

HVATI



Special Olympics

Tímarit Íþróttasambands fatlaðra

2. töl. desember 2005

Norræna barna og unglingarnótið Sterkasti fatlaði maður heims Samstarfs- og þróunarverkefni ÍF



Íþróttamaður og íþróttakona ársins 2005
Höfuðbeina- og spjaldhryggjarmeðferð í vatni

„Stærsti sigurinn er að vera með“

Falleg eikar húsgögn



„LIVA“ BORD + 4 STÓLAR

Glæsilegt borðstofuborð úr gegheilli eik sem hægt er að stækka í báða enda. Fallegir stólar með mjúkri og þægilegri setu. Borð st. 160x90 sm: **24.900,-**
Stóll **6.990,-** Stækkunarplata st. 45x90 sm. Verð aðeins: **4.990,-**
Borð + 6 stólar **59.900,-**

BORD + 4 STÓLAR

49.900,-



„LIVA“ KOMMÓÐA

24.900,-

„LIVA“ KOMMÓÐA

Glæsileg kommóða með 5 skúffum í stíl við borðið, stólana og skenkinn. St. H:93 x B:104 x D:38 sm. Verð aðeins: **24.900,-**



„LIVA“ SKENKUR

29.900,-

„LIVA“ SKENKUR

Glæsilegur skenkur í stíl við borðið og stólana. St. 140x86x45 sm. Verð aðeins: **29.900,-**

„LIVA“ 5 HILLUR

7.990,-



„LIVA“ 3 HILLUR

4.990,-



„LIVA“ HILLA MEÐ 3 HILLUM

Falleg hilla úr gegneilli eik. Hæð: 84,5 sm. Breidd: 70 sm. Dýpt: 30 sm.

„LIVA“ HILLA MEÐ 5 HILLUM

Falleg hilla úr gegneilli eik. Hæð: 161,5 sm. Breidd: 70 sm. Dýpt: 30 sm.



„LIVA“ GLERSKÁPUR

29.900,-

„LIVA“ GLERSKÁPUR

Glæsilegur glerskápur sem smellpassar við „Liva“ línuna. St. St. H:180 x B:90 x D:45 sm. Verð aðeins: **29.900,-**



www.rumfatalagerinn.is



Smáratorgi 1 - 200 Kópavogi
Sími: 510 7000
Póstkrafa - Smáratorgi 1
Sími: 510 7020

Holtagarður v/Holtaveg
104 Reykjavík
Sími: 588 7499

Skeifunni 13 - 108 Reykjavík
Sími: 568 7499

Glerártorg - 600 Akureyri
Sími: 463 3333
Póstkrafa - Glerártorg
Sími: 463 3333

Efnisyfirlit

Með jákvæðu hugarfari.	6
Norræna barna- og unglingamótið	8
Tönsberg Noregi 26. júní til 3. júlí 2005	8
Samstarfs- og þróunarverkefni ÍF	12
Höfuðbeina- og spjaldhryggjarmeðferð í vatni!	16
Formannafundur ÍF	19
Erlend mót	20
Íþróttamaður og íþróttakona ársins 2005	22
Enginn er 100%	23
Íþróttafélagið Örvar	24
Sumarbúðir ÍF á Laugarvatni 2005	26
Sarah Reinertsen á Íslandi	28
Stjórnarfundur Nord HIF í Svíþjóð	28
Þjálfararáðstefna Nord-HIF 2005	30
Aðalfundur IPC	32
LAUGAR SPA	34
Rúmfatalagerinn styrkir ÍF	36
Endurbættur bæklingur	36
Special Olympics International	38
Guðrúnarbikarinn afhentur	40
Kajakleiðangur á Grænlandi	42
Jóla kort Íþróttasambands fatlaðra 2005	44
Margt getur sá sem vill og reynir	46
Evrópuráðstefna Special Olympics	48
Sterkasti fatlaði maður heims	50
Dósasel	52
Breyting á reglugerð afreksmannasjóðs	54
Íþróttamenn og konur hinna ýmsu greina árið 2005	54
Endurnýjun samstarfssamnings	56
Mót innanlands	58

Íþróttasamband fatlaðra (ÍF) var stofnað 17. maí 1979. ÍF er eitt af sérsamböndum innan Íþróttasambands Íslands (ÍSÍ) og hlutverk þess er að annast íþróttastarf fatlaðra á Íslandi og erlendis.



Hvati 2. tbl. desember 2005

HVATI

Norræna barna- og unglingamótið
Sterkasti fatlaði maður heims



„Stærsti sigurinn er að vera með“

Útgefandi

Íþróttasamband fatlaðra
Íþróttamiðstöðinni
Laugardal
104 Reykjavík
Sími: 514 4080
Fax: 514 4081
Netfang: if@isisport.is
Veffang: www.isisport.is/if

Ritstjóri

Sveinn Áki Lúðvíksson

Ritnefnd

Anna Karólína Vilhjámsdóttir, Gísli Jóhannsson
Jóhann Arnarsson

Umbrot og prentvinnsla

Formprent ehf.

Ritstjóragreinin

Í gegnum starf mitt og sem formaður Íþróttasambands fatlaðra þarf ég að ferðast mikið um heimin. Lauslega talið hef ég nú heimsótt um 45 lönd og eða um 20% af þjóðlöndum jarðarinnar!

Margar þessara ferða eru stuttar ferðir á fundi sem eru oft einungis langt ferðalag, oft á hóteli nærri flugvelli og heim aftur næsta dag. Það er því varla hægt að segja að maður hafi heimsótt viðkomandi land.

En stundum og þá einkum þegar ráðstefnur eru haldnar í framandi löndum hef ég reynt að sameina ferðina með sumarfrí og notið þess að ferðast um ókunn lönd. Hef ég verið svo lánsamur að oft hefur konan mín þá getað komið með og hefur hún eins og hún kallar það „klipið af mjólkurpeningum heimilisins“ til að safna fyrir ferðinni.

Þarna hefur okkur gefist kostur á að skoða mörg framandi og oft á tíðum fjarlæg lönd og kynnst mörgu framandi í þjóðlífi, landslagi og búhátum. Nú síðast gafst okkur tækifæri á að heimsækja Kína í fyrsta skipti og vorum við í 10 daga sem ferðalangar þar. Var það heilt ævintýri að koma til Kína og hver hefði trúað ef maður fyrir nokkrum árum hefði sagt að Peking væri með vestrænni borgum með sínum háhýsum, McDonalds, KFC og Starbuck stöðum við hverja götu í miðborginni! En það sem slær mann mest er mannmergðin í borgunum. Það er þó áberandi munur á Kína og t.d. Indlandi að þar er allt þrífalegra og á ég þar við opinberar byggingar og svæði sem mikið er af, en mér fannst t.d. á Indlandi.

