niðurstöðunum er lögð áhersla á að úthlutun hjálpartækja styðji markmið breytinganna á almannatryggingakerfinu sem tóku gildi 1. september 2025. Þær miða að því að auka virkni og færni fatlaðra einstaklinga og efla atvinnuþátttöku.

Bent er á að grunnforsendan fyrir virkri þátttöku á vinnumarkaði sé að fólk með fötlun geti á auðveldan og öruggan hátt sinnt

athöfnum daglegs lífs, fjölskyldu og tómstundum. Of mörg dæmi séu um að fatlaðir einstaklingar geti ekki sinnt heilsuefingu vegna skorts á viðeigandi hjálpartækjum.

Þörf á breyttri nálgun

Starfshópurinn leggur til að hjálpartækjum verði úthlutað með félagslega nálgun að leiðarljósi sem taki mið af þörfum fatlaðs fólks til virkni og þátttöku fremur en læknisfræðilegu mati. Starfshópurinn kallar eftir því að eftirfarandi skilgreining ÖBÍ réttindasamtaka verði notuð í öllum lögum og reglugerðum:

„Hjálpartæki er tæki, búnaður eða annað, sem er, eitt og sér eða með öðru, til þess fallið að aðstoða fatlað fólk við að lifa sjálfstæðu lífi til jafns við aðra að því er varðar nám, atvinnu, þjálfun, meðferð, íþróttir, tómstundir, frístundir, afþreyingu, menningarlíf, heimilis- og fjölskyldulíf eða önnur svið daglegs lífs. Hjálpartækjum er meðal annars ætlað að draga úr takmörkunum vegna fötlunar, auka eða viðhalda færni, auðvelda umönnun, auka lífsgæði og mannlega reisn eða stuðla að því með öðrum hætti

að fatlað fólk geti notið réttinda sinna samkvæmt lögum og alþjóðlegum mannréttindasáttmálum.“

Nýta þarf hraðar framfarir

Þá telur starfshópurinn mikilvægt að nýta betur þær hröðu framfarir sem orðið hafa í þróun hjálpartækja; stöðugt komi á markað nýjungar sem bylti tækifærum fatlaðs fólks varðandi endurhæfingu, starfsgetu og hæfni til að sinna eigin heimili og tómstundum. Ein tillaga hópsins er að settur verði á laggirnar sjóður sem styrki kaup hjálpartækja til reynslu sem falla utan núverandi kerfis. Þannig megi nýta nýja tækni mun betur og læra af reynslu notenda af nýjum búnaði.

Þá leggur starfshópurinn til að núverandi heimild til niðurfellingar gjalda og endurgreiðslu virðisaukaskatts af sérhæfðum íþróttabúnaði fyrir fatlað íþróttafólk verði útvíkkuð þannig að hún nái einnig til kaupa á ýmsum hjálpartækjum sem Sjúkratryggingar Íslands veita ekki styrk fyrir.



Lið fyrir lið

Íbúfen® – verkjastillandi og bólgueyðandi

Íbúfen 400 mg eru filmuhúðaðar töflur sem innihalda 400 mg af íbúprófeni og er lyfinu ætlað að draga úr verkjum, bólgu og hita. Það er notað við vægum til meðalmiklum verkjum eins og höfuðverk, tannpínu, tíðaverkjum og hita. Kynnið ykkur notkunarleiðbeiningar, varnaðarorð og frábendingar áður en lyfið er notað. Börn 12 ára og yngri eiga ekki að nota Íbúfen nema í samráði við lækni. 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.

Markaðsleyfishafi Teva B.V. Umboðsmaður á Íslandi: Teva Pharma Iceland ehf.

teva

Aðgengis- strollið vekur athygli

Hreyfihamlað fólk á höfuðborgar-
svæðinu og á Akureyri hefur staðið
fyrir þremur svokölluðum aðgeng-
isstrollum undanfarna mánuði. Til-
gangurinn er vitundarvakning um
mikilvægi aðgengis fyrir þann stóra
hóp einstaklinga, barna sem full-
orðinna, sem nýta sér hjólastóla eða
önnur hjálpartæki til að komast um.



