

Umhyggja

Félag langveikra barna

JÓLAKORT
UMHYGGJU 2017

Stýrir tölvu með augunum

Tobii tjáskiptabúnaður
í Klettaskóla

.....

Heilsueflandi grunnskóli

.....

Heimsókn í Arnarskóla

.....

Miðstöðin

þjónusta við blind,
sjónskert og daufblind
börn

.....

Förum út saman

Um mikilvægi samveru
fjölskyldna úti í
náttúrunni

Ljósmyndaverkefnið

From Light to Dark





EFNI BLAÐSINS

2.tbl.22. árg. 2017

- 3 Bráðum koma blessuð jólin...
- 4 Fréttir af vef Velferðarráðuneytisins
- 5 jólakort Umhyggju 2017
- 6 Stýrir tölvu með augunum
- 7 Ráð handa kvíðnum krökkum – bókarkynning
- 8 Heilsueflandi grunnskóli
- 9 Unglingar og ADHD“
- 10 Förun út saman!
- 12 Þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og daufblinda
- 14 Arnarskóli
– Heildstæð þjónusta byggð á hagnýtri atferlisgreiningu
- 16 Ómetanlegur stuðningur skóla og vina í veikindum
- 17 Jólin koma...

AÐILDARFÉLÖG UMHYGGJU

AHC samtökin

Formaður: Sígurður Hólmar Jóhannsson
Símar: 8989097 / 6974550
Netfang: ahc@ahc.is
Vefsíða: www.ahc.is

Barnahópur Gigtarfélagsins

Formaður: Sunna Brá Stefánsdóttir
Netfang: foreldrahopur@gmail.com
Vefsíða: www.gigt.is

Breið bros – samtök aðstandenda barna fædd með skarð í vör og góm

Formaður: Sara Dögg Guðnadóttir
Netfang: saradogg@hlekkir.com
Vefsíða: www.breidbros.is

CP – félagið

Formaður: Björn Valdimarsson
Netfang: cp@cp.is
Vefsíða: www.cp.is

Dropinn, styrktarfélag barna með sykursýki

Formaður: Jón Páll Gestsson
Sími: 8581065
Netfang: dropinn@dropinn.is
Vefsíða: www.dropinn.is

Einstök börn – félag til stuðnings börnum með sjaldgæfa alvarlega sjúkdóma

Formaður: Guðmundur Björgvín Gylfason
Sími: 6992661
Framkvæmdastjóri: Guðrún Helga Harðardóttir
Sími: 4823031 / 6983031
Netfang: einstokborn@einstokborn.is
Vefsíða: www.einstokborn.is

Foreldradeild Blindrafélagsins

Formaður: Páll Guðbrandsson
Sími: 8941617
Netfang: pgudbrands@gmail.com
Vefsíða: www.blindborn.is

Foreldrafélag barna með axlarklemmu

Formaður: Sigrún Jóna Sigmarsdóttir
Sími: 6982857
Netfang: skjonaajona@gmail.com

Foreldra- og styrktarfélag heyrnardaufra

Formaður: Margrét Stefánsdóttir
Sími: 8996490
Netfang: margretstef@gmail.com
Vefsíða: www.fsfh.is

Hetjurnar – félag aðstandenda langveikra barna á Norðurlandi

Formaður: Linda Rós Daðadóttir
Sími: 8687410
Netfang: hetjurnar@simnet.is
Vefsíða: www.hetjurnar.is

Lauf – félag flogaveikra barna

Formaður: Brynhildur Arthúrsdóttir
Sími: 8648049
Netfang: lauf@vortex.is
Vefsíða: www.lauf.is

Lind – félag um meðfædda ónæmisgalla

Formaður: Guðlaug María Bjarnadóttir
Sími: 6988806
Netfang: lind@onaemisgallar.is
Vefsíða: www.onaemisgallar.is

Neistinn – styrktarfélag hjartveikra barna

Formaður: Elín Eiríksdóttir
Framkvæmdastjóri: Fríða B. Arnardóttir
Sími: 8991823
Netfang: neistinn@neistinn.is / frida@neistinn.is
Vefsíða: www.neistinn.is

Perthes

Sími: 5524242

Fimir fætur/klumbufætur

Sími: 5524242

PKU félagið á Íslandi, félag um arfgenga efnaskiptagalla

Formaður: Steingrímur Ægisson
Sími: 8976688
Netfang: steingrimur@samkeppni.is / stjorn@pku.is
Vefsíða: www.pku.is

SKB – styrktarfélag krabbameinssjúkra barna

Formaður: Rósa Guðbjartsdóttir
Sími: 6645558
Framkvæmdastjóri: Gréta Ingþórsdóttir
Sími: 7776662
Netfang: skb@skb.is / greta@skb.is
Vefsíða: www.skb.is

Tourette

Formaður: Arnþrúður Karlsdóttir
Sími: 8402210
Netfang: tourette@tourette.is
Vefsíða: www.tourette.is



Frá ritstjóra Umhyggjublaðsins

Bráðum koma blessuð jólin...

...en fyrst er það nýtt Umhyggjublað. Að þessu sinni beinum við sjónum okkar að málefnum tengdum grunnskólum og kennir í blaðinu ýmissa grasa.

Fyrst má nefna viðtal við Hönnu Rún Eiríksdóttur, kennara í Klettaskóla, en hún fræðir okkur um augnstýringu sem sumir nemendur skólans nota til tjáskipta. Við tökum hús á Þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og daufblinda og heyrum hvaða þjónusta Miðstöðin veitir börnum á grunnskólaaldri tengt námi þeirra.

Katrín Eyjólfssdóttir er móðir 14 ára drengs sem glímur við hvítblæði og lýsir hún í pistli reynslu sinni af mikilvægi góðs samstarfs milli fjölskyldu og skóla meðan á meðferð stendur. Við fræðumst enn fremur um heilsuefandi grunnskóla sem Embætti landlæknis hefur forgöngu um. Alls skilgreina 88 skólar víðs vegar um landið sig sem heilsuefandi grunnskóla, og vinna þar með markvisst að því að skapa skólaumhverfi sem stuðlar að góðri andlegri, líkamlegri og félagslegri heilsu og vellíðan nemenda og starfsfólks í samvinnu við heimili og nærsamfélag.

Kolbrún Kristínardóttir sjúkrapjálfari á Æfingastöðinni gefur okkur góð ráð um það hvernig samvera með börnum okkar úti í náttúrunni getur bætt líðan og heilsu fjölskyldunna. Loks kynnumst við nýrri skólaþjónustu fyrir börn á grunnskólaaldri, Arnarskóla í Mosfellsbæ, sem tók til starfa í haust. Skólinn er ætlaður börnum með þroskafrávik og er markmið hans að bjóða upp á heildarúrræði þar sem þjónusta er veitt á einum stað, börnum til hagsbóta.

Jólin eru framundan og væntingar tengdar fríi, gjöfum og gömlum hefðum víða í hámarki. Auglýsingar dýnja á okkur úr öllum áttum og hvaðanæva berast skilaboð um vörur sem færa muni okkur jólin. Missum ekki sjónar á því sem máli skiptir mitt í öllum látunum. Lífið er dýrmætt og hverfult, fortíðin líðin og framtíðin ekki í hendi. Það er dagurinn í dag sem gildir og það hvernig við komum fram við okkur sjálf og aðra, hér og nú. Höfum þetta hugfast þegar hátíð ljóss og friðar stendur fyrir dyrum, sýnum náunganum nærgætni, skilning og kærleika og njótum þess sem aðstæður okkar bjóða upp á.

Gleðileg jól!

Árný Ingvarsdóttir,
ritstjóri Umhyggjublaðsins



UM FÉLAGIÐ

Umhyggja er félag sem vinnur að bættum hag langveikra barna og fjölskyldna þeirra. Í félaginu starfa foreldrar langveikra barna og fagfólk innan heilbrigðiskerfisins. Einnig eru félög og hópar foreldra langveikra barna í félaginu.

Umhyggja er fulltrúi Íslands í norrænu samtökunum NOBAB (nordisk organisation för sjuka barns behov). Umhyggja er einnig aðili að evrópsku samtökunum EACH (The European Association for Children in Hospital) en þau vinna bæði að bættum hag sjúkra barna og foreldra þeirra.

HELSTU STEFNUMÁL UMHYGGJU ERU M.A.:

- **Að veita upplýsingar um þarfir langveikra barna.**
- **Að benda stjórnvöldum á þessar þarfir.**
- **Að hvetja þau til úrbóta á aðbúnaði veikra barna.**
- **Að efla samvinnu innlendra og erlendra félaga sem hafa sambærilega stefnu.**

Frankvæmdastjóri:

Ragna K. Marinósóttir
Netfang: umhyggja@umhyggja.is

Heimilisfang Umhyggju er:

Umhyggja – félag langveikra barna
Háaleitisbraut 13
108 Reykjavík
Sími: 552 4242
Netfang: umhyggja@umhyggja.is

Forsíðumynd: Graham Miller.

Myndin er birt með leyfi Really Real Resources
www.reallyrealresources.com, höfundarréttur
Graham Miller.



Umhyggja
–félag langveikra barna

TÍMARIT UMHYGGJU

2.tbl.22.árg.2017

Útgefandi: Umhyggja, félag langveikra barna
Ábyrgðarmaður blaðsins: Ragna K. Marinósóttir
Stjórn Umhyggju: Ingólfur Einarsson, formaður, Sif Hauksdóttir, varaformaður, Guðrún Bryndís Guðmundsdóttir, ritari, Halldóra Inga Ingileifsdóttir, gjaldkeri, Fríða Kristín Magnúsdóttir, Sigrún Þóroddsdóttir og Fróði A. Kristinsson, meðstjórnendur.
Ritnefnd: Ragna K. Marinósóttir, Guðrún Bryndís Guðmundsdóttir, Sigrún Þóroddsdóttir og Fróði A. Kristinsson.
Ritstjóri: Árný Ingvarsdóttir, arny@umhyggja.is
Útlitshönnun: IB
Ljósmyndari: Árný Ingvarsdóttir
Auglýsing: Markaðsmenn
Prentun: Litlaprent

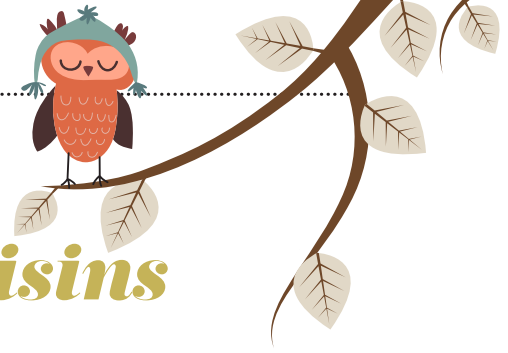
Skrifstofa Umhyggju er að Háaleitisbraut 13, 108 Reykjavík; sími 552 4242



Fylgstu með okkur á Facebook og vefnum, www.umhyggja.is



Fréttir af vef Velferðarráðuneytisins



Staða íslenskra barna verður borin saman við stöðu barna í öðrum Evrópulöndum.

Rannsókn á lífskjörum og fátækt barna

Velferðarvaktin hefur falið EDDU öndvegissetri að gera rannsókn á lífskjörum og fátækt barna á Íslandi. Niðurstöðurnar verða sambærilegar niðurstöðum lífskjararannsóknna Evrópusambandsins (EU Survey of Income and Living Conditions - EU-SILC).

Í rannsókninni verður þróun lífskjara og lífsgæða barna rakin yfir tímabilið 2004-2015 með megináherslu á þrjú tímabil, þ.e. uppgangstímabilið frá 2005-2007, árin um og eftir hrun, frá 2008 til 2011 og endurreisnartímenn frá 2012-2015. Staða íslenskra barna verður borin saman við stöðu annarra þjóðfélags hópa og stöðu barna í öðrum Evrópulöndum en einnig verður munurinn á milli ólíkra hópa barna greindur og helstu áhrifaþættir á lífskjör barna metnir. Niðurstöður verða settar í samhengi við helstu þjóðfélagsbreytingar sem urðu á tímabilinu og breytingar sem gerðar voru á opinberri stefnumótun og varða lífskjör barna.

Niðurstöður rannsóknarinnar verða birtar í skýrslu þar sem dregin verður upp heildstæð mynd af lífskjörum barna á Íslandi og þau sett í evrópskt samhengi. Skýrslan mun innihalda nýjar mælingar upp úr lífskjararannsókninni sem ekki hafa birst áður á Íslandi. Einnig verður þar bent á hvaða upplýsingar skortir til

að bæta reglubundna gagnasöfnun sem varpar ljósi á lífskjör barna. Áætlað er að skýrslan verði gefin út í ágúst 2018 og verður gerð hennar í höndum Kolbeins Stefánssonar, félagsfræðings.

Vaxandi sýklalyfjanotkun fólks hér á landi

Sýklalyfjanotkun fólks hér á landi jókst um 5% árið 2016 frá fyrra ári samkvæmt nýrri skýrslu sóttvarnalæknis. Sýklalyfjaónæmi er enn fremur lágt á Íslandi en hefur þó aukist. Sýklalyfjanotkun í dýrum er með því sem minnst þekkt í Evrópu. Sóttvarnalæknir gefur árlega út skýrslu um sýklalyfjanotkun hjá mönnum og dýrum, ásamt faraldsfræði sýklalyfjaónæmra baktería. Skýrslan fyrir árið 2016 er nú komin út og leiðir í ljós að notkun sýklalyfja hjá mönnum fer vaxandi. Í tilkynningu sóttvarnalæknis segir að þessar niðurstöður valdi ákveðnum vonbrigðum því á sama tíma hafi sýklalyfjanotkun hjá mönnum minnkað hjá hinum Norðurlandaþjóðunum. Þar segir einnig að það veki athygli að notkun sýklalyfja hjá börnum yngri en 5 ára og fólki eldra en 65 ára aukist milli árana 2015 og 2016 en notkunin hjá þessum aldurshópum hafði aftur á móti dregist saman árin á undan. Sóttvarnalæknir

segir vonandi að skýrslan muni reynast gagnleg í baráttunni við útbreiðslu sýklalyfjaónæmis. Ljóst sé að hér á landi þurfi að leggja í verulegt átak með læknum við að bæta notkun sýklalyfja. Einnig þurfi að efla eftirlit með sýklalyfjaónæmum bakteríum í innlendum og erlendum matvælum.