En þegar maður ber saman þessar þjóðir, sem og aðrar, við Ísland og Norðurlönd þá fer það oft í gegnum hugann hversu mikla örbirgð þeir fá-tæku búa við og þá ekki síst fatlaðir. Það sem ég á erfiðast með að þola á þessum ferðum mínum er hið biðjandi augnaráð og útlit þeirra sem ekki hafa möguleika á að framfleyta sér í þjóðfélaginu. Á það jafnt við um smáríki sem og þau stærstu sem Indland og Kína. Að ganga um götur stórborgar og sjá tugi ef ekki hundruðir fatlaðra manna og kvenna, ég tala nú ekki um börn, liggjandi á götunum eða í hjólastól með betliskál, biðjandi um peninga fyrir mat. Ég veit að sumt af þessu er óþarfi og sumt er



hreinlega atvinna fyrir aðra en þetta tekur allaf jafnmikið á mann.

Þá hugsar maður oft heim til Íslands og þó margt mætti vera betra hér sem viðkemur öryrkjum eða öldruðum, þá erum við langt frá þessu stigi sem að framan er lýst, sem betur fer. Þróunin er á réttri leið, þó hraðar mætti ganga. En svo má spyrja sig hersvegna ríki eins og Kína sem hefur þúsund ára menningu og hefur síðastliðna áratugi stjórnað landi sínu í anda jafnræðis, eru samt svo langt á eftir. Það getur vel verið að

mannmergðin geri það að verkum að það sé erfitt fyrir stjórnvöld að ráða við þetta en er nóg gert?

Á síðustu áratugum hafa Ólympíu mót fatlaðra farið fram á sama vettvangi og Ólympíuleikarnir. Hefur þetta fyrirkomulag gert það að verkum að fótluðum er gert jafnt undir höfði og ófótluðum, svona að mestu leyti. En það sem einnig hefur komið út úr þessu fyrirkomulagi og sést vel í þeim löndum sem hafa haldið Ólympíumót fatlaðra er, að þar hefur orðið mikið átak í aðgengi fyrir fatlaða og nánast kraftaverk í þessum málum. Er það von mín að svo megi verða áfram. Það verður spennandi að sjá hvernig Kínverjar taka á þessum málum þar sem þeir vilja setja allan metnað sinn í að gera Ólympíuleikana og Ólympíumót fatlaðra að einstæðum viðburði og er nú í fyrsta skipti sama framkvæmdanefndin sem sér um bæði mótin. Verður fróðlegt að sjá hvernig tekst til og hvort fótluðu undirmálsfólki fækki ekki í kjölfarið á götum borganna.

En eitt er víst að eftir ferðalög mín um heimsins lönd er alltaf gott að koma heim og þrátt fyrir að manni finnist oft ótrúlegt hversu stutt við erum á veg kominn með ýmislegt varðandi velferð allra Íslendinga og þrátt fyrir dýrtíð og rysjótt veður, eru það forréttindi að vera Íslendingur.

Megi allir landsmenn, nær og fjær eiga gleðileg jól og gæfuríkt komandi ár og vaxandi velferð.

Sveinn Áki Lúðvíksson
formaður ÍF



Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Reykjavík

A. Karlsson hf, Brautarholti 28
A. Wendel ehf, Sóltúni 1
Áburðarverksmiðjan hf, Gufunesi v / Vesturlandsveg
Aðalblikk ehf, Vagnhöfða 19
Aðalmálun sf, Skólavörðustíg 10
Afrek ehf, Skógarási 10
Akron ehf, Síðumúla 31
Alefli ehf byggingaverktakar, Þarabakka 3
Allar lagnir ehf, Æsufelli 4
Allrahanda/Ísferðir ehf, Hyrjarhöfða 2
Alþýðusamband Íslands, www.asi.is, Sætúni 1
Antikhúsið, Skólavörðustíg 21
Árbæjarapótek ehf, Hraunbæ 102b
Argos ehf - Arkitektastofa Grétars og Stefáns, Eyjarsljóð 9
Arkitektar Gunnar og Reynir sf, Laugavegi 32b
Arkitektar Laugavegi 164 ehf, Laugavegi 164
Arkitektastofa Finns og Hilmars sf, Bergstaðastræti 10
Arkitektastofan Austurvöllur, Háteigsvegi 3
Aseta ehf, Ármúla 1
Asía ehf, veitingahús, Laugavegi 10
Áslaug Finnsdóttir, Vallengi 14
Auðnufell ehf, Ármúla 5
Augað, gleraugnaverslun, Kringlunni og Spönginni
Austurbakki hf, Köllunarklettsvegi 2
B & B Lögmenn ehf, Lágmúla 7
B.K.flutningar ehf, Krosshömrum 2
B.M. Vallá ehf, Bíldshöfða 7
Bakameistarinn ehf, Stigahlíð 45-47
Bako - Ísberg, Lynghálsi 7
Balletskóli Sigríðar Ármann, Skipholti 35
Bending ehf, Bæjarflöt 8f
Bernharð Laxdal ehf, Laufásvegi 63
Betra líf ehf, Kringlunni 8
Beyki ehf, Tangarhöfða 11
BGI málarar ehf, Brekkubæ 17
Bifreiðabyggingar sf, Ármúla 34
Bifreiðastíllingar Nicolai, Faxafeni 12
Bifreiðaverkstæði H.P. ehf, Hamarshöfða 6
Bílaleigan AKA, Vagnhöfða 25
Bílaleigan Hertz, Reykjavíkurlflugvelli
Bílamálun Halldórs Þ Nikulássonar, Funahöfða 3
Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar, Skipasundi 80
Bílasala Íslands ehf, Skógarhlíð 10
Bílasmiðurinn hf, Bíldshöfða 16
Bílastjarnan, Bæjarflöt 10
Birtingur ehf, Leifsgötu 30
BJ endurskoðunarstofa ehf, Síðumúla 28
Bjarni Guðmundsson, Hvassaleiti 18
Björgun ehf, Sævarhöfða 33
Björgvin Þorsteinsson hrl, Tjarnargötu 4