Mynd: Skapti Hallgrímsson, www.akureyri.net

Jákvæð viðbrögð vegfarenda

Fyrsta aðgengisstrollið fór fram í Reykjavík
þann 10. júní 2025 þar sem um 40 manns
komu saman, vopnuð skiltum með hvatn-
ingarorðum um aðgengi á ýmsum sviðum
samfélagsins.

Hópurinn stollaði nokkra hringi á fjölförnum
gatnamótum Suðurlandsbrautar og Kringlu-
mýrarbrautar og vakti uppátækið mikla og
jákvæða athygli annarra vegfarenda. Hjóla-
stólanotendur voru áberandi í hópnum en
strollið er einnig hugsað fyrir fólk sem notar
til dæmis hækjur eða göngustafi, göngu-
grindur, skutlur eða önnur hjálpartæki.

Markmiðið með vitundarvakningunni er
tvíþætt, annars vegar að fagna þeim mikla
árangri sem náðst hefur í aðgengismál-
um undanfarna áratugi, en einnig að efla
baráttuandann til frekari góðra verka. Að
viðburðinum stóðu Sjálfsbjörg, CP félagið,
Gigtarfélagið, MND á Íslandi, MS félagið og
SEM, samtök endurhæfðra mænuskaddaðra.
Viðburðurinn var svo endurtekinn þann 18.
september síðastliðinn.

Stroll á Akureyri í evrópskri samgönguviku
Sjálfsbjargarfélagið á Akureyri og nágrenni
stóð fyrir aðgengisstrolli fyrir norðan í tilefni
evrópsku samgönguvikunnar sem fram fór
þann 16.-22. september 2025. Strollið var
haldið í samstarfi við Akureyrarbæ og Virk
efri ár og var aðalviðburður samgönguvik-
unnar á Akureyri. Yfirskrift vikunnar að þessu
sinni var Samgöngur fyrir öll.

Strollið hófst í
Lystigarðinum á
Akureyri. Linda
Egilsdóttir og
Þuríður Harpa
Sigurðardóttir fóru
fyrir hópnum.

Markmiðið með aðgengisstrollinu var að
vekja athygli á aðgengismálum og mikilvægi
þess að allir geti farið leiðar sinnar á öruggan
og sjálfstæðan hátt.

Strollið hófst við kaffihúsið Lyst í Lystigarðin-
um á Akureyri og endaði við Íþróttahöllina.
Þar var meðal annars hægt að skoða að-
gengilegan strætisvagn og prófa að fara
yfir minni hindranir í hjólastól undir leiðsögn
Sjálfsbjargar. Um 60 manns tóku þátt í
strollinu og góðu samtali um upplifun þátt-
takenda að því loknu.

Bæjarfulltrúar reyndu sig í hjólastól

Nokkrir bæjarfulltrúar fóru leiðina í hjólastól
og fengu þannig innsýn í þær hindranir sem
staðið geta í vegi fyrir fólki með hreyfihömlun.
Ásthildur Sturludóttir bæjarstjóri sig einnig í
spor hreyfihamlaðra í aðdraganda viðburðar-
ins þegar hún prófaði að fara um miðbæinn á
Akureyri í hjólastól ásamt Lindu Egilsdóttur,
formanns Sjálfsbjargar á Akureyri og ná-
grenni.

„Það er full ástæða til að þakka sveitar-
stjórnarfólkinu sem tók þátt í strollinu, það er
mjög jákvætt að bæjaryfirvöld sýni málefni-
um fólks með hreyfihömlun virkan áhuga,“
segir Þuríður Harpa Sigurðardóttir, formaður
Sjálfsbjargar, landssambands hreyfihaml-
aðra. „Við hvetjum þau eindregið til að halda
áfram á sömu braut og tryggja að tekið sé
tillit til aðgengis fyrir okkur öll í öllum fram-
kvæmdum á vegum sveitarfélaganna.“