Starfshópur á vegum heilbrigðisráðherra skilaði í apríl á þessu ári skýrslu um aðgerðir gegn útbreiðslu sýklalyfjaónæmis. Hópurinn lagði þar fram tíu tillögur, m.a. um hvernig draga megi úr sýklalyfjaónæmi í mönnum, en óskynsamleg og mikil sýklalyfjanotkun er ein helsta ástæðan fyrir aukinni útbreiðslu sýklalyfjaónæmra baktería, líkt og fram kemur í umfjöllun sóttvarnalæknis.

Þátttaka í almennum bólusetningum óviðunandi að mati sóttvarnalæknis

Þátttaka barna við 12 mánaða aldur og fjögurra ára aldur í almennum bólusetningum var töluvert lakari árið 2016 en árið á undan samkvæmt nýrri skýrslu sóttvarnalæknis. Minnki þátttakan enn frekar telur hann líkur á að hér geri vart við sig sjúkdómar sem ekki hafa sést um árabíl.

Skýrsla sóttvarnalæknis hefur verið birt á vef Embættis landlæknis. Í tilkynningu sóttvarnalæknis kemur fram að þátttaka í almennum bólusetningum árið 2016 hafi verið svipuð og árið á undan, nema hjá börnum við 12 mánaða og 4 ára aldur þar sem hún var töluvert lakari á árinu 2016.

Í tilkynningunni segir að ástæður fyrir minni þátttöku séu ekki ljósar en taldar mestar líkur á því að innköllunarkerfi heilsugæslunnar sé ófullnægjandi fyrir börn á þessum aldri. Þá hafi komið í ljós töluverður munur á þátttökunni milli landsvæða. „Ef þátttaka minnkar enn frekar má búast við að hér á landi fari að sjást sjúkdómar sem ekki hafa sést um árabíl,“ segir í tilkynningunni þar sem kemur fram að sóttvarnalæknir muni á næstunni kalla til ýmsa aðila til að leita leiða við að ná þátttökunni í viðundandi horf.

Greiðslur í fæðingarorlofi hækka um næstu áramót

Fyrsta skrefið í áætlun um hækkan hámarksgreiðslna úr Fæðingarorlofsjóði verður tekið um áramótin samkvæmt fjárlagafrumvarpi ársins 2018. Hækkunin er í samræmi við áætlun í ríkisfjármálum sem miðast við að hámarksgreiðslurnar verði komnar í 600.000 kr. á mánuði árið 2020.

Áhersla er lögð á að hækka hámarksgreiðslur úr Fæðingarorlofsjóði til að styðja betur við barnafjölskyldur og draga úr tekjumissi fjölskyldna þegar foreldrar nýta rétt sinn til fæðingarorlofs. Verður það gert í áföngum fram til ársins 2020 þannig að hámarksgreiðslur í fæðingarorlofi fari úr 500.000 kr. í 600.000. Fyrsti áfangi tekur gildi 1. janúar næstkomandi þegar mánaðarleg hámarksgreiðslan hækkar í 520.000 kr. vegna barna sem fæðast, verða ættleidd eða tekin í varanlegt fóstur á árinu 2018.

Félags- og jafnréttismálaráðherra áformar að leggja fram frumvarp á vörþingi 2018 þar sem síðari áfangar hækkanar fæðingarorlofs verða lögfestir. Er horft til þess að fólk hafi hag af því að sjá fyrir réttindi sín til fæðingarorlofs. Þannig geti fyrirbyggjandi upplýsingar um hækkan hámarksgreiðslna orðið fólki hvati til frekari barneigna og einnig ýtt undir að foreldrar fullnýti rétt sinn til fæðingarorlofs. Nokkur misbrestur hefur verið á því á liðnum árum í kjölfar þess að greiðslur í fæðingarorlofi voru lækkaðar en það dró verulega úr töku fæðingarorlofs feðra.

Hlutfall feðra sem tóku styttra fæðingarorlof en þrjá mánuði var á árunum 2004 – 2006 um 19%. Til samamburðar var þetta hlutfall komið í um 34% árið 2014 og benda gögn til þess hlutfallið verði svipað fyrir árin 2015 og 2016.

„Það er í mínum huga stórt jafnréttismál að ná til feðranna þannig að þeir nýti vel rétt sinn til fæðingarorlofs og helst að fullu. Markmið laganna er að börnin geti notið samvista við foreldra sína á fyrstu mánuðum lífs síns. Það er bæði mikilvægt að tryggja börnunum þennan rétt en þetta er líka mjög mikilvægt fyrir jafnrétti kynjanna á vinnumarkaði,“ segir Þorsteinn Víglundsson félags- og jafnréttismálaráðherra. **U**

Listamaður ársins er Anna Karen



▶ Jólakort Umhyggju að þessu sinni var teiknað af Önnu Karen Jóhannsdóttur, 7 ára nemanda í Seljaskóla. Anna Karen er lífs-glöð og skemmtileg stúlka sem æfir fimleika með Fylki þrisvar í viku og er dugleg að leika við vinkonur sínar. Hún á tvær eldri systur og hlakkar mikið til jóla. „Uppáhaldsjólasveinninn minn er Kertasníkir, hann gefur svo flott í skóinn. Ég passa líka upp á að skilja eftir mörg og falleg kerti fyrir hann til að taka með sér heim,“ segir Anna Karen. Aðspurð um jólahefðirnar segist Anna Karen vera dugleg að baka piparkökur og skreyta og horfa á jólamyndir. „Heima hjá mér er einlegga alltaf kósíkvöld! Svo finnst mér gaman að fara með fjölskyldunni á sleða þegar snjóar, og svo auðvitað teikna og fönndra, til dæmis jólakort,“ segir Anna Karen að lokum. Við hjá Umhyggju þökkum þessum unga og upprennandi listamanni kærlega fyrir sitt frábæra framlag til félagsins og óskum fjölskyldunni gleðilegra jóla.

Anna Karen Jóhannsdóttir
með jólakort Umhyggju 2017



Sigurfljóð og Forlagið styrkja Umhyggju

▶ Í október færðu Sigrún Eldjárn, starfsfólk Forlagsins og Forlagið ehf. Umhyggju styrk að upphæð 150.000 krónur. Var styrkurinn veittur í nafni hinnar hjálpsömu Sigurfljóðar, sögupersónu Sigrúnar úr samnefndum bókum. Um leið var BUGL færmt málverk af Sigurfljóð að gjöf, en myndina málaði Sigrún Eldjárn á bókamessu í Hörpu síðastliðið haust til styrktar Umhyggju.

Umhyggja þakkar Sigrúnu og Forlagsfólki kærlega fyrir frábært framtak!



Guðrún Bryndís Guðmundsdóttir, yfirlæknir á BUGL og stjórnarmaður í Umhyggju tekur við myndinni af Sigurfljóð úr höndum Sigrúnar Eldjárn, listakonu, og Þórhildar Garðarsdóttur, fjármálastjóra Forlagsins.



Styrktartónleikar

▶ Þann 19. nóvember síðastliðinn voru haldnir styrktartónleikar fyrir Umhyggju í Langholtskirkju í tilefni 70 ára afmælis Eiríks Grímssonar. Fram kom fjöldi kóra og landsþekktra listamanna. Umhyggja þakkar frábært framtak!

Stýrir tölvu með augunum

Tobii tjáskiptabúnaður í Klettaskóla

Með nýrri tækni hafa möguleikar þeirra sem eiga í erfiðleikum með tjáningu aukist gríðarlega á undanförunum árum. Ein þeirra byltinga sem orðið hafa er tilkoma augnstýribúnaðs og forrita honum tengd, sem gera þeim sem ekki geta talað, eru með skerta hreyfifærni eða geta ekki notað hendur til að ýta á spjaldtölvu, kleift að stjórna tölvumús með augunum og tjá sig í gegnum tölvu. Við tókum Hönnu Rún Eiríksdóttur, kennara í Klettaskóla, tali og fræddumst um notkun slíks búnaðar hjá nemendum skólans.

Við í Klettaskóla kynntumst Tobii augnstýri-tækninni fyrst árið 2014, en þá var þetta nýtt bæði hér heima og erlendis. Öryggismiðstöðin, umboðsaðili Tobii á Íslandi, lánaði skólanum þennan búnað. Fyrst um sinn kunnum við ekkert á búnaðinn og vissum ekki hvernig best væri að stilla hann. Við prófuðum til dæmis ýmis birtuskilyrði og mismunandi fjarlægð augna frá tölvu og segja má að fyrstu mánuðirnir hafi verið eins konar tilraunatímabil þar sem við lærðum af reynslunni,” rifjar Hanna Rún upp. Á fyrsta árinu, skólaárið 2014-15, notuðu tveir af nemendum skólans búnaðinn og annar þeirra, Emma Lilja Halldórsdóttir, prýðir forsíðu Umhyggjublaðsins að þessu sinni. „Við unnum til að byrja með eingöngu með leiki og fyrsta mánuðinn fannst okkur ekkert vera að gerast. Á öðrum mánuðinum urðu tímamót hjá Emmu Lilju þegar hún áttaði sig á því að hún gæti sjálf stýrt músinni með augunum. Þennan fyrsta vetur unnum við eingöngu með leiki og stýriþjálfun, en um vorið fengum við svo Tobii Communicator 4 tjáskiptaforritið,” segir Hanna Rún.

Inleiðing tækni og tjáskiptaforrits

En hver er munurinn á Tobii augnstýringu og Tobii Communicator? „Tobii augnstýring er augnlesarinn sjálfur, það er tækið sem fest er við tölvuna eða spjaldtölvuna sem nemur hreyfingu augnanna og kemur boðunum áleiðis til tölvunnar. Tobii Communicator er hins vegar tjáskiptaforritið sjálft. Í því eru ýmis verkefni og mismunandi valborð.

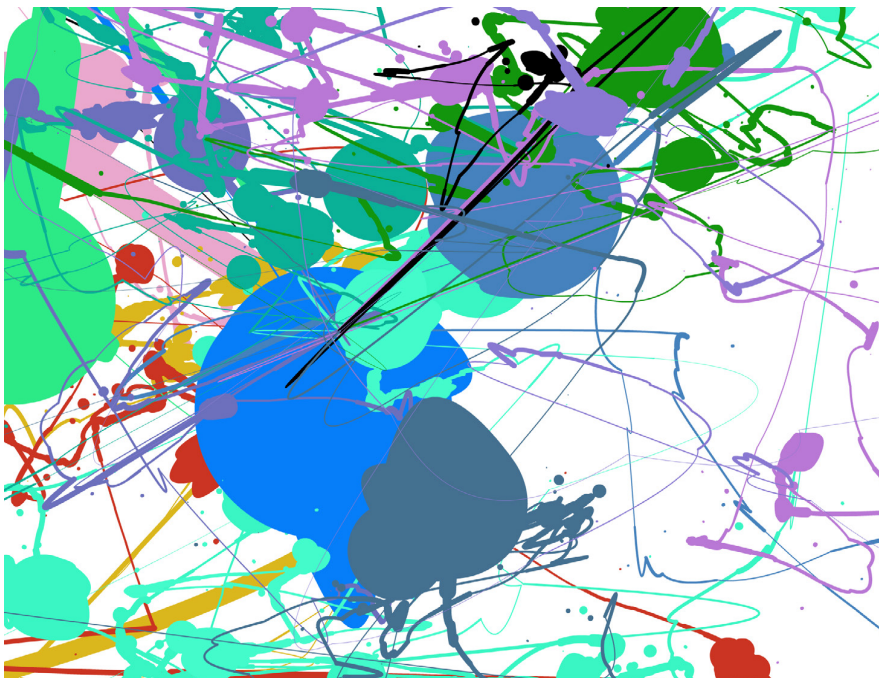


Hanna Rún Eiríksdóttir, kennari í Klettaskóla.

Við notumst mest við Sono primo tjáskiptaborð, sem eru öll byggð á sama grunni en eru misflókin eftir því sem táknumum fjölgar. Vandinn okkar hér á Íslandi er sá að vegna smæðar málsamfélagsins höfum við hingað til þurft að notast við stök valborð sem við búum sjálf til smátt og smátt. Í Communicator 5 eru hins vegar fjölbreytt tjáskiptaforrit sem óskandi væri að okkar nemendahópur hefði aðgang að. Draumurinn er að fá þýðingu á öllu Communicator 5 forritinu svo að okkar nemendur sitji við sama borð og þeir enskumælandi þegar kemur að því að velja tungumál sem hentar,” segir Hanna Rún.

Frá upphafi hefur Hanna Rún stýrt innleiðingu augnstýringarinnar í Klettaskóla og tekur nemendur í tíma til sín. Í fyrra var búið til teymi sem samanstendur af einum kennara úr hverjum bekk þeirra

barna sem eru að prófa tækið. Við hittumst á fundi mánaðarlega þar sem við förum yfir ýmislegt sem kann að koma upp. Þar sem tæknimálin eru komin vel á veg höfum við nú komið á fót tjáskipta- og augnstýriteymi sem vinnur í því að kortleggja tjáningu allra nemenda skólans. Þannig getum við komist að því hvað hentar hverjum nemanda, hverjum gæti nýst spjaldtölvunotkun og þar fram eftir götunum,” segir Hanna Rún. Hvað endurmenntun varðar hafa samfélagsmiðlar komið að góðum notum. „Þeir hjá Tobii eru duglegir að deila reynslu foreldra og sérfræðinga á sérstakri Facebook síðu og eru einnig með rás á Youtube. Höfuðstöðvar Tobii eru í Svíþjóð, en sérfræðingar sem þar starfa eru tengiliðir fyrir önnur lönd. Við á Íslandi höfum þrisvar fengið heimsókn frá okkar tengilið. Þar sem þróunin er



Mynd eftir Guðrúnu Sædal, teiknuð með augunum.

mjög hröð þurfum við alltaf að vera á tánum og fylgjast með, bæði hvað varðar hugbúnaðinn og augnstýritækið sjálft. Augnstýringin er til að mynda orðin mun næmari en hún var þegar við byrjuðum árið 2014. Samvinna er afar dýrmæt og við erum dugleg að deila því sem við getum með öðrum. Ef við íslenskum efni eða búum til ný tjáskiptaborð deilum við því alltaf í gagnabanka hjá Tobii. Því er mögulegt að sjá þar allt það efni sem bíúið er að íslenska,” segir Hanna Rún.