Björk, tóbaksverslun, Bankastræti 6
Blaðamannafélag Íslands, Síðumúla 23
Blikksmiðja Austurbæjar ehf, Súðavogi 9
Blikksmiðja Reykjavíkur, Súðarvogi 7
Blómagallerí ehf, Hagamel 67
Body shop,
Bókadrekinn ehf, Vatnagörðum 14
Bókhaldsstofa Ingimundar T Magnússonar, Ármúla 15
Bókhaldsþjónustan Viðvík ehf, Skeifunni 4
Borgarholtsskóli, Mosvegi
Bortækni ehf, Tangarhöfða 6
Brauðhúsið ehf, Efstalandi 26
Breiðholtsskóli, Arnarbakka 1-3
Brimhóll ehf, Leiðhömrum 46
Bros - Bolir, Síðumúla 33
Bryndís K. tannsmíðastofa ehf, Skipholti 50c
Brynjar Þór Níelsson lögmaður, Lágmúla 7, 6 hæð
Byggingafélag Gylfa og Gunnars ehf, Borgartúni 31
Danica sjávarafurðir ehf, Laugavegi 44
Dansskóli Jóns Péturs og Köru sf, Bolholti 6
Dreifing ehf, Vatnagörðum 8
Dúndur ehf, Hlaðbæ 15
Dýraríkið ehf, Fellsmúla 26
Edda umboðs & heildverslun, Faxafeni 14
Efling stéttarfélag, Sætúni 1
Efnamóttakan hf, Gufunesi
Eignamiðlunin ehf, Síðumúla 21
Eignarhaldsfélagið Kirkjuhovoll ehf, Kirkjutorgi 4
Endurskoðendaþjónustan ehf, Skipholti 50d
Endurskoðun Hjartar Pjeturs ehf, Súðarvogi 7
Endurskoðun og Fasteignir ehf, Álfheimum 17
Endurskoðun og reikningsskil hf, Stangarhyl 5
Endurskoðunarskrifstofa, Laugavegi 178
Endurvinnslan hf, Knarrarvogi 4
Engey ehf, Bíldshöfða 16
Epal hf, Skeifunni 6
ERF ehf, Rauðagerði 39
Ernst & Young hf, Ármúla 6
Fagtún ehf, Brautarholti 8
Fakta ehf, hólavallagötu 11
Færeyska sjómannaheimilið, Brautarholti 29
Fasteignamarkaðurinn ehf, Óðinsgötu 4
Fasteignasalan Fasteign.is ehf, Borgartúni 22
Fasteignasalan Garður ehf, Skipholti 5
Faxaflóahafnir sf, Hafnarhúsinu Tryggvagötu 17
Félag bókagerðamanna, Hverfisgötu 21
Félag járníðnaðarmanna, Borgartúni 30
Félag pípulagningameistara, Skipholti 70
Félagsbústaðir hf, Hallveigarstíg 1
Feró ehf, Steinasel 6
Ferskar kjötvörur hf, Síðumúla 34
Fiskbúðin, Freyjugötu 1
Fiskiðjan Reykás ehf, Grandagarði 33

Með jákvæðu hugarfari.

Hefur þú sett þér einhver markmið, sem þú vilt reyna að ná á árinu 2006 til að öðlast meiri lífsfyllingu og innri ánægju? Vafalaust, því vart líður sá dagur að upp í kollinn á okkur skjótist ekki sú hugsun, að nú sé tími til kominn að bæta okkur á einhvern hátt, bæði andlega og líkamlega. Það er svo annað mál hvernig okkur tekst til að gera þessar hugdettur að veruleika, því oft renna góð áform hreinlega út í sandinn og gleymast jafn skjótt og þau urðu til.

Eitt gott markmið hef ég sett mér á árinu 2006, sem ég tel reyndar gott fyrir sérhvern einstakling að setja sér, hvort sem hann er fatlaður, sjúkur, aldraður eða ekki. Þetta markmið er jákvæðni hugarfarsins.

Ég veit flá af reynslu minni sem prestur í 30 ár og svo af 54 ára kunningsskap við sjálfan mig, að hugarfar morgunsins skiptir mjög miklu - hvernig flú lítur daginn, flegar flú vaknar. Að vakna úrillur og fúll er vísasti vegurinn til floss að allt gangi á „afturfótunum“. (Síðustu 10 árin hefur flá aldrei komið fyrir mig, flví ég er fótalaus!!).

Að ganga til móts við nýjan dag með fangið fullt af neikvæðum hugsunum og viðhorfum, dregur

úr okkur kjark og áráðið að takast á við mótlæti og andbyr.

Verkefni dagsins verður miklu erfiðari viðfangs, flegar fullir sekkir af neikvæðni flvælast fyrir daglegri lífsbaráttu, sama hvort við höfum við fötlun að stríða eða ekki.

Flá er mín reynsla, að jákvætt hugarfar strax í morgunsárið sé besti samherjinn til að styðja mann og hressa á göngunni mót nýjum degi, og bjartsni hjálpar okkur til að sættast við og umbera mótlæti í lífinu.

Ef flér finnst fletta lykta af sokaðri „Pollyönnu-aðferð“ flá er flá ekki langt frá lagi, flví með jákvæðu hugarfari tókst henni að gera gott úr flestum hlutum og einfalda vandamálin.



Sr. Pétur Þórarinnsson, Laufási.

Með slíku hugarfari ertu ekki að blekkja sjálfan flig um ástand flitt og stöðu í lífinu, heldur er flessi jákvæða hugsun yfirskrift að góðum degi, flrátt fyrir ótal vandamál og vonbrigði með daglega framgöngu lífsins.

Flá er gamall sannleikur og nýr, að baráttuandinn flrífst miklu betur á jákvæðni fremur en reiði og nöldri. Þess vegna skulum við, lesandi góður, sameina krafta okkar í baráttunni fyrir betra og réttlátara fljóðfélagi með flví að heilsa hverjum degi með brosi á vör, sannfærðum að Guð gefi okkur tækifæri á að „smíða“ okkur góðan dag.