HAGKAUP



Grant Thornton

Endurskoðun • Skattur • Ráðgjöf

www.grantthornton.is

Grant Thornton endurskoðun ehf. er íslenskt aðildarfélag Grant Thornton International Ltd., sem er eitt af fremstu alþjóðlegu samtökum sjálfstæðra endurskoðunar og ráðgjafarfirmatækja. Grant Thornton endurskoðun ehf. sérhæfir sig í að aðstoða rekstraraðila við að nýta tækifæri til vaxtar og bættar afkomu með skilvirkri ráðgjöf. Framsýnn hópur starfsmanna, undir stjórn eigenda, sem ávallt eru aðgengilegir viðskiptavinum, nýta þekkingu og reynslu sína til að greina flókin málefni og finna lausnir fyrir viðskiptavinum sínum, hvort sem það eru einkarekin, skráð félög eða opinberar stofnanir. Yfir 35.000 starfsmenn Grant Thornton fyrirtækja í meira en 100 þjóðlöndum, leggja metnað sinn í að vinna að hag viðskiptavina, samstarfsmanna og samfélagsins sem þeir starfa í.



Sjálfsbjörg

landssamband
hreyfihamlaðra

Sjálfsbjörg

landssamband hreyfihamlaðra

Skrifstofa Sjálfsbjargar, landssambands hreyfihamlaðra, er á fyrstu hæð Sjálfsbjargarhússins að Hátúni 12, 105 Reykjavík.

Opnunartími skrifstofu Sjálfsbjargar er frá 10:00-14:00 alla virka daga.

Sími á skrifstofu: 550 0360

info@sjalfsbjorg.is

www.sjalfsbjorg.is

Þekkingarmiðstöð Sjálfsbjargar

Þekkingarmiðstöðin miðlar hagnýtum upplýsingum sem gagnast hreyfihömluðu fólki um land allt. Hægt er að nálgast allar helstu upplýsingar um réttindi og þjónustu við hreyfihamlað fólk á heimasíðu Sjálfsbjargar, www.sjalfsbjorg.is.

Skrifstofa Sjálfsbjargar svarar öllum þeim fyrirspurnum sem berast Þekkingarmiðstöðinni:
info@sjalfsbjorg.is

Kjarkur endurhæfing

Kjarkur endurhæfing veitir þverfaglega einstaklingsmiðaða endurhæfingu fyrir hreyfihamlaða einstaklinga sem glíma við tauga- og heilaskaða.

Kjarkur endurhæfing hefur starfað í yfir 50 ár, áður undir nafninu Sjálfsbjargarheimilið. Nafninu var breytt árið 2023 með það að markmiði að endurspegla starfsemina betur.

Opnunartími skrifstofu Kjarks endurhæfingar er frá 9:00-12:00 og 13:00-15:00 alla virka daga

Sími á skrifstofu: 550 0300

endurhaefing@kjarkurendurhaefing.is

www.kjarkurendurhaefing.is

Þjónustumiðstöð Kjarks endurhæfingar

Endurhæfing - dagþjónusta: 550 0316
Endurhæfing - sólarhringsþjónusta: 550 0366
Vaktsími sólarhringsþjónustu: 665 4700
endurhaefing@kjarkurendurhaefing.is

Í Hátúni 12 eru einnig:

Alvican hugbúnaðarfyrirtæki
Art 12 Stúdíó gallerí
Fóttaaðgerðastofa Ríkeyjar
Halaleikhópurinn
HTL - verslun og leiga
Húsameistarinn
Jötungrip sjúkrannudd
Kiso
Kírópraktorstofa Katrínar
Nálastungur Íslands
Media
Miðstöð slysavarna barna
OsteoStrong - heilsustöð
Portrett ljósmyndastúdíó
Stjá sjúkraþjálfun
Hringsjá / Víðsjá - starfsendurhæfing fyrir ungt fólk
105 Productions



Starfsfólk Pant þakkar öllum sem að akstursþjónustunni koma fyrir frábært samstarf á liðnu ári.

Við minnum á **pant.is** sem er vefur akstursþjónustu fatlaðs fólks og aldraðra í Reykjavík, Garðabæ, Mosfellsbæ og Seltjarnarnesi.

Þar er að finna allar helstu upplýsingar um akstursþjónustuna og hægt að panta stakar eða reglulegar ferðir.



*„Hlutverk Sjálfsbjargar er að vinna að full-
kominni þátttöku og jafnrétti hreyfihamlaðs
fólks á Íslandi og gæta réttinda og hagsmuna
þess. Sérstök áhersla er lögð á að tryggja
aðgengi að mannvirkjum, umhverfi, menntun,
atvinnu og upplýsingum.“*