Tjáning og leikir

Þegar notast er við Tobii tjáskiptaforritið þá nota bæði barnið og þjálfarinn málið sem tækið býður upp á. „Þannig má segja að við tölum saman í gegnum forritið. Tölvun gefur frá sér orð og setningar út frá táknum sem barnið velur og þjálfarinn bendir á móti á táknið á skjánum í svari sínu ásamt því að segja orðin upphátt. Í samskiptum í gegnum Tobii Communicator er mikilvægt að við þjálfararnir gefum börnunum tíma, drögum okkur í hlé og gefum þeim tækifæri til að átta sig á því sem er í gangi,” segir Hanna Rún.

En hverjum nýtist augnstýritæknin? „Tæknin nýtist fyrst og fremst þeim börnum sem hvorki hafa hreyfifærni né talað mál og geta ekki notað hendurnar til að ýta á spjaldtölvu. Einnig nýtist þetta börnum sem hafa engar eða ómarkvissar hreyfingar og jafnvel þótt flökt sé í augum eða barnið notist við gleraugu truflar það yfirleitt ekki augnstýribúnaðinn,” útskýrir

Hanna. Ekki má gleyma því að þótt sum börn nái aldrei að tileinka sér tjáskiptin þá getur augnstýringin ein og sér gert þeim kleift að velja sér afþreyingu, sem er mikils virði. „Eins má alls ekki vanmeta gagnsemi leikjanna. Leikirnir eru þannig uppbyggðir að barnið þjálfast annars vegar í því að horfa eingöngu og hins vegar í því að horfa og smella á músina með augunum. Í leikjunum eru mismunandi erfiðleikastig og gegnum þá læra þau að stjórna augunum sem er afar mikilvægt og góð leið til að byrja með. Þó er markmiðið í þjálfunartímunum fyrst og fremst að auka möguleika til tjáskipta,” segir Hanna Rún.

Stafir, orð og myndtákn

Auk þess að nota Sono primo tjáskiptaborð er einnig notast við lyklaborð þar sem leikið er með stafi. „Við vinnum með stafina óháð því hvort börnin geta lesið eða skrifað. Í gegnum leikinn átta þau sig á því að þessi tákn hafa líka meiningu eins og myndatáknin. Hugsanlega þróast leikurinn út í það að þau byrji að þekkja orð, en orðmyndirnar koma upp fyrir ofan lyklaborðið. Þannig geta þau til dæmis lært að þekkja nafnið sitt eða einföld orð sem síðan er hægt að nota í tjáskiptunum. Mest notum við þó Sono Primo tjáskiptaborðin. Það er ótrúlegt hversu

mikil samskipti geta farið fram í gegnum einfalt tjáskiptaborð,” segir Hanna Rún.

Í Klettaskóla eru nú 14 nemendur sem vinna með augnstýribúnaðinn. „Sum barnanna eru enn að prófa hvort tæknin henti þeim. Það tekur tíma fyrir þau að átta sig á virkninni og því er lykilatriði að vera þolinmóður og slá þetta ekki út af borðinu of snemma. Við gætum lent í því að ekkert gerist í tvö ár og svo allt í einu smellur þetta,” segir Hanna Rún. Nokkrir nemendur eiga búnað heima hjá sér en aðrir hafa eingöngu aðgang að búnaðinum í skólanum. „Tækin eru viðkvæm og mikilvægt að þau verði ekki fyrir hnjaski, sem gerir flutning milli staða vandasaman. Með tækniþróun verða græjunar minni og handhægari og í framtíðinni mun því tækið geta fylgt barni þangað sem það fer. Þegar búnaðurinn er ekki til staðar notum við hins vegar myndir og spjöld sem börnin geta beint augunum að og eru í raun útprent af sömu borðum og eru í Sono Primo,” segir Hanna Rún.

Málað með augunum

Augnstýribúnaðurinn hefur einnig ýtt undir listsköpun nemenda þar sem til er forrit sem gerir þeim kleift að mála með augunum. „Afrakstur þessarar listsköpunar er sýning sem sett var upp á Barnamenningarhátíð síðastliðið vor. Hver nemandi sýndi fjórar myndir, birtar voru kynningar af listamönnunum og eins fylgdi hverju verki QR kóði sem leiddi áhorfanda inn í myndband af kennslustund þar sem fylgst var með nemanda mála myndina. Sýningin bar heitið Augun mín hafa svo margt að segja, heiti sem felur í sér mikilvægi augnstýritækninnar fyrir tjáningu, þátttöku og lífsgæði barnanna,” segir Hanna Rún að lokum.

„Tæknin nýtist fyrst og fremst þeim börnum sem hvorki hafa hreyfifærni né talað mál og geta ekki notað hendurnar til að ýta á spjaldtölvu. Einnig nýtist þetta börnum sem hafa engar eða ómarkvissar hreyfingar.“

Hægt er að sjá myndbönd um notkun augnstýringar í Klettaskóla undir nafninu „Augnstýring í Klettaskóla“ á Youtube.

Nánari upplýsingar um Tobii augnstýringu má sjá á síðunni www.tobiidynavox.com

Heilsueflandi grunnskóli



Á síðustu árum hefur meðvitund um markvissa heilsueflingu rutt sér til rúms í mörgum sveitarfélögum landsins. Einn liður í þeirri þróun er Heilsueflandi grunnskóli sem Embætti landlæknis hefur forgöngu um. Markmið Heilsueflandi grunnskóla er að styðja skóla í að vinna markvisst að heilsueflingu í starfi sínu. Í því felst að skapa skólaumhverfi sem stuðlar að góðri andlegri, líkamlegri og félagslegri heilsu og vellíðan nemenda og starfsfólks í samvinnu við heimili og nærsamfélag. Ingibjörg Guðmundsdóttir, verkefnisstjóri Heilsueflandi grunnskóla hjá Embætti landlæknis, sagði okkur nánar frá verkefninu.

Undirbúningur Heilsueflandi grunnskóla í núverandi mynd hófst árið 2007 á Lýðheilsustöð sem þá var og hét. Árið 2008 hófst samstarf við Egilsstaðaskóla, sem varð forystuskóli og tók þátt í þróunarferlinu. Nálgunin um Heilsueflandi grunnskóla var unnin og þróuð af verkefnastjórum Lýðheilsustöðvar í samstarfi við fagaðila í skólasamfélaginu. Byggt var á efni sem gefið hafði verið út af Schools for health in Europe (SHE) og það staðfært og aðlagð. Einnig var horft til þess fræðsluefnis sem Lýðheilsustöð hafði unnið fyrir grunnskólastigið. Veglegt fræðsluefni

sem skólarnir fara eftir. Handbókin kom fyrst út árið 2010 og var svo endurskoðuð og uppfærð árið 2013, þar sem meðal annars var bætt við í kaflana um geðrækt og lífsleikni. Settir voru inn þættir sem fjölluðu um netið, útlitsviðmið, svefn, kynheilbrigði og fleira,” útskýrir Ingibjörg.

En út á hvað ætli Heilsueflandi grunnskóli gangi? „Við tölum um Heilsueflandi skóla sem eins konar umgjörð eða ramma sem skólarnir vinna eftir, m.a. til að innleiða heilbrigði og velferð sem er ein af grunnstoðum aðalnámskrár, frekar en að um eiginlegt verkefni sé að ræða. Hugmyndafræðin er byggð á Ottawa-sáttmála Alþjóðarheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO) um heilsueflingu. Þessi

skóla í að halda markvisst utan um sitt heilsueflingarstarf. Sveitarfélögum stendur einnig til boða að gera samning við embættið um að vinna markvisst að heilsueflingu í sínu samfélagi og styrkir það skólana í þeirra heilsueflingarstarfi. Það er hins vegar lykilatriði að skólarnir hafi frumkvæði að því að taka þátt, enda mikilvægt að hugur fylgi verki og enginn upplifi að um þvingun sé að ræða,” útskýrir Ingibjörg.

Í dag eru 88 skólar þátttakendur í Heilsueflandi grunnskóla og því er hlutfallið á landsvisu komið upp í um það bil 50%. „Við reynum að vera sýnileg en gætum þess þó að frumkvæðið komi frá skólunum sjálfum. Hafi skóli áhuga á að gerast heilsueflandi, þá sér skólinn, með samþykki skólastjóra, um að sækja um og tilnefndur er tengiliður. Í kjölfarið berast skólanum frekari upplýsingar og leiðbeiningar um ferlið. Þá er gerð þarfagreining, staðan skoðuð, athugað hvaða lykilhagsmunaaðilar þurfa að koma að málum og svo hefst mótun heilsustefnu skólans. Skólinn ætti að leggja sig fram um að reyna að fá alla í skólasamfélaginu til að koma að þessari vinnu, þannig að starfsfólk, nemendur og foreldrar eigi þar hlutdeild. Í framhaldinu er staðan tekin út frá gátlistunum, en niðurstaða þeirrar vinnu gefur vísibendingu um hvaða tækifæri eru til að bæta skólastarfið og gera breytingar. Forgangsroðun er mikilvæg og það er algjört lykilatriði að byrja á því að vinna með starfsfólki til að fá alla með,” segir



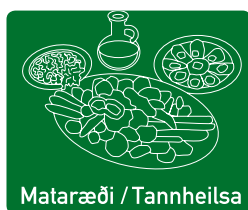
Nemendur



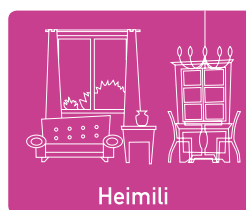
Nærsamfélag



Hreyfing / Öryggi



Mataræði / Tannheilsa



Heimili

hafði verið útbúið í samstarfi við skólaheilsugæsluna um 6H heilsunnar, sem skólahjúkrunarfræðingar sjá um í grunnskólum landsins. Handbók um skólasmötuneyti hafði verið gefin út og handbók um hreyfingu fyrir grunnskóla var í vinnslu,” segir Ingibjörg.

Átta þættir

Áhersluþættir Heilsueflandi grunnskóla eru átta; nemendur, nærsamfélag, hreyfing og öryggi, mataræði og tannheilsa, heimili, geðrækt, lífsleikni og starfsfólk. „Gefin var út handbók með gátlistum

hugmyndafræði var síðan útfærð fyrir skóla í Evrópu með verkefninu European Network of Health Promoting Schools sem var samstarfsverkefni WHO, Evrópuráðsins og Evrópusambandsins þar sem mörg Evrópulönd komu að og þar á meðal Ísland. Þessi vinna skilaði m.a. því efni sem gefið hefur verið út á vegum SHE og litið var til við mótun Heilsueflandi grunnskóla á Íslandi. Við höfum lagt upp úr því að hafa samstarf og samráð við ýmsa aðila við þessa vinnu og má þar nefna ráðuneyti, sveitarfélög, fagaðila og skólasamfélagið. Helsta markmið okkar er að styðja og aðstoða

Ingibjörg og ítrekar að skólarnir velji sjálfir á hvaða áhersluþætti þeir byrja. „Þeir þurfa sjálfir að sjá tækifærin og tilgang til að nýta þau verkfæri sem við látum þá hafa til að það samræmist þeirra starfi. Okkar reynsla er sú að þeim skólum vegnar best sem ná að gera þetta að sínu.”

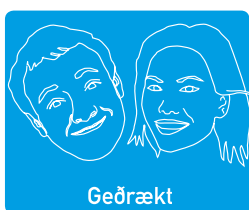
Aðstoð og árangur til framtíðar

Embætti Landlæknis býður þeim skólum sem taka þátt í Heilsueflandi grunnskóla upp á heimsókn þar sem fundað er með stýrihóp og aðstoðað eftir þörfum. Auk þess eru haldnar kynningar fyrir starfsfólk

„Við tölum um Heilsueflandi skóla sem eins konar umgjörð eða ramma sem skólarnir vinna eftir, m.a. til að innleiða heilbrigði og velferð sem er ein af grunnstoðum aðalnámsskrár, frekar en að um eiginlegt verkefni sé að ræða.“

Í upphafi. „Við erum einnig með árleg málþing þar sem fólki gefst kostur á að hlýða á erindi sem tengjast því sem er á döfni á hverjum tíma. Á nýafstöðnu málþingi var áhersla lögð á vefsvæðið okkar, en með tilkomu lokaðs vefsvæðis sem ætlað er þátttökuskólunum okkar hefur handbókin og gátlistarnir í raun færst þangað. Vefsvæðið gefur skólunum möguleika á að setja inn gögn og sækja sín gögn á myndrænu formi. Embættið hefur einnig möguleika á að setja inn gögn og mælikvarða sem nýtast skólunum. Eftir skólaárið keyrir kerfið síðan út skýrslu með upplýsingum um hvað hefur verið unnið með um veturinn. Þessar upplýsingar geta reynst skólunum hjálplegar til að kynna vinnuna innan skólans og skólasamfélagsins með myndrænu efni á framþróun í gátlistum, aðgerðum og mælikvörðum. Í framhaldinu er síðan möguleiki að þessar skýrslur verði aðgengilegar fyrir sveitarfélögin, séu þau Heilsueflandi samfélög,” segir Ingibjörg.

Að sögn Ingibjargar hefur ekki verið gerð formleg úttekt á árangri Heilsueflandi grunnskóla á Íslandi. „Við leggjum höfuðáherslu á frumkvæði og sjálfræði skólanna sjálfra og erum því ekki í hlutverki úttektaraðila. Hins vegar gefur vefsvæðið okkar og gögnin þar inni möguleika á að skoða mat skólanna á sínu starfi. Í framtíðinni vonumst við til að tengjast háskólunum betur, jafnvel með það í huga að efla rannsóknir á þessu sviði. Að sama skapi höfum við verið í sambandi við Menntamálastofnun sem gerir úttektir á skólunum þar sem þeir skoða m.a. heilsueflingarþáttinn ef skólar segjast vera þátttakendur í Heilsueflandi grunnskóla. Í grunninn er þetta þó aðeins verkfæri til að innleiða heilbrigði og vellíðan í grunnskólana samkvæmt aðalnámsskrá og er markmiðið að þetta auki jöfnuð milli barna þegar kemur að hollum mat, hreyfingu og fleiru. Ekki er nóg að þetta sé inni í námskrá heldur er vitundarvakning mikilvæg og í framtíðinni kemur vonandi að því að Heilsueflandi skóli verði sjálfbært og varanlegt fyrirkomulag í öllum skólum. Til að svo megi verða skiptir sköpum að unnið sé með hugtakið í öllum lögum samfélagsins; samkvæmt lýðheilsustefnu, í sveitarfélögum, skólanum og fleira, og að allir hjálpist að. Við stöndum nú þegar framarlega miðað við mörg önnur Evrópulönd sem er að sjálfsögðu afar ánægjulegt og gefur það okkur byr í seglin,” segir Ingibjörg að lokum.