Með góðri kveðju,
Pétur í Laufási



Rafhönnun

Ármúli 42, 108 Reykjavík

Sími: 530 8000, Fax: 588 8302

Netfang: rafhonnun@rafhonnun.is, www.rafhonnun.is



FS 98500
ISO 9001:2000

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Fjarhitun hf, Suðurlandsbraut 4
Fjármálaeftirlitið, Suðurlandsbraut 32
Fjölbrautaskólinn við Ármúla, Ármúla 14
Fjölur ehf, Hraunbergi 17
Flugskóli Íslands hf, Reykjavíkurflugvelli
Fönix ehf, heimilistækjaverslun, Hátúni 6a
Fraktlausnir ehf, Skútuvogi 12e
Framsóknarflokkurinn, Hverfisgötu 33
Friðrik A Jónsson ehf, Eyjarslóð 7
Frjálsíþróttasamband Íslands, Engjavegi 6
Frjó-verslun garðyrkjumanna ehf, Stórhöfða 35
Frumkönnun ehf, Hæðargarði 14
G Hannesson ehf, Borgartúni 23
G.S.varahlutir ehf, Bíldshöfða 14
GÁB ehf, Faxafeni 11
Gagnsmiðja - Háskólafjölritun, Fálkagötu 2
Gallabuxnabúðin Kringlunni, Kringlunni 4-12
Gáski ehf, Bolholti 6-8
GB Tjónaviðgerðir ehf, Draghálsi 8
Geislataekni ehf Laser-þjónustan, Krókhálsi 5b
Geysir SH 39,
Gimli sf, snyrtistofa, Miðleiti 7
Gissur og Pálmi ehf, byggingaverktaki, Álfabakka 14a
Gítarskóli Ólafs Gauks, Síðumúla 17
Gjögur hf, Kringlunni 7
Glaumbar ehf, Tryggvagötu 20
Gluggahreinsun Loga, Funafold 4
Gnýr sf, Stallaseli 3
Gott kompaní ehf, Skúlagötu 63
Græna súla ehf, Rauðagerði 26
Grænn kostur ehf, Skólavörðustíg 8
Grant Thornton endurskoðun ehf, Suðurlandsbraut 20
Grásteinn ehf, Fornhaga 22
Guðmundur Arason ehf - smíðajárn, Skútuvogi 4
Guðmundur Jónasson ehf, Borgartúni 34
Guðrún ehf tískuverslun, Rauðarárstíg 1
Gull og silfur ehf, Laugavegi 52
Gullbrá ehf, snyrtivöruverslun, Nóatúni 17
Gústaf Þór Tryggvason, Tjarnargötu 10d
Háfell ehf, Krókhálsi 12
Hafgúan ehf, Skaftahlíð 10
Hagaskóli, Fornhaga 1
Halldór Jónsson ehf, Skútuvogi 11
Halli gullsmiður, Skólavörðustíg 8
Hamraskóli, Dyrhómrúm 9
Hárgreiðslustofa Höllu Magnúsdóttur, Miðleiti 7
Hárgreiðslustofan Stubbalubbar, Barðastöðum 1-3
Hársnyrtistofa Dóra, Langholtsvegi 128
HBH Veitingar ehf - Skólabrú, Skólabrú 1
Heilsubrunnurinn ehf, Kirkjuteigi 21
Heimilisprýði ehf, Hallarmúla 1
Helgason og Co ehf, Gylfaflöt 24-30
Hereford Steikhús ehf, Laugavegi 53b

Hersir-ráðgjöf og þjónusta ehf, Suðurlandsbraut 12
Heyrnartækni ehf, Álfheimum 74
HGK ehf, Laugavegi 13
Híbýli og skip ehf, Hverfisgötu 105
Hjá Krissa, Skeifunni 5
Hjálpræðisherinn á Íslandi, Garðastræti 38
Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11
Höfði fasteignamiðlun ehf,
Suðurlandsbraut 20, og Bæjarhrauni 22
Hönnun hf, Grensásvegi 1
Hótel Holt, Bergstaðastræti 37
Hraði hf, fatahreinsun, Ægissíðu 115
Hreyfimyndasmiðjan ehf, Garðsenda 21
Hugmót ehf, Skipholti 29
Hundasnyrtistofan ehf, Dugguvogi 2
Húsafriðunarnefnd ríkisins, Suðurgötu 39
Húsasmiðurinn ehf, Hyrjarhöfða 6
Hvellur - G. Tómasson ehf, Súðarvogi 6
IMG ehf, Borgartúni 27
Innheimtustofnun sveitarfélaga, Lág múla 9
Internet á Íslandi hf, ISNIC, Dunhaga 5
Intrum á Íslandi ehf, Laugavegi 97
Ís-spor ehf, Síðumúla 17
Ísdekk ehf, Bíldshöfða 9
Íslandsbanki hf, Stórhöfða 17
Íslandsbanki hf, útibú 525, Háaleitisbraut 58
Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf, Bíldshöfða 12
ISS Ísland ehf, Ármúla 40
Íþróttafélagið Fylkir, Fylkisvegi 6
J. S. Gunnarsson hf, Fossaleyni 10
Jón & Óskar, Laugavegi 61
Jón Ól. Þórðarson ehf, Barónsstíg 5
Kaldalónsútgáfan sf, Bauganesi 29
Kemis ehf, Breiðhöfða 15
Kjartan Gunnarsson, Starhaga 4
Kjöt hf, kjötvinnsla, Grensásvegi 48
Kjöthöllin ehf, Skipholti 70 og Háaleitisbraut
Klébergsskóli,
Knattspyrnusamband Íslands, Laugardal
Kornax ehf, Korngörðum 11
KPMG endurskoðun hf, Borgartúni 27
Kraftur hf, Vagnhöfða 1
Krónos ehf, Laugavegi 26
Kveikur ehf, Bíldshöfða 18
Landbúnaðarráðuneytið, Sölvhólsgötu 7
Landslag ehf, Skólavörðustíg 11
Langholtskirkja, Sólheimum 13
LH - tækni ehf, Mörkinni 6
Lífstykkiþjónustan ehf, Laugavegi 4
Lindin, kristið útvarp FM 102,9, Krókhálsi 4
List og saga ehf, Engjaseli 41
Listasafn Hótel Holt ehf, Bergstaðastræti 37
Listdansskólinn, Engjateigi 1



Norræna barna- og unglingamótið

Tönsberg Noregi 26. júní til 3. júlí 2005

Norrænt barna- og unglingamót fyrir fötluð börn er haldið annað hvert ár til skiptis á norðurlöndum. Markmið flessa móts er að kynna börnum og unglingum flá möguleika sem fötluð börn hafa til flátttöku í íflróttum á Norðurlöndunum. Keppt er í þessum íflróttagreinum. Höfuðáhersla er fló ekki á keppni sem slíka heldur að flátttakendur fái að kynnast sem flestum íflróttagreinum og taka flátt í sem fjölbreytilegustum viðfangsefnum á sviði íflróttá. Einnig að efla kynni og vináttu milli einstaklinga. Að flossu sinni voru gestgjafarnir Norðmenn og var mótið haldið á fleim fornfræga og fallega stað, Tönsberg við Oslóarfjörð.