Geðrækt



Lífssleikni

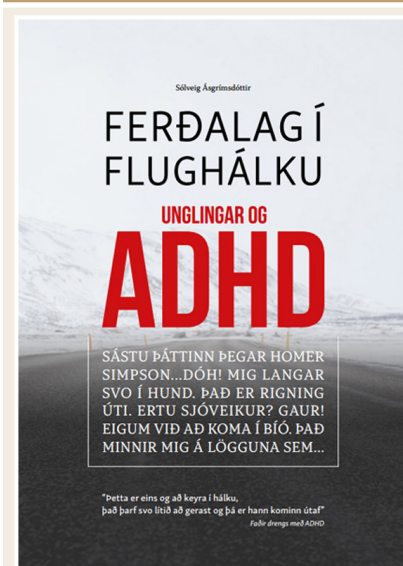


Starfsfólk

HEILSUEFLANDI GRUNNSKÓLI:

- Stuðlar að góðri heilsu og líðan nemenda og starfsfólks skólans.
- Bætir námsárangur nemenda.
- Örvar til þátttöku og ábyrgðar með virðingu fyrir lýðræðislegum vinnubrögðum og mannréttindum.
- Sér til þess að skólaumhverfið sé öruggt og hlúi að nemendum og starfsfólki skólans.
- Eflir nemendur í námi og félagslífi og til að vera virkir þátttakendur í hvoru tveggja.
- Tengir saman heilbrigðis- og menntamál.
- Tekur á heilsu og vellíðan alls starfsfólks skólans.
- Vinnur með foreldrum og sveitarstjórn.
- Fléttar heilsu og velferð saman við daglegt skólastarf, námskrá og árangursmat.
- Setur sér raunhæf markmið sem byggjast á nákvæmum upplýsingum og traustum vísindalegum gögnum.
- Leitast við að gera æ betur með því að fylgjast sífellt með, meta stöðuna og endurmeta aðgerða áætlanir.

ADHD samtökin kynna nýja bók:
Ferðalag í flughálku - Unglingar og ADHD



Nýverið gáfu ADHD samtökin út bókina „Ferðalag í flughálku – Unglingar og ADHD“ eftir Sólveigu Ásgrímsdóttur, sálfræðing og fyrrverandi forstöðumann á Stuðlum. Er bók til-einkuð starfsfólki og skjólstæðingum Meðferðarstöðvar ríkisins að Stuðlum.

Tilgangur bókarinnar er að reyna að svara algengum spurningum um ADHD og er hún skrifuð fyrir foreldra, kennara og ekki síst fyrir unglinga sjálfa. Fjallað er um ADHD og áhrif röskunarinnar á líf unglingsins, fjölskyldu hans og nám. Þá er lögð áhersla á samskipti unglings við foreldra, kennara og aðra fullorðna.

Fjallað er um sjálfsmynd unglinga, hegðunarvanda og þau vandamál sem oft fylgja unglungum með ADHD heima og í skóla. Loks er bent á leiðir til að draga úr neikvæðumáhrifum ADHD á unglinga, fjölskyldur þeirra og skólagöngu.



Segja má að Þorstein Eyþórsson eða „Steini“ hafi tryggt fjárhagslegan grundvöll bókarinnar. Hann hjólaði hringinn kringum landið, safnaði áheitu og færði ADHD samtökunum að gjöf. Það var því vel við hæfi að Steini tæki við fyrsta eintaki bókarinnar.



Förum út saman!

Pegar ég geng á fjöll og er úti í náttúrunni finn ég hvernig líkaminn róast, hugsunin verður skýrari og það er eins og ég stingi sjálfri mér í samband og hlaði inn orku til að geta betur tekist á við hið daglega amstur.

Eftir Kolbrúnu Kristinardóttur

Við fjölskyldan erum mikið í útiveru og samverustundir í náttúrunni eru nauðsynlegur partur af fjölskyldulífinu. Við förum í fjallgöngur sem henta yngsta fjölskyldumeðlimnum, sofum í tjaldi, förum í stjörnuskoðun, eldum okkur kvöldmat eða steikjum pönnukökur úti í náttúrunni. Það skiptir ekki öllu hvað við gerum, okkur líður einfaldlega vel þegar við erum saman úti og það skapast allt önnur nánd í náttúrustundum.

Foreldrar sem fyrirmyndir

Dagleg hreyfing er okkur öllum nauðsynleg enda líkami okkar ekki gerður fyrir mikla kyrrsetu - hann er gerður fyrir að vera á hreyfingu. En í nútíma samfélagi er kyrrseta stór hluti af degi

margra og kröfurnar á að við hreyfum okkur í hinu daglega lífi eru alltaf að minnka1. Kyrrsetan er orðin svo mikil að hún flokkast nú sem ein mesta heilsu-ógn mannkyns og fjórða algengasta orsökina fyrir ótímabærum dauða á heimsvísu2. Til að snúa þróuninni til betri vegar, og ekki síst til að veita börnunum okkar betri heilsu út í lífið, þurfum við að vera virk í hreyfingu með börnunum. Virk samvera fjölskyldunnar er ein besta forvörnin því þegar kemur að hreyfingu og heilsuhegðun barna eru það við foreldrar sem erum mikilvægasta fyrirmyndin. Þó svo að margir samverkandi þættir í umhverfinu geti haft áhrif á heilsu og vegferð barna gegnum lífið, eru það alltaf foreldrarir sem eru stærstu áhrifavaldarnir. Fyrstu æviárin hafa mikið forspárgildi um heilsu einstaklinga síðar í lífinu og það sem við gerum með börnunum okkar í dag hefur áhrif á lífnaðarhætti þeirra og heilsu seinna meir3,4.

Að leika úti

Það er því miður staðreynd að börn leika sér minna úti en áður og útileikurinn er í harðri samkeppni við tölvur, síma og þéttþakkaðar stundaskrár. Frjáls leikur er nauðsynlegur öllum börnum og hefur jákvæð áhrif á nánast alla þroskaþætti barna; líkamlegan og andlegan þroska, félagsþroska og vitsmunapróska. Í gegnum leikinn og hreyfingu læra börnin best. En útileikur, og þá sérstaklega leikur úti í náttúrunni, hefur sýnt sig að hafa enn jákvæðari áhrif t.d. á andlega líðan, hreyfifærni, sjálfstraust, útsjónarsemi, hugmyndaauðgi, úthald og hreysti5-10. Náttúran hefur líka róandi áhrif á börn og þau leika sér betur saman úti, þau leika meira þvert á hópinn og það er minna um ósætti og rifrildi í útileikum11. Það er því til mikils að vinna

„Það skiptir ekki öllu hvað við gerum, okkur líður einfaldlega vel þegar við erum saman úti og það skapast allt önnur nánd í náttúrustundum.“

og til að auka útiveru barna er ein áhrifaríkasta leiðin að fjölskyldan fari saman út. Ekki skemmir fyrir hvað úti-veran er skemmtilegt samveruform og samverustundir í náttúrunni nærandi fyrir sál og líkama.



Áhrif náttúrunnar

Undanfarnin ár hafa komið fram fjöldi rannsókna sem sýna fram á mikilvægi náttúrunnar fyrir andlega og líkamlega heilsu. Til dæmis dregur útivera í náttúrunni úr streitu og léttir lundina - við verðum glaðari af því að vera úti. Það mælast jákvæð áhrif á heilsuna af því einu að vera úti í náttúrunni, óháð því hvað þú ert að gera þar. Náttúran dregur

úr kvíða og hreyfigleðin verður ráðandi, við tökum ekki eftir því að við séum að „púla“ og komum endurnærð inn eftir hressandi útiveru 9,12-14. Að fara saman út í náttúruna er þess vegna ekki bara skemmtileg samvera heldur nauðsynleg og eflandi heilsuþót fyrir alla meðlimi fjölskyldunnar. Síðast en ekki síst er úti-veran sennilega ódýrasta líkamsræktin og hentar öllum, allt frá þeim yngstu til þeirra elstu. Það er alltaf hægt að finna úti-veru við hæfi, hvort heldur sem það eru fjallgöngur eða göngustígarölt á náttúrusvæðum. Það sem skiptir máli er að „kúpla“ sig út úr amstrinu og njóta þess að vera saman úti.

Veðrið

Það er staðreynd að veðrið á Íslandi er okkur ekki alltaf hliðhollt en það eru þó ekki margir dagar á ári þar sem veðrið er svo slæmt að við getum ekki farið út. Það er nefnilega ekki til neitt sem heitir leiðinlegt veður, við þurfum bara að klæða okkur eftir veðrinu. Þegar veðrið heftir för okkar og við þurfum að berjast á móti rokinu til að komast aftur í bílinn ættum



Kolbrún Kristínardóttir, sjúkrahjálari á Æfingastöðinni

við ekki að líta á það sem misheppnaða úti-veru heldur frábæra minningu. Að skapa minningar með börnunum okkar er mikilvægt og minningin af brjáluðu veðri og heitum kakóbolla þegar heim er komið er ekkert síðri en minning af nestispásu í logni og sól. ☺

ÚTIVISTARREGLUR BARNANNA

1. Öll börn geta stundað útivist
2. Leyfið börnunum að vera með í undirbúningnum
3. Leyfið börnunum að stýra hraðanum
4. Munið að taka pásur inn á milli og setja ykkur minni markmið, t.d. að ganga heim að næsta hól og hvíla sig þar áður en haldið er áfram
5. Gefum okkur tíma í leik og upplifun
6. Spjöllum um það sem við sjáum í náttúrunni og það sem við upplifum saman
7. Hafið alltaf með smá nesti í för. Litill súkkulaðibiti getur gert kraftaverk þegar orkutankurinn tæmist.

Heimildir

Helsedirektoratet. (2014). Kunnskapsgrunnlag fysisk aktivitet (Rapport IS-2167).

Oslo: Helsedirektoratet.

World Health Organization. Physical inactivity: a global public health problem. http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/

www.who.int

Helsedirektoratet. (2010). Folkehelsearbeidet – veien til god helse for alle. Oslo: Helsedirektoratet.

Burdette, H.L. & Whitaker, R.C. (2005). Resurrecting free play in young children. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 159, 46 – 50.

Fjørtoft, I. (2001). The Natural Environment as a Playground for Children: The Impact of Outdoor Play Activities in Pre-Primary School Children. *Early Childhood Education Journal*, 29(2), 110-119.

Fjørtoft, I. (2004). Landscape as playscape: the effects of natural environments on children's play and motor development. *Children, youth and environments*, 14(2), 21 – 44.

Gray, C., Gibbons, R., Larouche, R., Sandseter, E.B., Bienenstock, A., Brussoni, M., Chabot, G., Herrington, S., Janssen, I., Pickett, W., Power, M., Stanger, N., Sampson, M. & Tremblay, M.S. (2015). What is the relationship between outdoor time and physical activity, sedentary behaviour, and physical fitness in children? A systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 12(6), 6455-6474.

Tordsson, B. & Vale, L.S.R. (2013). Barn, unge og natur – en studie og drøftelse av faglitteratur (HIT rapport nr.1). Porsgrunn: Høgskolen i Telemark.

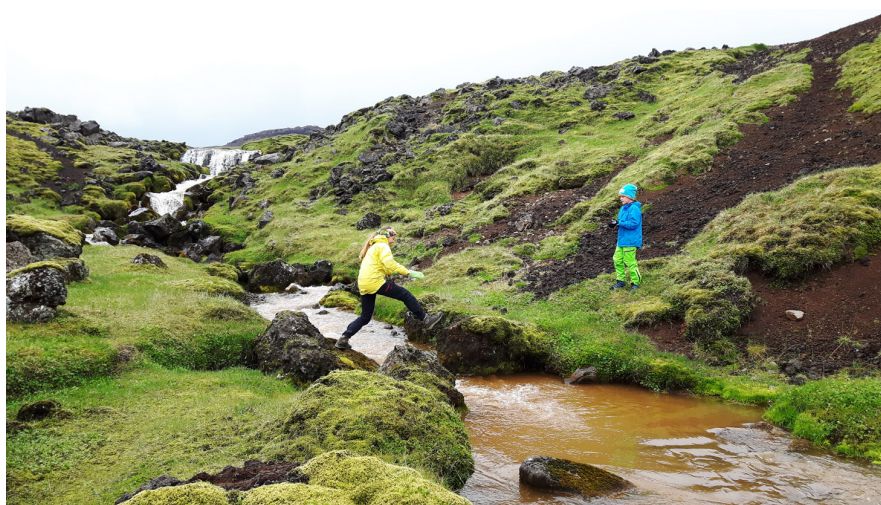
Mjaavatt, P.E. & Fjørtoft, I. (2008). Barn og fysisk aktivitet – med hovedvekt på aldersgruppa 0-16 år. Temahefte. Oslo: Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet & Helsedirektoratet.

Fjørtoft, I. & Reiten, T. (2003). Barn og unges relasjoner til natur og friluftsliv. En kunnskapsoversikt. Høgskolen i Telemark.

Kurtze, N., Eikemo, T. & Hem, K.G. (2009) Analyse og dokumentasjon av friluftslivets effekt på folkehelse og livskvalitet (SINTEF-rapport nr. A11851).

Bergström, L. & Tranvik, H. (2012). Frisk i naturen – ett nordiskt projekt. København: Nordiska ministerrådet.

Bratman, G.N., Hamilton, J.P., Hahn, K.S., Daily, G.C. & Gross, J.J. (2015). Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 112 (28), 8567-8572.



Þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og daufblinda



Í húsi Blindrafélagsins er Þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og daufblinda. Markmið stofnunarinnar, sem í daglegu tali er kölluð Miðstöðin, er að auka möguleika sjónskertra, blindra og daufblindra til virkni og þátttöku á öllum sviðum samfélagsins til jafns við aðra, með áherslu á stuðning til náms, sjálfstæðs heimilishalds, virkra tómtunda og atvinnuþátttöku. Meðal þess sem Miðstöðin sinnir eru börn á grunnskólaaldri. Við hittum Benjamín Júlíusson, fagstjóra sérkennsluráðgjafar og framleiðsludeildar, sem fræddi okkur um aðkomu Miðstöðvarinnar að skólagöngu barna.

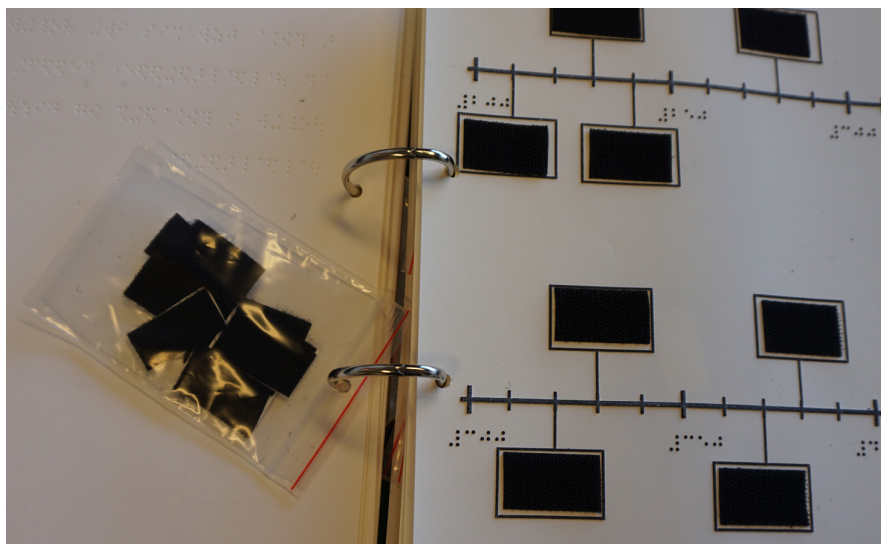
Miðstöðin var stofnuð 1. janúar 2009 og var markmiðið að sameina alla þjónustu við blinda, sjónskerta og daufblinda á einn stað. Við í framleiðsludeildinni framleiðum námsefni, affpreyingarefni á punktalettri og rafrænt efni, allt eftir óskum þeirra sem á þurfa að halda. Við erum einnig með sérkennsluráðgjafa, ráðgjafa í ADL og umferli til að þjálfa daglegar athafnir, sjóntækjafraeðing, augnlækni, félagsráðgjafa, tölvuráðgjafa, sálfræðiþjónustu, hundapjálfa, skrifstofuteymi og augnsmið hér innanhúss. Okkar mottó er að veita þjónustu í nærumhverfi og því förum við mikið út í skóla og inn á heimili til að sinna þjálfun,” segir Benjamín.

Þjónusta við grunnskólanemendur

Í dag fá um 160 börn á aldrinum 0 til 18 ára þjónustu hjá Miðstöðinni. „Þjónustan er mismikil, sumir þurfa mjög sérhæfða og mikla þjónustu hvað varðar t.d. náms efni, tækjabúnað og heimsóknir, á meðan aðrir þurfa nánast enga aðkomu. Þjónusta okkar er gjaldfrjálst fyrir okkar notendur. Við þjónustum allt landið og sendum reglulega ráðgjafa okkar út á land ef þess er óskað,” útskýrir Benjamín. Einnig fara ráðgjafar Mistöðvarinnar út í skólana. „Það að sjá hvernig barnið vinnur í skólanum gefur okkur vísbendingu um það sem þarf að bæta og laga. Einnig höldum við reglulega stök námskeið, svo sem punktaletursnámskeið, námskeið um



Benjamín Júlíusson, fagstjóri sérkennsluráðgjafar og framleiðsludeildar.



Dæmi um blaðsíður úr stærðfræðibókinni *Sprota*.

heilategna sjónskerðingu og fleira, og eru þau námskeið haldin hér í húsi hjá okkur,” segir Benjamín.

Miðstöðin sér börnum fyrir þeim tækja-búnaði sem þau þurfa. „Búnaðinum er úthlutað til notendanna sjálfrá þeim að kostnaðarlausu og er það í verkahring rágjafa að sækja um viðkomandi tæki að undangengnu mati. Vilji skólar kaupa tæki þurfa þeir hins vegar að greiða fyrir það sjálfir. Þó geta börn í mörgum tilvikum ferðast með tæki milli heimilis og skóla, t.d. á slíkt við um flest stækkunartæki,” segir Benjamín. Aðspurður um ferli þess að komast í þjónustu hjá Miðstöðinni segir Benjamín börn langoftast fá tilvísun frá augnlækni. „Í þeim tilvikum eru þau gjarnan komin undir viðmiðunarmörk eða teikn eru á lofti sem benda til að aðstoðar sé þörf. Í framhaldinu er barnið sett í viðeigandi flokk sem segir til um umfang þjónustunnar. Við leggjum ríka áherslu á að matið sé heilðrænt. Þannig tekur það ekki eingöngu til skólans sjálfs heldur einnig frístunda. Við fylgjumst sérstaklega vel með þegar barn skiptir um skóla eða skólastig og reynum að undirbúa slíka flutninga sem best. Einnig tökum við inn í myndina aðstoðar í lengdri viðveru eða skólafrístund, einkum þegar kemur að merkingum og aðgengi. Við veitum ráðgjöf inn á alla þá stadi sem snerta barnið, þar sem óskað er eftir” útskýrir Benjamín.

Framfarir í tækni og námsefnisgerð

Síðasta áratug hefur orðið gríðarleg þróun í tækni og framboði af námsefni.

„Búnaðurinn er orðinn miklu betri, til dæmis eru stækkunartæki með mun meiri skerpu en þekktust áður. Námsefni á rafrænu formi hefur stóraukist og hefur Menntamálastofnun aukið framboð þess efnis svo um munar. Þetta hentar notandum Miðstöðvarinnar sem eru með minni sjónskerðinu afskaplega vel,” að sögn Benjamíns.

Miðstöðin sér um að útvega námsefni, allt eftir þörfum hverju sinni. „Við erum með 3 til 5 starfsmenn sem vinna í því að útvega námsefni, allt frá punktalettri og rafrænu efni upp í stækkað efni. Þannig getum við átt sömu bókina í 18, 24 og 36 punkta leturstærð. Við gerum líka prófanir á auknu bili milli stafa og eins einföldum við töluvert okkar útgáfu á námsbókum þannig að óþarfa áreiti er fjarlægð, svo sem litir og annað sem gæti truflað. Nýjar námsbækur eru nefnilega oft svo myndrænar og flottar fyrir þá sem sjá, en slíkt getur reynst þeim sem verr sjá erfitt. Eftir því sem nemendur eldast eykst vægi hljóðbóka þar sem punktaletur er hæglesanara og mikið efni sem þarf að komast yfir,” segir Benjamín.

Framleiðsludeild Miðstöðvarinnar sinnir öllum skólastigum, þ.e. leikskóla, grunnskóla, framhaldsskóla og háskóla. „Þar fyrir utan sjáum við líka um til dæmis jólabækur á punktalettri, en notendurnir sjálfir stýra því hvaða bækur eru framleiddar með því að panta. Í grunnskóla eru það alltaf kennaranir sem sjá um að panta, en eftir því sem nemandinn eldist eru það kennari, námsráðgjafi eða nemandinn sjálfur sem panta. Við erum í góðu samandi við námsráðgjafa Háskóla Íslands, höfum

aðgang að UGLU og getum þannig unnið bókalistana eftir því sem við á. Við sjáum áhrif þessara framfara til dæmis í því hversu mikið sjónskertum nemendum í háskólanámi hefur fjölgað. Árið 2009 var einungis einn nemandi í okkar þjónustu í námi á háskólastigi, en í dag eru þeir á bilinu 10 til 12. Betra aðgengi og betra námsefni á rafrænu formi er liður í þessari þróun,” segir Benjamín að lokum.

„Við erum með 3 til 5 starfsmenn sem vinna í því að útvega námsefni, allt frá punktalettri og rafrænu efni upp í stækkað efni. Þannig getum við átt sömu bókina í 18, 24 og 36 punkta leturstærð.“

MEDAL ÞEIRRAR ÞJÓNUSTU SEM MIÐSTÖÐIN VEITIR VEGNA GRUNNSKÓLANEMENDA ER:

- mat á sjónnýtingu nemanda og stöðu hans í skólanum
- fræðsla um sjónskerðingu og sjónnýtingu
- athugun á umhverfi og aðgengi m.t.t. kennslu og sjálfstæðis nemanda
- mat á hjálpartækjapörf við nám
- aðlögun á námsskrá eða þátttaka í gerð einstaklingsnámskráa
- aðstoð við val á námsefni og mat á leturstærð og leturgerð
- bein sértæk kennsla, eins og kennsla punktaleturs eða kennsla á sérstök hjálpartæki og forrit í tölvur
- fræðsla og aðstoð við að styrkja félagsstöðu nemandans
- hvernig nemandinn getur orðið sjálfbjarga í daglegum athöfnum (ADL)
- aðferðir við að kenna nemandanum að rata innan- og utandyra (umferli)
- aðstoða við undirbúning nemanda við færslu á milli skólastiga
- fræðsla um kennsluáferðir sem nýtast blindum, sjónskerum og dauflindum nemendum

Í STUÐNINGI VIÐ FRÍSTUNDIR GETUR MEDAL ANNARS FALIST:

- aðstoð við aðlögun á tímstundum
- fræðsla og stuðningur um sjónskerðingu og nýtingu sjónar
- fræðsla við þjálfara og umsjónaraðila frístunda
- ráðleggingar vegna ADL og umferlis
- ráðleggingar vegna aðgengismála
- virkni og samskipti við önnur börn
- aðstoð við pantanir á stækkuðu lettri eða punktalettri
- mat á þörf fyrir lýsingu
- ráðgjöf um gagnleg hjálpartæki

(tekið af vef Miðstöðvarinnar, www.midstod.is)

Arnarskóli

Heildstæð þjónusta byggð á hagnýtri atferlisgreiningu

Í haust tók til starfa ný skólaþjónusta á höfuðborgarsvæðinu, Arnarskóli, sem ætlaður er börnum með þroskafrávik. Stofnendur skólans er fagfólk úr ýmsum áttum og er markmiðið að bjóða upp á heildarúræði á einum stað fyrir börn með sérþarfir. Við heimsóttum Arnarskóla og ræddum við tvo af stjórnendum skólans, þau Atla Frey Magnússon atferlisfræðing, og Söru Dögg Svanhildardóttur grunnskólakennara.

Skólinn tók formlega til starfa 1. september síðastliðinn, en unnið hafði verið að undirbúningi í rúmlega tvö ár í samvinnu við hóp foreldra. Skólinn er ætlaður börnum með þroskafrávik svo sem einhverfu, ýmis heilkenni og þroska-hömlun. Við horfum ekki til ákveðinna greininga heldur er viðmiðið að börnin séu marktækt á eftir jafnöldrum sínum í vitsmunapróska. Í störfum okkar höfum við rekið okkur á úrræðaleysi þegar kemur að börnum sem þurfa mikla þjónustu. Oft verður þjónustan flókin, þar sem margir þjónustuveitendur koma við sögu, en slíkt hentar börnum með frávik í mörgum tilvikum afar illa. Okkur fannst því vanta skóla sem byði upp á heildarúræði þar sem öll þjónusta fer fram á sama stað og býður þar af leiðandi upp á samfellu í starfinu allan daginn, frá

8 til 17, alla virka daga ársins,” segir Atli.

Auk Söru Daggar og Atla eru í stjórnendateyminu María Sigurjónsdóttir þroskaþjálfari og Steinunn Hafsteinsdóttir atferlisfræðingur, sem báðar starfa á Greiningarstöðinni, svo og Ída Jensdóttir, leikskólakennari og MBA. „Okkar sérstaða er ekki eingöngu að við veitum heildstæða þjónustu heldur erum við eini grunnskólinn sem byggir á hagnýtri atferlisgreiningu, en aðferðin hefur reynst vel í menntun barna með þroskafrávik. Við horfum til sambærilegra skóla erlendis sem veita slíka þjónustu með góðum árangri,” segir Atli. „Eins skiptir miklu máli sú hugsjón að allir hafi val um menntun og úrræði, líka foreldrar fatlaðra barna. Það virðist stundum gleymast að þótt eitthvert form sérskóla eða úrræðis virki fyrir einn þýðir það ekki að það virki fyrir alla,” bætir Sara Dögg við.

Samfelldur skóladagur og sveigjanleiki

Hugmyndafræði skólans byggir á einstaklingsmiðaðri, heildrænni nálgun sem byggð er á gagnreyndum aðferðum. „Hér eru nemendur allan daginn, í samfelldu prógrammi skóla og frístundar sem er samsett í samræmi við þarfir hvers og eins. Strax á fyrstu stigum eftir stofnun skólans sáum við hversu miklu máli skiptir að hafa nemendur hjá okkur allan daginn. Börn hafa ólíkar þarfir og passa ekki endilega inn í fyrirframskilgreint sniðmát hvað varðar skólatíma og frístundatíma. Til dæmis er einn af okkar nemendum seinn í gang á morgnana vegna sinnar fötlunar. Í stað þess að byrja

Sara Dögg Svanhildardóttir og Atli Freyr Magnússon, stjórnendur í Arnarskóla.



skólastarfið snemma og hætta klukkan 14 getum við, vegna okkar sérstöðu, leyft honum að hefja daginn á frístund og vinnum þess í stað í námstengdu efni lengur fram eftir degi þegar allt er komið á flug,” segir Atli. Með þessu móti er hægt að koma til móts við þarfir barnanna á þeirra forsendum.