Undirbúningur undir flátttöku

í flossu móti hafði staðið allt frá haustmánuði um 2004 flar sem íflróttafélög fatlaðra voru beðin um að tilnefna börn til flossarar farar. Einnig var reynt að ná til barna sem voru ófélagsbundin. Upp úr áramótum var nafnalisti tilbúinn og flá beðið um staðfestingu á flátttöku. Flátttakendur voru víðsvegar að af landinu; Akureyri, Ísafirði, Stykkishólmi, Akranesi, Reykjavík, Hafnarfirði og Reykjanesbæ. Alls 21 flátttakandi. Flá lá fyrir að afla eins ítarlegra upplýsinga eins og mögulegt var um hvern einstakling. Hvaða hjálpartæki væru nauðsynleg, lyfjanotkun og hvort og hvaða aðstoð í daglegu lífi væri nauðsynleg. Fiegar allar flossar upplýsingar lágu fyrir var metið hver fjöldi aðstoðarfólks flyrfti að vera. Að flossu

sinni var um óvenjulega breytt svið fötlunar að ræða innan hópsins allt frá einstaklingum sem voru nánast og alveg sjálfbjarga til einstaklinga sem flurftu nánast aðstoð við daglegar flarfir. Fjöldi aðstoðarmanna í flossari ferð var 9 og máttu ekki færri vera.

Alla flossa vinnu annaðist starfsfólk skrifstofu ÍF af stakri kostgæfni. Án floss að á nokkurn sé hallað á Anna Guðrún Sigurðardóttir mikið hrós skilið fyrir allan undirbúning og flá síðast en ekki síst, öll samskipti við gestgjafana sem báru floss nokkur merki að flar var að störfum fólk sem ekki hafði mikla reynslu í undirbúningi slíks móts. En frábærlega vel var að öllu staði flegar á hólminn var komið.

fiátttaka í barna- og unglingamóti í Noregi 2005. Dagbókarbrot.

Sunnudagur 26.júní.

Allir ferðalangarnir nema Suðurnesjafólki safnaðist saman við Íflróttamiðstöðina í Laugardal kl. 3:30 á morgni. Öllum farangri komið í rútuna og haldið til Keflavíkurflugvallar. Þar sameinuðust Suðurnesjamenn hópnum. Flug kl. 7.30 beint til Gardemoen. Allt gengur á óskum. Lent kl 12:00, sólskin og hiti.

Tekið á móti okkur af mótshöldurum. Ekið til Tönsberg, rúmlega tveggja tíma akstur. Þar tók á móti okkur Trude Halvorsen framkvæmdastjóri leikanna ásamt sínu aðstoðarfólki.

Heimili okkar næstu daga er Eik, skóli í úthverfi bæjarins. Við Íslendingarnir fáum inni í sér byggingu með tveimur kennslustofum og kennarabæði. Rúm eru fyrir flá sem erfitt eiga með að sofa á þessum. Mikil flrengsla annars allt í góðu lagi. Í ljós kemur flegar verið er að koma sér fyrir, að ein ferðataska hefur orðið eftir á flugvellinum. Málið bjargast flar sem Færeyingar koma á eftir okkur og taka töskuna með. Einhvers staðar stendur að ef maður vill hugsa vel um aðra eigi maður að huga fyrst að sjálfum sér. Ekki orðum flá meira.

Eik skólinn eru nokkrar sjálfstæðar byggingar í fallegu skógi vöxnu umhverfi. Stórt íflróttahús sem fljónaði bæði sem íflróttahús, matsalur og samkomustaður meðan á dvölinni stóð. Stór knattspyrnuvöllur er við skólann og annar minni gervigrasvöllur og vel búð leiksvæði er í garði skógarins.

Mótssetningin er síðdegis í íflróttasalnum með tilheyrandi ræðuhöldum. Mótið var sett af borgarstjóranum í Tönsberg. Eftir kvöldverðinn var diskótek í íflróttasalnum. Fremur dræm flátttaka hjá okkar fólki. Börnin orðin flreytt eftir langan dag og fara snemma í háttinn.



Á sundmóti

Mánudagur 27. júní Sólskin og hlýtt.

Allir vaktir kl. 7:30 í morgunmat. Hópnunum skipt upp og allir í strætó til æfinga á frjálsíflróttasvæði, sundlaugina og borðtennissalinn. Í ljós kemur að danski sundfljálfarinn hafði veikt fyrir komuna til Noregs. Tókum flúið að okkur danska sundliðið. Æfingum lokið um kl. 13. Haldið heim og borðaður hádegismatur.

Aftur upp í strætó kl.14 og ekið niður að höfn. Þar biðu okkar bátar og siglt til Bolæerne falletgrar skógi vaxinnar eyju í Oslóarfirði. Var áður herstöðin en er nú viðkomustaður fyrir skemmtisiglingar fólks, sjóbaðstaður og fyrir þmiskonar afflreygingu. Tveir íslenskir víkingar af veikara kyninu voru fleir einu sem lögðu í að synda í sjónum. Dvöldum á eyjunni til kvölds og endaðum við grillveislu. Komið heim um kl. 10. Allir flreyttir og sofnuðu fljótt eftir viðburðaríkan dag.

Þriðjudagur 28. júní Sólskin og hlýtt

Sama dagskrá fyrir hádegis og á mánudeginum nema nú fengu krakkarnir að velja sér íflróttageirnar. Komið heim af æfingum um kl.12. Eftir matinn var boðið upp

á þmsar greinar íflróttar svo sem keilu, boccia og „teppa-curling. Sá hluti hópsins sem heima var notfærði sér óspart leiktækin og gervigrasvöllinn. Um kvöldið buðu Kiwanismenn til grillveislu úti á Fjarholmen sem er skemmtibátahöfn fleirra Tönsbergbúa. Hluta aðstoðarfólks boðið í mat hjá mótsstjóranum flar sem boðið var upp á þmsa norska sérreitti. Allir heilir. Góður dagur.

Mikvildagur 29. júní Sólskin og hlýtt.

Fastir liðir eins og venjulega. Vignirfarinn að deila við matráðskonuna um yfirráðin yfir Norsk-Íslenska síldarstofninum. Krökkunum farið að finnast maturinn nokkuð einhæfur, cornflex, tvær tegundir af brauði, skinka, ostur og ávextir. Eftir hádegis er sama dagskrá og á flriðjudeginum en klifur bætist við sem margir eru mjög spenntir fyrir. Gervigrasvöllurinn og leiktækin mikið notuð. Jana Birta orðin kvikmyndastjarna, valin úr okkar hópi til að vera fulltrúi Íslands í heimildarmynd um búðirnar.

Kvöldskemmtun í íflróttahúsinu. Flestir fóru snemma í háttinn fló ekki fyrir en eftir örstutta knattspyrnuæfingu á gervigrasvöllinn.



Einbeiting á frjálsíþróttamóti

um. Það a>sto>arfólk sem ekki fór í bo>i> til mótstjórans daginn á>ur fór fletta kvöld.