Sara Dögg segir þetta líka nýja nálgun í því hvernig við hugsum um skóla, hvort sem það er rýmið sjálft, aðferðirnar sem notaðar eru eða fræðin. „Með því að fjarlægja fyrirfram mótaðan ramma og endurbyggja hann svo í kringum þarfir barnsins slakar á allri spennu, mótþrói hverfur hægt og rólega og þegar togstreita er ekki til staðar um að hlutnir þurfi að vera svona eða hinsegin gengur allt betur. Þetta kristallast mjög vel með fötluðum börnum, en á auðvitað við um skólakerfið almennt. Þessi hugmyndafræði gæti einmitt líka hentað börnum í almennu skólakerfi,” útskýrir Sara Dögg.

Fer hægt stækkandi

Í Arnarskóla starfa 10 manns, þar af fjórir í stjórnendateyminu sem eru í skólanum að jafnaði einn til tvo daga í viku, og 6 manns í fullu starfi. „Starfsfólkið er með breiða menntun, hér höfum við meðal annars þroskaþjálfra, leikskólakennara og fólk með sálfræðimenntun og tónlistarnám að baki. Í framtíðinni vonumst við til þess að geta öll verið í fullu starfi hér, eftir því sem skólinn vex og dafnar,” segir Sara Dögg.

Við stofnun hófu tveir nemendur nám í Arnarskóla, en nú eru þeir fjórir. „Við sjáum fyrir okkur að bæta við einum nemanda á mánuði, enda er mikið ut anumhald um hvern nemanda og því ógerlegt að stækka hratt. Eins er mikilvægt að taka sér tíma í að þjálfa upp starfsfólk og hlúa vel að þeim sem koma nýir inn. Við vonumst þó til að í lok þessa skólaárs verði nemendurnir orðnir 10. Í framtíðinni er áætlað að skólinn anni 40 til 50 nemendum,” segir Atli.

Þjálfun starfsfólks mikilvæg

Arnarskóli er einnig vettvangur sem gæti reynst mikilvægur í þjálfun starfsfólks sem vinnur með börnum með þroskafrávik og sérþarfir. „Okkar draumur er að koma á samstarfi við háskólana

„Hér eru nemendur allan daginn, í samfelldu prógrammi skóla og frístundar sem er samsett í samræmi við þarfir hvers og eins. Strax á fyrstu stigum eftir stofnun skólans sáum við hversu miklu máli skiptir að hafa nemendur hjá okkur allan daginn.“

í landinu þar sem háskólanemar geti fengið starfsþjálfun í vinnu með fötluðum börnum. Eins og er vantar töluvert upp á, þroskaþjálfar fá til dæmis takmarkaða fræðslu um það hvernig á að vinna inni í skóla með snemmtæka íhlutun, og kennaranemar fá enga þjálfun í að vinna með fötluðum. Slíkt rímar illa við stefnu stjórnvalda um skóla án aðgreiningar. Við lítum á Arnarskóla sem skref í rétta átt til að stefna um skóla án aðgreiningar gangi upp. Með því að okkar starfsfólk fái góða þjálfun og reynslu skilar það sér vonandi í góðum starfskröftum út í almenna skóla í framtíðinni. Að sama skapi er mikilvægt að börn geti fengið viðunandi þjónustu á meðan vaxtarverkir nýs kerfis ganga yfir,” segir Sara Dögg.

Með sveigjanleika og einstaklingsmiðun má ætla að starfsmannavelta í kringum hvert barn minnki umtalsvert. „Í almenna kerfinu eru störf á frístundaheimilum almennt hlutastörf, sem hefur í för með sér tíðari starfsmannaskipti. Það reynist mörgum börnum erfitt að þurfa að kynnast nýju starfsfólki ár eftir ár, einkum þeim sem glíma við þroskafrávik. Hér eru starfsmenn í fullu starfi og sér sami starfsmannahópurinn um barnið allan daginn, það er bæði í skólanum og frístundinni. Fagteymi er í kringum hvert barn sem kemur að dagskrá, einstaklingsnámsskrá, þjálfun og kennslu, og því er nálægðin og ut anumhaldið um hvert barn meiri og vinnan vonandi markvissari,” segir Atli.

Yfirfærsla færni inni á heimili

Foreldrum býðst enn fremur að kennari barnsins úr Arnarskóla komi inn á heimilið einu sinni í viku til að vinna með yfirfærslu á færni eða

öðru sem barnið þarf aðstoð með. „Stundum eru hlutir sem barn getur gert í skólanum en ekki heima hjá sér, eða öfugt, sem mikilvægt er að það ná valdi á. Við höfum því litið svo á að skólinn sé færanlegur og setjum ekki fyrir okkur að vinna með barninu inni á heimili þess í ákveðnum tilvikum. Foreldrar hafa almennt tekið þessu vel,” segir Sara Dögg. Þar sem skólinn er nýstofnaður eru margir sem ekki þekkja til hans enn sem komið er. „Við höfum þó fundið mikinn áhuga, hvaðanæva af landinu. Hafi foreldrar áhuga á að kanna málið er fyrsta skrefið að hafa samband við fræðsluyfirvöld í sínu sveitarfélagi, gjarnan að undangenginni heimsókn þar sem skólinn er skoðaður. Í þeim tilvikum þar sem barn hefur nám í skólanum gerir Arnarskóli samning við fræðsluyfirvöld og greiðir viðkomandi sveitarfélag með hverjum nemanda í samræmi við hversu mikillar þjónustu er þörf. Foreldrar greiða hins vegar ekki meira en væru þeir með barnið í sínum heimaskóla. Aðeins er greitt fyrir frístund og mat, en engin skólagjöld önnur þrátt fyrir að skólinn sé sjálfstætt starfandi,” segir Sara Dögg.

Aðspurð um undirtektir sveitarfélagna segja þau Atli og Sara Dögg þær yfirleitt vera góðar. „Skiljanlegt er að einhverjir hafi efasemdir þar sem það tekur tíma að vinna sér virðingu og trúverðugleika. Hins vegar er líka mikilvægt að foreldrum sé sýnd sú virðing og traust að velja það sem þeim þykir henta fyrir börnin sín. Enn sem komið er erum við ekki komin með formlegt grunnskólaleyfi. Við störfum undir eftirlit fræðsluyfirvalda þeirra sveitarfélaga sem við þjónustum, með fullri vitneskju Menntamálaráðuneytisins. En það er í ferli, sem við vonumst til að klárast nú í vetur. Arnarskóli sýnir að það er hægt að fara nýjar leiðir og hugsa hlutina upp á nýtt og við hlökkum til framhaldsins,” segir Atli að lokum. **U**

HELSTU UPPLÝSINGAR

Vefsíða skólans er www.arnarskoli.is, en skólinn er einnig á Facebook.

Hægt er að senda fyrirspurning með tölvupósti á netfangið arnarskoli@arnarskoli.is eða hringja í síma 426-5070

Ómetanlegur stuðningur skóla og vina í veikindum

Katrín Eyjólfsdóttir er móðir 14 ára drengs, Baldurs Rökkva, sem undirgengst meðferð vegna bráðahvítblæði. Hún lýsir í pistli dýrmæti góðs samstarfs við skóla og vini þegar veikindi koma upp.

Þann 3. apríl 2017 fengum við þær upplýsingar á Barnaspítala Hringins að Baldur Rökkvi, 14 ára sonur minn, væri með bráðahvítblæði (ALL). Strax í upphafi var ljóst að meðferðin tæki tvö og hálf ár. Þrátt fyrir að ljóst væri að meðferðin tæki þennan tíma og myndi taka á, var Baldur staðráðinn í að mæta verkefninu með jákvæðni og hómor. Við vorum sammála um að þetta verkefni myndi færa okkur þroska, vísu og þekkingu sem myndi fylgja okkur út lífið. Við vorum meðvitað um að við þyrftum að takast á við verkefnið af æðruleysi, taka einn dag í einu þegar þess þyrfti og njóta góðu daganna. Baldur var nemandi í 9. bekk í Laugalækjarskóla þegar hann greindist. Lyfjameðferð hófst daginn eftir greiningu og því mætti Baldur ekki meir í skólann þann veturinn.

Fyrstu mánuðina var meðferðin krefjandi og stutt á milli lyfjagjafa. Lyfin fóru misvel í Baldur og tók það á hann að ganga í gegnum svo kröftuga meðferð. Fljótt kom þó í ljós að hann svaraði meðferð vel og það var það sem skipti mestu máli í stóra samhenginu. Í upphafi meðferðar fór hjúkrunarfræðingurinn í krabbameinsteyminu, Sigrún Þóroddsdóttir, inn í bekkinn hans Baldurs og ræddi við bekkjarfélagana og gaf þeim tækifæri til að spyrja spurninga. Það var afar mikilvægt að halda vel utan um vini og vera í góðu samstarfi við skólann og aðra foreldra. Það getur verið mjög einmanalegt að vera unglungur í harðri

lyfjameðferð og geta ekki tekið þátt í félagslífi með vinunum, sem skiptir hvað mestu máli á þessum aldri. Stofnaður var lokaður facebook hópur með foreldrum vinanna þar sem hægt var að setja inn upplýsingar um stöðu mála hverju sinni og einnig til að láta vita þegar vel gekk svo strákarnir gætu hist og eytt tíma saman.

Það getur reynst flókið fyrir unglung að halda utan um og skipuleggja samveru með vinunum á meðan hann er að venjast svona stóru og nýju hlutverki og þá finnst honum gjarnan að hann sé utanveltu því hann getur ekki tekið þátt í því sem vinirnir eru að gera. Vinahópnum var boðið að koma upp á spítala og hitta Vigfús sjúkrahúsprest og Sigrúnu hjúkrunarfræðing til að upplýsa þá enn frekar um meðferðina og hvernig hún færi fram. Vigfús og Sigrún bentu strákunum á hvernig þeir gætu stutt Baldur Rökkva og verið til staðar fyrir hann. Einnig var mikilvægt að vinirnir vissu að þegar þeir væru í heimsókn gætu þeir haldið sínu striki þótt Baldur væri slappur, en honum þótti notalegt að hafa þá þó hann gæti ekki alltaf tekið þátt. Vinirnir sýndu mikla samstöðu, komu reglulega í heimsókn þegar vel stóð á og fóru stundum út að bralla eitthvað með Baldri þegar hann var hressari.

Þegar kom að því að 10. bekkur hæfist í haust hafði Baldur Rökkvi áhyggjur af að geta ekki sinnt náminu sem skyldi þar sem meðferðin var áfram í fullum gangi. Við funduðum því með Laugalækjarskóla áður en skólinn byrjaði. Við fórum yfir stöðu mála og var skólinn mjög tilbúinn að mæta Baldri Rökkva og finna leiðir til að hann kæmist vel í gegnum veturinn, þrátt fyrir að ljóst væri að hann myndi missa talsvert úr vegna sinna veikinda. Það var samt sem

áður ljóst að það skipti mestu máli fyrir Baldur að geta mætt í skólann og verið þátttakandi í lífinu utan sinna veikinda. Rætt var um leiðir til að gera Baldri kleift að vera í skólanum, eins og t.d. að finna stað sem hann gæti farið á og hvílt sig ef hann væri slappur til að hann þyrfti ekki alltaf að fara strax heim ef honum liði illa. Það hjálpaði svo mikið að skólinn hugsaði bara í lausnum og hafði mikinn vilja til að komast til móts við Baldur og gera honum þannig kleift að vera þátttakandi í skólanum. Áður en skólinn byrjaði hittust nokkrir vinir Baldurs og rökuðu hárið sitt af til að sýna honum stuðning og var ómetanlegt að finna þá samstöðu sem þessir flottu strákar sýndu.

Baldri fannst erfitt til að byrja með að mæta í skólann þar sem hann gat ekki mætt daglega. Stundum datt hann út í viku eða fleiri daga í einu og þá var erfitt að mæta og óvissa um hvaða verkefni hann gæti unnið hverju sinni. Við leit-uðum því til skólans og óskuðum eftir meira utanumhaldi og heimakennslu. Samdægurs var brugðist við því og fékk einn kennarinn það verkefni gera plön með Baldri þar sem aðaláhersla er lögð á ensku, stærðfræði og íslensku, en þetta eru þau fög sem skipta hvað mestu þegar Baldur fer upp í framhaldsskóla. Baldur getur þá unnið eftir því plani þá daga sem hann mætir og skólinn getur gert námsmat samkvæmt því. Baldur fær svo heimakennslu þegar hann getur ekki mætt og er mjög gott aðgengi að kennaranum sem sér um það. Það hefur skipt afar miklu máli hversu lausnamiðaða og jákvæða nálgun skólinn hefur sýnt í einu og öllu og erum við afar þakklát vegna þess. Eins erum við mjög þakklát og ánægð með krabbameins-teymið á BSH og hversu vel er haldið utan um fjölskylduna og greiður aðgangur er að fagfólki.

Katrín Eyjólfsdóttir, móðir Baldurs Rökkva



LANGAR ÞIG Í BÚSTAÐ?

Umhyggja rekur tvö glæsileg orlofshús, í Brekkuskógi rétt austan Laugarvatns og í Vaðlaborgum við Akureyri. Þangað geta félagar í Umhyggju og aðildarfélögum félagsins farið og notið góðs aðbúnaðar og fallegar náttúru. Húsin eru leigð út allan ársins hring og fara pantanir fram í gegnum vefsíðu félagsins, www.umhyggja.is/orlofshus/umsoknareydublad, í gegnum tölvupóst umhyggja@umhyggja.is eða í síma 552-4242.

SÁLFRÆÐIÞJÓNUSTA UMHYGGJU

Við minnum á sálfræðiþjónustu Umhyggju sem stendur öllum félagsmönnum til boða, þeim að kostn- aðarlausu. Hægt er að panta viðtal í gegnum vefsíðu félagsins, <http://www.umhyggja.is/um-felagid/salfraedithjonusta-umhyggju/> eða með því að hringja á skrifstofu félagsins í síma 552-4242.

Jólin koma...

Nú nálgast jólin óðfluga og tilvalið að njóta aðventunnar með viðburðum, föndri og bakstri. Hér koma nokkrar hugmyndir!



Trölladeigi

Það er gaman að föndra með trölladeigi, hvort heldur er jólagjafirnar, jólaskraut eða bara eitthvað annað sem leyfir sköpunargleðinni að njóta sín. Hér kemur fyrirtaks uppskrift að trölladeigi...og svo er bara að hefjast handa!

300 gr fint borðsalt
6 dl sjóðandi vatn
matarlitur
1 msk. matarolíu
300 gr hveiti

Gott er að vera í gúmmihönskum.

Setjið borðsaltið í skál og hellið vatninu yfir ásamt matarolíu og matarlit.

Hrærið hveitinu smátt og smátt saman við þar til að leirkúla hefur myndast. Hnoðið deigið í höndunum þar til að það er orðið mjúkt og tegjanlegt. Bætið við hveiti eftir þörfum.

Bökunartími fer eftir þykkt þess sem þið mótið úr deiginu.

Þunnar figúrur

Bakist í ofni við 175°C í 1,5 klst

T.d. þykkur aðventukrans

Bakist í ofni við 175°C í 2 klst til 3 klst

Tekið af vefnum www.eldhus.is



Adventan á Árbæjarsafni

Árbæjarsafn skipar stóran sess í hjörtum margra á aðventunni, en þar má kynnst því hvernig undirbúningur jólanna fór fram fyrr á öldum alla sunnudaga fram að jólum.

Dagskráin er á öllu safnsvæðinu og geta ungir sem aldnir rölt á milli húsanna og fylgst með undirbúningi jólanna eins og hann var í gamla daga. Hrekkjóttir jólasveinar gægjast á glugga og kíkja í potta. Börn og fullorðnir dansa í kringum jólatréð og syngja vinsæl jólalög.

Húsin á Árbæjarsafni bera upprunaleg og skemmtileg nöfn. Í Árbænum sitja fullorðnir og börn með vasahnífa og skera út laufabrauð en uppi á baðstofulofti er spunnid og þrjónað. Í Kornhúsinu búa börn og fullorðnir til músastiga, jólapoka og sitthvað fleira. Í Hábbæ er hangikjöt í potti sem gestir fá að bragða á. Í Nýlendu má fylgjast með tréútskurði og í Miðhúsum er hægt að fá prentaða jólakveðju. Í Efstabæ er jólaundirbúningurinn kominn á fullt skrið og skatan komin í pottinn.

Í hesthúsinu frá Garðastræti eru búnir til tólgarkerti og kóngakerti eins og í gamla daga. Jólalald heldra fólks við upphaf 20. aldar er sýnt í Suðurgötu 7 og í Krambúðinni er kramarhús, konfekt og ýmis jólavarningur til sölu.

Fastir liðir:

14:00 Guðsþjónusta í safnkirkjunni.

15:00 Sungið og dansað í kringum jólatréð.

14:00-16:00 Jólasveinar skemmta gestum og taka þátt í söng og dansi í kringum jólatréð.

Að vanda býður Dillonshús upp á ljúffengar og hefðbundnar jólaveitingar.

Fullorðnir: 1.600 kr.

Börn (17 ára og yngri), ellilífeyrisþegar (67+) og öryrkjar: Ókeypis aðgangur

Menningarkortið veitir ókeypis aðgang að safninu.

Allir velkomnir!



tekið af síðunni www.borgarsogusafn.is www.borgarsogusafn.is/is/arbajarsafn/joladagskra-2017 Mynd af [facebooksiðu Árbæjarsafns](https://www.facebook.com/Arbajarsafn)





Ómótstæðilegar súkkulaðibitakökur

Það er fátt girnilegra í svartasta skammdeginu en nýbakaðar súkkulaðibitakökur, sérstaklega með ískaldri mjólk eða heitu kakói.

- 150 gr smjör
- 200 gr púðursykur
- 50 g sykur
- 1 pakki Roayl súkkulaðibúðingur
- 1 tsk vanillusykur
- 2 egg
- 270 gr hveiti
- 1 tsk matarsódi
- 150 gr súkkulaðidropar
- 100 gr saxaðar valhnetur



Hrærið saman smjöri, púðursykri, sykri og búðingsdufti. Bætið eggjunum út í, einu og einu í senn, og hrærið vel á milli. Sigtíð hveiti og matarsóða og bætið saman við. Bætið að síðustu súkkulaði og hnetum út í. Bakið við 180 c í 12 til 17 mínútur.

Njótið!



Uppáhalds jólamyndirnar



Jólabíómyndir eru hjá mörgum mikilvægur þáttur í aðdraganda jóla og verður áhorf á ákveðnar myndir gjarnan að jólahefð. Við spurðum þau Álfðisi Jóhannsdóttur, nema í Breiðagerðisskóla, og Einar Árnason, kvikmyndatökumann, hvaða bíómyndir þeim finnst ómissandi á adventunni.

„Í allra mestu uppáhaldi er *The Polar Express* og ég horfi á hana a.m.k. einu sinni fyrir hver jóla – stundum oftár. Ætli ég hafi ekki séð hana svona 20 sinnum og mér finnst hún alltaf jafnfallæg. Mér finnst þegar tröllu stal jólunum eða *The Grinch* líka mjög skemmtileg,

og svo langar mig líka alltaf að horfa á *Home Alone* til að komast í jólaskapið. Skemmtilegast finnst mér þegar við horfum saman á myndirnar, öll fjölskyldan, og fáum okkur eitthvað gott með,” segir Álfðís. Einar viðurkennir að myndirnar sem Álfðís nefnir séu vissulega í uppáhaldi hjá honum líka. „Eins horfi ég alltaf á *The Holiday*, það er orðið að jólahefð hjá mér og konunni minni, auk þess sem *Love Actually* kemur mér í jólaskapið. *Die Hard* stendur alltaf fyrir sínu og svo má ekki gleyma *A Christmas Carol* með George C. Scott frá 1984. Gamla klassikin *It's a Wonderful Life* frá 1946 er líka sígild og boðskapurinn góður,” segir Einar.





From Light to Dark

Síðastliðinn vetur bauð skoski ljósmyndarinn **Graham Miller** Einstökum börnum – félagi til stuðnings börnum með sjaldgæfa alvarlega sjúkdóma að taka þátt í ljósmyndaverkefninu **From Light to Dark**. Hugmyndin með verkefninu er að beina kastljósinu að börnum með sjaldgæfa sjúkdóma eða heilkenni með hjálp myndavélarinnar, í þeim tilgangi að fræða samfélagið og vekja athygli á stöðu þessa hóps. Graham hefur í starfi sínu sem ljósmyndari einbeitt sér að því að nota ljósmyndir til þess að segja sögur og fræða fólk og hefur áður gefið út ljósmyndabækur með skýringum og frásögnum m.a. um Downs heilkenni og einhverfu. Félagið tók að sjálfsgöðu vel í boð Grahams. Foreldrar þeirra barna sem tóku þátt skrifuðu kynningartexta um sjúkdóm eða heilkenni barnsins og fylgja textarnir myndunum á sýningum.

Myndatakan sjálf fór fram á litla sviði Þjóðleikhússins í júní 2017 og tóku 10 börn úr félaginu ásamt foreldrum sínum þátt. Útkoman var frábær og er félagið afar stolt af þátttakendum og verkefninu í heild.

Hægt er að skoða myndirnar á vefsíðunni www.photohonesty.com, en vonast er til að myndirnar verði sýndar á Íslandi árið 2018. Meðfylgjandi myndir voru teknar á meðan á vinnuferlinu stóð, en þess má geta að forsiðumynd blaðsins af Emmu Lilju Halldórsdóttur var tekin við þetta tilefni.

Góðgerðarakstur fyrir Umhyggju



Ragna framkvæmdastjóri Umhyggju ásamt þeim Diddu, Dóru og Dagnýju.

Síðastliðin ár hefur H.O.G. – Chapter Iceland mótörhjóla klúbburinn staðið fyrir góðgerðarakstri til styrktar Umhyggju á Menningarnótt. Félagarnir létu ekki sitt eftir liggja þetta árið, en þann 19. ágúst bauðst gestum og gangandi að vera farþegar á mótörhjólu í stuttri ferð um miðborgina. Ekið var frá Austurvelli að Suðurgötu, um Skothúsveg og Tjarnargötu og loks Vonarstærti og Templarasund að Kirkjustæti, og kostaði ferðin 1000 krónur. Alls sófnuðust 500.000 krónur sem runnu óskiptar til Umhyggju.







Við þökkum félaginu kærlega fyrir höfðinglega gjöf!

1001 Minkur
10-11
115 Security ehf
A Óskarsson
AB Skálinn
Aðalmúr ehf
Aðalvík ehf
Aflhlutir ehf
Akor ehf
Akra Guesthouse
Akrahreppur
Akureyrarhöfn
Alark arkitektar
Alefli ehf
Alexander Ólafsson
A Margeirsson
American Bar
Apollon ehf
Apótek Vesturlands
Argos ehf arkitektastofa Grétars
Arkis arkitektar
Atefli ehf
Axis húsgögn
Ágúst Guðröðvarson
Álfidjan
Áltak ehf
Árbæjarapótek
Árskóli
Ás styrktarfélag
Ása Jónsdóttir bókhaldsstofa
Ásprent Presmiðja
ÁS-smíði ehf
Ásverk ehf
Áætlunarferðir Jakobs
B og B Guesthouse
Bakarinn hf
Bakhöfn ehf
Bakkabros ehf
Bakkafliót riverrafting
Baldvin Már Friðriksson
Barkasuða Guðmundar
Barnasmíðjan ehf
Ben Médía
Betra Líf
Bifreiðastöð Þórðar
Bifreiðaverkstæði Ás
Bifreiðaverkstæði Bjarnhéðins
Bifreiðaverkstæðið Varmi
Bílabankinn ehf
Bílaglerið ehf
Bílaflæðning
Bílamálun Alberts ehf
Bílar og Partar
Bílasala Íslands
Bílasmiðurinn hf
Bílaverk ehf
Bílaverkstæði Birgis
Bílaverkstæði Högna
Bílaverkstæði Kjartans & Þorgeirs
Bílaverkstæði Kópavogs
Bílaverkstæði KS

Bjarni Geir Bjarnason
Bjarni Guðvarðarson
Björg ehf
Björn Harðarson
Bliki Bílamálun ehf
Blikkrás ehf
Bolungarvíkurkaupstaður
Borg eignarhaldsfélag
Borgarbyggð
Bóhalds og tölvuþjónustan
Bókasafn Reykjanesbæjar
Bókhaldsstofa Geirs
Bókráð Bókhaldsstofa
Bólstrarinn
Bólstursmiðjan sf
BR Tannlæknar
Brauðhús ehf Grímsbæ
Breiðagerðisskóli
Breiðavík
Bruggsmíðjan ehf
Brunabótafélag Íslands
Brunahönnun sf
Brúarskóli
BSA varahlutir
BSRB
Burgeri Inn veitingastaður
Búhnykkur
Bústólpi ehf
Búvangur ehf
Bygðasafn Skógum
Bygðabjónustan
Bæjarbakarí
Conis ehf
Delotte
DK Hugbúnaður
DMM Lausnir
DS Lausnir
Duggan sf
Dúndur hf
Dúnhreinsun ehf
Eðalkatla ehf
Efmamóttakan
Eignamiðlun ehf
Eignaver fasteignasala
Eining lóða
Einsi Kaldi ehf
Eir sf
Eiríkur og Einar Valur
Eiríkur og Yngvi
Eldhestar
Endurhæfingarstöðin Bugðusiðu
Endurhæfingarstöðin Glerárgötu
Endurskoðun Helga
Endurskoðun Vestfjarðar
ENNEMM
Ensku húsinn
Ernst og Young
Espifliót ehf
Essei ehf
Eurostál ehf verkfræðistofa
Extón