Undirbyggjum sundmóti> dag-

inn eftir ásamt Færeyingunum, flví loki> um mi>nætti.

Rætt vi> Nor>menn um a> auka fjölbreytni í matnum. Var vel teki>

Fimmtudagur 30 júní Sólskin og hlétt

Fastir li>ir eins og venjulega. Marmela>i og sultutau ásamt súkkula>iáleggi á brau>i> sem naut mikilla vinsælda, komi> á bor>i>. Fari> á æfingar a> lokn- um morgunmat. Deilurnar um Norsk- Íslenska síldarstofninn hafa magnast á nþ. Eftir æfing- arnar er hópnum safna> saman. Tveir tímar frjálsir í mi>bænum.

Sundmóti> hófst kl. 5. Öll- um gekk vel og voru á e>a vi> sína bestu tíma. Embla undir íslandsmetstímum í bá>um sín- um greinum. Færeyingar og Íslendingar báru af í sundinu. Eftir sundmóti> var öllum flátt- takendum í bú>unum bo>i> í sundlaugarpartí. fieggar heim var komi> bei> pizzuveisla sem mæltist vel fyrir. Allir voru or>nir svangir.

Stuttur knattspyrnuleikur á>ur en gengi> var til ná>a.

ÞEGAR GRANNT ER SKOÐAÐ ER AÐEINS EITT SEM LEGGUR GRUNNINN AÐ VELGENGNI OKKAR...



HJÓLASTÓLAR
HJÁLPAARMÓTORAR
HITAHLÍFAR
SPELKUR
ADL TÆKI
SMÁHJÁLPARTÆKI
HÆKJUR
STAFIR
BAÐTÆKI

RAFMAGNSHJÓLASTÓLAR
GÖNGUGRINDUR
VINNUSTÓLAR
RAFSKUTLUR
SJÚKRARÚM
RÚMBORD
REIDHJÓL
KERRUR
STANDBEKKIR

HÁRKOLLUR
GERVIBRJÓST
SUNDBOLIR
SJÚKRASOKKAR
HJÓLASTÓLAR
PRÍHJÓL
HITAHLÍFAR
SPELKUR
SMÁHJÁLPARTÆKI

...ÁNÆGÐIR VIÐSKIPTAVINIR



Trönuhæuni 8 • Hafnarfjörður • Sími 565 2885 • www.stod.is

Aparólan? vinsælasta leiktæki á leiksvæðinu. Farið er bera á ógleði og magaverkjum hjá sumum barnanna.

Föstudagur 1. júlí

Skíja- en hlétt

Eftir morgunmatinn er farið út á frjálsíflróttavöll til keppni. Íslendingunum gekk bærilega. Sumir eru reyna sig í flessum flautum í fyrsta sinn. Svíar báru af í frjálsíflróttunum. Ásjánlega lög góð rækt við frjálsar íflróttir flar á bæ. Komið heim um kl. 1. Borðtennismóti hófst seinni partinn. Okkar manni gekk vel, komst í úrslit.

Um kvöldið var hátíðarkvöldverður og mótsslit, mótshöldurum færðar gjafir til minningar um okkar veru á staðnum. Kvöldskemmtun á loknum kvöldmat og formlegheitum.

Fleiri eru á veikjast af ógleði og uppköstum bæði á starfólk og börn. Rætt við þetta fararstjóra og framkvæmdastjóra mótsins. Ekki hefur borið á flossu hjá öðrum fláttökuflokkum svo á tæpast er um mataræitrun á ræða. Sennilega einhver magapest sem við höfum komið með á heiman og smitast á milli í flrengslunum.

Laugardagur 2. júlí

Sólskin og hlétt

Morgunmatur á venju. Vignir læsir yfir fullnaðarsigr í síldardeilunni og matráðskonangefur okkur fullt leyfi til að veiða alla flá síld sem við viljum.

Árar fljóðir eru á tygja sig til brottfarar og komið á kvöldstund. Eftir hádegi erum við orðin ein eftir í skólanum. Allir fleir sem treysta sér fara niður í miðbæ í verslunar- og skoðunarferð. Ingi Bjarni verður eftir hjá fleim sem ekki treysta sér í ferðina. Komið heim aftur um kl. 7. Kvöldinu eytt við leiki á svæðinu í kvöldblíðunni.

feir sem veiktust fyrst virðast vera á jafna sig.

Skotið á fararstjórafundi flegar börnin eru kominn í ró. Ákveðið er að breyta áætlun heimferðardagsins. Fyrirhugað hafið verið að fara af stað til Oslóar morguninn eftir og eyða deginum í skoðunarferð og miðbæjarráð, en sökum ástandsins á liðinu er hætt við það en í stað floss ákveðið er að taka flví rólega og vera í skólanum flar til að tímabært væri að halda út á flugvöll.

Sunnudagur 3. júlí

Sólskin og hlétt

Erum ein eftir í skólanum. Í rólegheitum farið á pakka saman og ganga frá eftir okkur.

Hluti hópsins hálf slappur ennflá er á jafna sig. Áeins tveir enn með ógleði. Haldið af stað út á flugvöll um 5 leitið. Tveir veikir í flugvélinni á leiðinni heim. Flugfreyjurnar gerðu allt sem í fleirra valdi stóð til að létta fleim lífið. Komið heim um miðnætti. Kveðjustund runnin upp. Hluti barnanna sóttur af foreldrum út á flugvöll önnur fóru með rútu til Reykjavíkur.

Að ferðalokum.

Ég veit að flessi ferð á eftir að lifa í minningu bæði barnanna og okkar fullorðna fólksins um mörg ókomin ár. Vissulega komu upp erfiðleikar, veikindi og heimflrá, en erfiðleikarnir eru jú til að takast á við og sigra. Við förum ekki í gegnum lífið án fleirra. Mér sjálfum er efst í huga flakklæti til að starfólksins sem lagði nótt við dag og lagði sig allt fram til floss á flessi fötluð börn nyttu ferðarinnar.

Með bestu kvöldum og flakklæti til ykkar allra bæði barna og fullorðinna.

Erlingur f. Jóhannsson,
fararstjóri, fljálafari og
stjórnarmaður ÍF



Bolærne



Í keilu



Pizzuveisla



Brugð á leik



Slappað af

Samstarfs- og þróunarverkefni ÍF

Starfsemi ÍF krefst stöðugar endurskoðunar og þmis sérverkefni hafa verið sett á fót til framflróunar starfsins hér á landi.