Ég C gleraugnaverslun	Geisli gleraugnaverslun	Haukur Sigurðsson	Icelandair Hótel Klaustur
Faglausn ehf	Geitey ehf	Hárgreiðslustofan Kúnst	Ícettransport
Fagtækni ehf	Geo Travel ehf	Hársnyrting Hranar	Índíra
Fans ehf	Gesthús Gistihús	Hársnyrtistofa Hár Studíó	Ingibjörg Jónsdóttir
Fashion Group ehf	Geymsla 1 ehf	Hársnyrtistofa Hárstudíó	Intellecta
Fasteignasalan Hákot	Gistiheimili Akureyrar	Hárstill	Invicta endurskoðun
Faxaflóahafnir	Gistiheimilið Urðarstekk	Hárstofa Viktors	í Húsi Blóma
Felgur.is	Gísinn ehf	Háskólabíó	ÍAV
Fellabakarí	Gíslí Friðjónsson	HBTB Hamborgarabúllan	Ísfélag Vestmannaeyja
Ferðaskrifstofa Ultimate	Gjögur hf	Heilsubrunnirinn ehf	Ísgát ehf
Ferðaþjónusta bænda Lauftúni	GK Gluggar	Heilsuhreysti	Ísinn
Ferðaþjónusta bænda Lóni	Glertækni ehf	Heilsustofnun NLFÍ	Íslensk Endurskoðun ehf
Ferðaþjónusta bænda Stóru Mörk	Gljásteyn ehf	Heimsbílur ehf	Íslensk Fánasaumastofan
Ferðaþjónusta Nonna	Glóey ehf	Hellur og Garðar	Íslenskir endurskoðendur
Ferðaþjónustan Húsafelli	Gluggatjaldaverslunin Sólstef	Hengill	Ísloft Blikk og Stál
Félagar ehf	Glæðir blómaáburður	Hersla slf	Ísmar ehf
Félagsþjónusta Seltjarnarness	Gó Fishing Iceland	Heydalur	Ísrefur ehf
Fimir ehf	Granít húsið	Héðinn Schindler	Ístak hf aðalskrifstofa
Fiskbúð Hólmgeirs ehf	Graster ehf	Héraðsdómur Norðurlands	Íþróttalæknir ehf
Fiskkaup hf	Grís og Flesk ehf	Héraðsdómur Suðurlands	Íþróttasamband Fatlaðra
Fiskmarkaður Siglufjarðar	Gróðrastöðin Stoð	Héraðsdómur Suðurlands	Íþróttasmiðstöð Glerárskóla
Fiskmarkaður Suðurnesja	Grófargil	HGK ehf	Jakob Jónsson
Fiskverkun og K & G ehf	Grunnskóli Dalvíkur	Hilti Hagi	Jarðböðin við Mývatn
Fisus ehf	Grunnskóli Hveragerðis	Himnaríki ehf	Jeppasmiðjan ehf
Fínþússning ehf	Grunnskóli Snæfellsbæjar	Hirðir ehf	Jóga stúdíó
Fjarðarveitingar	Grunnskólinn Blönduósi	Hitastýring	JS ehf
Fjarðarþrif	Grýtubakkahreppur	Hitaveita Egillstaða	JSÓ
Fjölbrautarskóli Norðurlands	Græni Hatturinn	Hitakerfi	Kambur ehf vinnuvélar
Fjöliðjan Akranesi	GS Export	Híbýlamálun ehf	KEA Hótel
Flokka ehf	Guðjón Jónsson	Hjallastaðakirkja	Kerhestar ehf hestaleiga
Flóahreppur	Guðlaug Arelúsdóttir	Hjartaheill	KEX Smiðjan
Flugger ehf	Guðlaug Jónsdóttir	Hjá Jóa Fel	KHG þjónusta ehf
Flutningastöðin Borgarnesi	Guðmunda Hjörleifsdóttir	HL Adventure ehf	Kjartan Guðjónsson
Format Akron ehf	Guðmundur Þórðarson	Hlað	KK Kranabíll ehf
Fosa Félag	Guðrún Hafsteinsdóttir	Hlaðbær Colas	Klafi ehf
Foss ehf vélsmiðja	Gullborg leikskóli	Hlaup.is vefverslun	Klif ehf heildverslun
Fossvélar hf	Gullfosskaffi	Hliðarkaup	Kom Almannatengsl
Fótaaðgerðastofa Kristínar	Gullsmiðurinn í Mjódd	Hnýfill ehf	Kópavogsbær
Framtak Blossi ehf	Gunnar Gunnarsson	H-O-H	Kraftur og Afl
Frár ehf	Gunnar Skarphéðinsson	Hóperða og Sérleyfisbílur	Krappi ehf
Freyja ehf	Gunnar Örn ehf	Hóperðabílar Víking	Kristinn Arnarsson
Freymundur ehf	Gunnarstofnun	Hótel Gullfoss	Kristján F Oddsson
Fríðrik Jónsson ehf	H Berg ehf	Hótel Katla	Kæling ehf
Frost og Funi	H Bjarnason	Hótel Látrabjarg	Köfunarþjónusta Hafsteinar
Frostfiskur	H Bjarnason slf.	Hótel Leifs Eiríkssonar	La Vita e Bella
Fræðslusetrið	H Gestsson ehf	Hótel Óðinsvé	Lagnalagerinn
G Skúlason vélaverkstæði	H Jakobsen ehf	Hótel Staðarborg	Lake Hótel Egilsstaðir
Gaflaraleikhúsið	H og S Byggingaverktakar	Hreingerningaráþjónustan	Lakkskemman ehf
Gaflarar ehf	Hafnarfjarðarhöfn	Hreinir garðar ehf	Lamb Inn veitingastaður
Garðaþjónusta Sigurðar	Hafnarsamlag Norðurlands	Hreinsitækni ehf	Langa ehf
Garðplöntusalan Borg	Hafnarsandur hf	Hrunamannahreppur	Laugalækjarskóli
Garðsapótek	Hafsteinn Guðmundsson	HS Múrverk hf	Laugardalslaug
Garðurinn Kaffihús	Hagblíkk ehf	HSH Verktakar	Lágafellskóli
Garðyrkjustöðin	Hagstál ehf	Húnavatnshreppur	Lásahúsið ehf
Gauti Már Þórðarson	Hagtak ehf	Húseik ehf	Lásteinn
GÁ Húsgögn ehf	Hamraskóli	Húsherji ehf	Leðurverkstæðið Hlöðutúni
Gámaþjónusta Vesfjarðar	Handverkstæðið Ásgarði	Hvestuveita ehf	Leikir ehf
Gámaþjónustan	Hans Sendibílar	Hype Markaðsskrifstofa	Lilja Boutique
GE Vinnuvélar ehf	Haraldur Jónsson	Höfðakaffi ehf	Lindarberg ehf
Gefnaborg	Harðfiskverslun EG	Höfkaskóli	Litir og Föndur
Geir ehf útgerð	Harpa ehf	Högnastaðabúið	Litla Kaffistofan
Geiri ehf	Haugen Gruppen ehf	Hörður V Sigmarsson	Litlaprent

Límtré Víntré	Pappír ehf	Sigríður Hafstað	Tannlæknastofa Árna Páls
Lína Lokkafína	Parket Þjónustan	Sigríður Höskuldsdóttir	Tannlæknastofa Hjördísar
LK Pípulagnir	Parlogis	Sigurður S Snorrason	Tannlæknastofa Ægis
LK Rafverktakar	Passion Reykjavík	Sigurgeir G Jóhannsson	Táin og Stráin
Loft og Raftæki	Pelsar hjá Jakobi	Sigurjónsson og Thor	Teinar slf
Loftmyndir	Pétur O Nikulásson	SÍBS	Trésmiðja Helga
Loftorka	Pétursey	Síldarvinnslan	Trésmiðja Stefáns
Lyfjaval ehf	Pípulagnir Helga ehf	Sjávargrillið ehf	Trésmiðjan Einir ehf
Lyfjaver shf	Plastiðjan Bjarg	Sjávarpakkhúsið	Trésmiðjan Fagus
Lykill sf	Pottagaldrar	Sjóri ehf	Trésmiðjan Val
Löndun ehf	Pósthúsið Akranesi	Sjúkrahúsið Akureyri	Tréver sf
M2 Fasteignasala	Pósturinn	Sjúkraliðafélag Íslands	Tréverk
Malbikunarstöðin Höfði	Prentsmiðjan Ásrún	Sjúkraþjálfun Georgs	Tréviðd ehf
Marás	Prestakall	Skagaströnd	Trivium Ráðgjöf
Mardöll ehf	Prinsessan Brúðar og Samkvæmiskjólar	Skaftráskáli	Tungusiglingar
Marentza Poulsen	Promens Dalvík ehf	Skátatúnsheimilið	TV verk ehf
Margmiðlun Jóhannesar	PV Pípulagnir ehf	Skinney Þinganes	Tveir Smiðir ehf
Margt Smátt	Pylsuvagninn	Skipting ehf	Tvisturinn
Matthías ehf	Pökkun og Flutningar	Skóhúsið	Tölvar ehf
Málarameistarinn	Rafey ehf Rafvéilverkstæði	Skólamatur	Umslag ehf
Málaverkstæðið ehf	Rafís	Skóverslun Bossanova	Urður bókafélag
Málningarþjónusta Jóns	Rafmiðlun ehf	Skúlason og Jónsson	Úrsmiðaverkstæði Halldórs
Meðferðar og Skólaheimili	Rafstilling	Skútustaðahreppur	Útfarastofa Rúnars
Mekka Wines and Spirits	Rafsvið hf	Skýlið	Úthafsskip ehf
Menningarmiðstöðin	Raftákn hf	SL Raflagnir	Útvarp Vestmannaeyja
Menntamálaráðuneytið	Raftæknavinnustofan	Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins	Vagnar og Þjónusta
Menntaskólinn Laugum	Rafverk Albert Guðmundsson	Smárin Söluturn	Valdimar L Gíslason
MGH Húsasmíði slf	Rafvirkjafélag Norðurlagna	SME Dúkalagnir	Valhöll fasteignasala
Miðás	Ragnar V Sigurðsson	Smurstöð Garðabæjar	Vatn og Varmi ehf
Miðstöð Símenntunnar	Ragnhildur Hjaltadóttir	Snorrason Holding	Vatnspípa ehf
Minjasafn Austurlands	Rarik ehf	Snuggur	Vaxa ehf
Mobilitus ehf	Rax ehf	Snæljós ehf	Veislusalurinn
Mosfellsbakarí	Ráðhús ehf	SO Toch ehf	Verkalýðs og Sjómannafélagið
Mosraf raftækjavinnustofa	Ráðlagður dagskammtur	Sophrainsun Vilhelms	Verkframi
Módeliskólinn Jana	Reiknistofa Fiskmarkaða	SÓ Húsbyggingar	Verkfræðistofa Erlends
Mótorhaus	Renniverkstæði Björns	Sóknarpresturinn	Verkfræðistofa Stanleys
Múrey ehf	Renniverkstæði Jóns	Sólblikk	Verslunartækni
Myconceptstore	Rexin	Sólheimar	Verslunin Brynja
Möndull verkfræðistofa	Reykjakot leikskóli	Sólrun ehf	Verslunin Rangá
Naust Marone	Reykjavík Foto	SP Tannréttingar	Vélaleiga Halldórs
Nesey ehf	Reykjavíkrapótekið	Sportbarinn ehf	Vélsmiðja Stefáns Jónssonar
Nethamar	Réttingaþjónusta ehf	Sportlíf	Vélvík
Netorka hf	Rimaapótek	SSF	Við Fjöruborðið
Níels Jónsson ehf	Rimaskóli	Stafholtsprestakall	Við og Við sf
Noon ehf	Rýnir sf	Starfsmannafélag Kópavogs	Vignir G Jónsson ehf
Norden ehf	Ræktunarsamband Flóa og Skeiða	Stefna hugbúnaður	Vitabær
Norðurás BS	Saga Forval	Steinsteypir ehf	Víking björgunarbúnaður
Norðurlagnir sf	Salt eldhús	Stjörnuveitingar	Víkúros ehf bílamálan
Normaco ehf	Salthúsið veitingastaður	Stokkur Software	Vínland gisting
Nostra Ræstingar ehf	Samband sveitafélaga	Stórkaup	Vísir félag skipstjórnarmanna
Nuddstofan	Sambýlið	Straumnes ehf	Vísir hf
Nýji Ökuskólinn	Samhentir VGI	Suðurverk hf	VSB Verkfræðistofa
Nýprif	Samstaða Stéttarfélag	Sumarhús Eyjaslóð	VSÓ Ráðgjöf
O Johnson og Kaaber	Sandá Laugardal	Sundstundir ehf	Vörumiðlun
Olsen Olsen	Sámur verksmiðja	Superbygg	Zo International ehf
Orka ehf	SEI í Grímsnesi	Súðavíkurhreppur	ÞG Þorkelsson
Orkubú Vestfjarðar	Seltjarnarnesbær	Sveinn Aðalsteinsson	Þjóðleikhúsið
Orlofsbúðir	Set ehf	Sveinn ehf vélsmiðja	Þratarhóll ehf
Ólafur Helgason	Seyðisfjarðarkaupstaður	Sveit fyrir Alla	Þvottahúsið Faghreinsun
Ópal Sjávarfang	Sf 47	Sveitafélagið Ölfus	Ökuskóli Austurlands
Ósal ehf	Siggaferðir	Sæfell	Ökukennsla Halldórs
Pakk veitingar		Særót Fiskvinnsla	Örninn Hjól

 <p>Actavis Reykjavíkurvegi 76</p>	 <p>Rio Tinto Alcan Alcan á Íslandi Straumsvík</p>	 <p>Alþýðusambandið Guðrúnartún 1</p>	 <p>Apótekarinn+ Apótekarinn Hafnarstræti 95</p>	 <p>ArcticMaintenance FLUGVÉLAVERKSTÆÐI Arctic maintenance Skýli 11</p>
 <p>Atlantsolía Lónsbraut 2</p>	 <p>Ásbjörn Ólafsson ehf. Ásbjörn Ólafsson ehf Skútvogvi 11a</p>	 <p>Blaðamannafélag Íslands Síðumúla 23</p>	 <p>Eskja ehf Strandgötu 39</p>	 <p>Fasteignasalan Torg Garðatorgi 5</p>
 <p>Feldur verkstæði Snorrabraut 56</p>	 <p>Fjarðargrjót Furuhlíð 4</p>	 <p>Fjarðarmót ehf Bæjarhruan 8</p>	 <p>Gildi lífeyrissjóður Guðrúnartún 1</p>	 <p>Grindavíkurbær Víkurbraut 62</p>
 <p>Guðmundur Arason Skútvogvi 4</p>	 <p>Hjallastefnan Baldursmýri 3</p>	 <p>Húsasmiðjan Holtagörðum</p>	 <p>Init ehf Grensásvegi 50</p>	 <p>Ískraft hf Smíðjuvegi 5</p>
 <p>Íslandspóstu Stórhöfða 29</p>	 <p>Íslensk erfðagreing Sturlugata 8</p>	 <p>Keiluhöllin Box 8550</p>	 <p>Kjörís Austurmörk 15</p>	 <p>Litaland Furuvellir 7</p>
 <p>Málningarmiðstöðin Box 273</p>	 <p>Micro Ryðfrí Smíði Suðurhraun 12b</p>	 <p>Nasdaq Verðbréfamíðstöð Laugavegi 182</p>	 <p>Ós hf útgerð Illugata 44</p>	 <p>Reykjanesbær Tjarnargata 12</p>
 <p>Starfsgreinasambandið Guðrúnartún 1</p>	 <p>Stoð hf Trönuhraun 8</p>	 <p>Tannlæknastofan Miðgarði 13</p>	 <p>Tahi Keflavík Hafnargata 39</p>	 <p>Vatnsvirkinn Ármúla 21</p>
 <p>Vatnsvirkinn FAGVERSLUN FYRIR FAGMENN Ármúla 21</p>	 <p>Verkalýðsfélagið Hlíf Reykjavíkurvegi 64</p>	 <p>Verslunarmfél. Suðurland. Vatnsnesvegi 14</p>	 <p>Öryrkjabandalag Íslands Sigtúni 42</p>	



HJÁLPARTÆKI FYRIR BÖRN

Fastus býður uppá fjölbreytt úrval hjálpertækja fyrir börn og fullorðna, s.s. hjólastóla og sessur, rafmagnshjólastóla, göngugrindur, vinnustóla, bað- og salernishjálpertæki, rafskutlur og smáhjálpertæki til daglegs lífs.

Sérhæft fagfólk leggur metnað sinn í að finna lausnir og aðstoða við val á vörum.

Komdu og skoðuðu úrvalið. Við tökum vel á móti þér og finnum réttu lausnina fyrir þig.