Samstarf ÍF og Háskóla Íslands

Aukið samstarf hófst vorið 2005 við námsbraut sjúkrafljálfunar HÍ. Frá árinu 1991 hafa sjúkrafljálfaremar fengið kynningu á starfi ÍF og hlustað á innlegg fatlaðs einstaklings um gildi íflróttar. Árið 2005 var fjölbreytni aukin og lögð áhersla á virkari fláttöku nemenda í íflróttastarfi fatlaðra. Nemendur fá flátt verkefni að fara á æfingar hjá íflróttafélögum fatlaðra, taka viðtöl við iðkendur og fljálfa og skila inn verkefni í kjölfarið. Verkefni sem unnin voru í vor sýndu að mikill áhugi var meðal nemenda á flossu samstarfi og aukinn skilningur á gildi flossaðs stuðla að virkri fláttöku fatlaðra í íflróttastarfi.

Samstarf við Kennaraháskóla Íslands, íflróttakennaraskor

Samstarf ÍF við KHÍ, íflróttakennaraskor á Laugarvatni hefur staðið í fjölda ára. Nemendur fá bóklega og verklega kynningu á íflróttastarfi fatlaðra og hafa undanfarin tvö ár staðið að framkvæmd Íslandsmóta ÍF í frjálsum íflróttum innanhúss



Frá Íslandsmóti ÍF

undir stjórn Kára Jónssonar, lektors KHÍ.

Samstarf ÍF við „Challenge Aspen“ og Vetraríflróttamiðstöð Íslands.

Íflróttasamband fatlaðra hóf árið 2001 samstarf við fyrirtækið „Challenge Aspen“ í Colorado í fleim tilgangi að stuðla að aukinni fláttöku fatlaðra í vetraríflróttum. Vetraríflróttamiðstöð Íslands á Akureyri hefur tengst flossu samstarfi sem byggst hefur á kynningu á nýjum tækjum, námskeiðahaldi, ráðgjöf og fræðslu. Stefnt er að komu skíðakennara frá Aspen til Íslands í febrúar 2006



Frá ráðstefnu ÍF og HMÍ 2001

Samstarf ÍF við Hestamiðstöð Íslands á Sauárkróki hófst árið 2001 með flátt að markmiði að kynna og efla fræðslu á sviði reiðfljálfunar og reiðmennsku fatlaðra. ÍF og HMÍ hafa staðið fyrir tveimur ráðstefnum, árið 2001 og 2003 flar sem leiðbeinendur frá Noregi og Englandi sáu um fræðslu og ráðgjöf. Unnið hefur verið að flví að fá sjúkrafljálfun á hestbaki viðurkennda sem meðferðarform og að gera reiðfljálfun og reiðmennsku fatlaðra að raunhæfum valkosti um allt land. Hestamiðstöð Íslands á Sauárkróki starfaði tímabundið en starfsemi hennar lagðist niður á flossu ári. Ferli samstarfs á flossu sviði er flví



Kennarar frá Aspen 2001 003

Samstarf við Hestamiðstöð Íslands á Sauárkróki.

Í óvissu en hér er um að ræða mjög brýnt hagsmunamál. Starfshópur var settur á fót á ráðstefnunni 2003 og verkefni hópsins verður m.a. að finna farveg til áframhaldandi flróunar flossa málaflokks.

Samstarfsverkefni ÍF og Gólf sambands Íslands.



Mynd frá alfljóðaleikum Special Olympics á Írlandi 2003

Samstarf ÍF og Gólf sambands Íslands hefur falist í að styrkja og styðja Gólf samtök fatlaðra, GSFÍ, sem sett voru á fót með fláða markmiði að efla fláttöku fatlaðra í gólfíflróttinni. GSFÍ hafa unnið mjög gott starf og standa fyrir námskeiðum fyrir fatlaða á öllum aldri, jafnt sumar sem vetur.

Sumari 2005 voru æfingar í Grafarholti og Bakkakoti, Mosfellsbæ.

Samstarfsverkefni ÍF og Knattspyrnusambands Íslands



Frá Íslandsleikum ÍF og KSÍ 2002

Íslandsleikar Special Olympics hafa verið samstarfsverkefni ÍF og KSÍ en verkefni hefur verið styrkt af UEFA. KSÍ útvegar m.a. dómara á leikana auk floss sem sérstakir gestir hafa heimsótt keppendur og hitað upp með fleim.

Mikil flórfær á flvíða knattspyrnu deildir og félög taki flátt í að efla



Frá skautasþningu í Egilshöll 2005

möguleika fatlaðra til knattspyrnu- iðkunar, en knattspyrna er kjörin íflrótt fyrir stóran hóp fatlaðra. Ári 2005 veitti UEFA og KSÍ, Special Olympics samtökunum sérstaka viðurkenningu fyrir grasrótarstarf á sviði knattspyrnu.

Samstarfsverkefni ÍF og Fimleikasambands Íslands

Í tengslum við alfljóðaleika Special Olympics ári 1999 hófst spennandi samstarfsverkefni ÍF og FSÍ í fleim tilgangi að stuðla að fláttöku fatlaðra í fimleikum. Hópur fatl-



Fimleikasníllingur frá Gerplu/Ösp15A

a>ra æfir í dag hjá fimleikafélaginu Gerplu í samvinnu við íflróttafélagið Ösp. Stefnt er að aukinni fláttöku fatlaðra í fimleikum og að efla fræðslu fljálfa á flessu sviði.

Samstarf við Skautafélagið Björninn

Árið 2004 hófst samstarf við listskautadeild Bjarnarins vegna alfljóðaleika Special Olympics í Nagano í Japan. Stefnt er að fljóðaleika samstarfi í fleim tilgangi að stuðla að fláttöku fatlaðra í skautaíflróttum.

Samstarfsverkefni Special Olympics á Íslandi og grunnskóla.

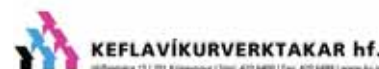
ÍF hefur verið í samstarfi við

kennara í grunnskóla vegna námsefnisins „Get into it“ sem er unnið af Special Olympics samtökunum fyrir nemendur í grunn- og framhaldsskólum. Markmiðið er að auka skilning á fljóðaleika virðing og hvernig og einn út frá eigin forsendum. Ísland var fyrsta Evrópulandið til að kynna flettaefni í skólum en samstarf hefur farið fram við Setbergsskóla í Hafnarfirði.

Stefnt er að fljóðaleika fleiri skóla til samstarfs og unnið er að fljóðaleika efni íslenskum aðstæðum. Í tengslum við Evrópuleika Special Olympics í Róm 2006 verður kynnt verkefni sem tengist grunn- og framhaldsskólum.

Samstarfsverkefni Special Olympics og heilbrigðisstétta

Special Olympics samtökin hafa staðið að merkilegum samstarfsverkefni við augnlækna, tannlækna, sjúkrafljálfa og fóta aðgerðarfræðingana. Keppendur á alfljóðaleikum samtakanna fá tækifæri til að fara í ókeypis skoðun flar sem metnir eru ákveðnir heilsufarsflættir og fljónusta veitt. Allt fletta starf er unnið í sjálfboðavinnu. Ísland hefur tekið flátt í flessu samstarfi og í undirbúningi er markvisst samstarf við fagstéttir, flar sem fram mun fara mat á ákveðnum heilsufarsfláttum keppenda á Íslandsleikum Special Olympics.



Samstarf við Evrópusamtök Special Olympics - Leiðtoga- fljálfun-

Árið 2005 var haldin ráðstefna Special Olympics á Íslandi í samvinnu við skrifstofu samtakanna í Brussel. Ráðstefnan var haldin í fleim tilgangi að efla fláttöku íflróttafólks í ákvarðanatöku og auka áhrif flessa hóps á framflróun starfsins en undanfarin ár hafa slíkar ráðstefnur farið fram í nokkrum Evrópulöndum. 10 einstaklingar voru valdir til fláttöku á Íslandi, sem allir höfðu reynslu af keppni á vegum Special Olympics erlendis. Fræðslunefnd ÍF stóð fyrir flestu verkefni og stefnt er að því að aðildarfélög ÍF skipuleggi ráðstefnu fyrir sína iðkendur. Íflróttafélagið Nes hefur flegar haldið ráðstefnu sem tókst mjög vel. Aukin áhersla á gildi flessa að fá fram sjónarmið íflróttafólksins varðandi fláttöku og framflróun mun án efa stuðla að árangursríkara starfi.

Anna Karólína Vilhjálmsdóttir
Framkv.stj. Fræðlu og útbreiðslu-
sviðs ÍF og Special Olympics á
Íslandi



Við lögum bílinn að þínum þörfum



J.Eiríksson ehf - Tangarhöfða 5 - S.564 2820

Höfuðbeina- og spjaldhryggjar- meðferð í vatni!

Upledger höfuðbeina- og spjaldhryggjar meðferð hefur notið mikilla vinsælda hér á landi síðustu árin og er orðin nokkuð flekkt meðferðarform. Unnið er með og losað um spennu og hindranir í himnukerfi (bandvef) líkamans. Himnur umlykja alla vefi í líkama okkar, bæði vöðva, bein, líffæri, æðar, taugar og hverja frumu í líkamanum. Fiegarar við verum t.d. fyrir áverka, höggum, sþkingu eða tilfinningalegum áföllum, getur myndast spennna, bólgur og samgróningar í himnum líkamans. Fiegar spennna eða samgróningar eða árárar hindranir eru í himnu, veldur flálagi/verkjum á staðnum en einnig getur flávaldið spennumynstri eða togi á árára staði í líkamanum. Þannig eru ekki bara verkir eða önnur einkenni á fleimstað sem áverkinn er, heldur geta flróast einkenni annars staðar í



Erla Ólafsdóttir greinarhöfundur

líkama sem afleiðing. Í höfuðbeina- og spjaldhryggjar meðferð er greint og metið hvar vandamál eru í líkama og greint hvar orsökinn liggur. Notuð eru ákveðin handbrög og tækni til að losa um hindranirnar, hvort sem fláer spennna, samgróningar, bólgur eða annars konar stíflur. Greint er ójafnvægi í höfuðbeina- og

spjaldhryggjarkerfinu og fláleiðrétt. (Með höfuðbeina- og spjaldhryggjarkerfinu er átt við höfuðbeinin, spjaldhrygginn, heila- og mænuhimnurnar, heila- og mænuvökvann og flávefi sem taka flátt í framleiðslu og frásogi á heila- og mænuvökva). Ef ójafnvægi er í flessu kerfi hefur flávið tæk áhrif á líkamann, flví er flá mjög áhrifarík meðferð að koma flessu kerfi í jafnvægi. Við erum að vinna með miðtaugakerfið sjálft og einnig að slaka á himnum um mænu og taugarætur sem hefur jákvæð áhrif á líkamann allan, flví taugarnar fljóna honum öllum. Meðferðin vinnur flannig djúpt á miðtaugakerfi líkamans, slakar á ósjálfráða taugakerfinu og fláað losa um himnukerfið bætir orku og vökvafloði líkamans, auk fless fer meðferðin inn á að losa um bældar tilfinningar sem tengjast spennu í vefjum hans (vefræn tilfinningalosun).



Ólafur Þór Jónsson að störfum

Hvernig nýtist Upledger höfuðbeina- og spjaldhryggjar meðferð í flróttafólki?

Þetta meðferðarform er frábært aðferð til að fyrirbyggja meiðsli og einnig ein besta aðferð til að hvetja og styðja við sjálfsheilunarferli líkamans. Mjög jákvætt er að fara reglulega í flessa meðferð til að hjálpa líkamanum að losa um spennu og vandamál sem safnast upp í daglega lífinu og ekki síst við erfiða íflróttaiðkun. Meðferðin kemur í veg fyrir að spennna safnist upp og minnkar flannig líkur á meiðslum. Einnig eru ákveðnir flættir í meðferðinni sem lækka spennu í ósjálfráða taugakerfinu (sympatíska kerfið).



Freyja Ólafsdóttir að vinna með Michael Thor Masselter

inu) sem ekki bara eykur líkamlega slökun heldur slakar einnig á andlegri spennu og kvíða t.d. fyrir keppni eða próf. Við meiðsli er algengt að um skaða á himnukerfi líkamans sé að ræða. T.d. tognanir, snúningar, bólgur,

rof eða blæðingar í hinum þmsu himnum líkamans, s.s. vöðva-himnum, sinum, liðböndum, liðpokum o.s.frv. Upledger höfuðbeina- og spjaldhryggjarmeðfer gengur út á að vinna með skaða í himnukerfi líkamans. Himnan

er uppbyggð m.a. af trefjum og teygjuefni. Teygjuflátturinn (elastín) í himnunni gerir fláa verkum að himnan leyfir ákveðið tog og trefjarnar (collagen) gefa henni styrk flannig að himnan skaðast ekki flrátt fyrir t.d. eðlilegan vöxt eða jafnvel óeðlilegan (bólгур og æxli). En eins og íflróttamenn vita flá er oft um álag og ofnotkun að ræða sem gerir fláa verkum að himnan gefur sig. Með ákveðnum handbrögðum flá gengur fletta meðferðarform út á að hjálpa himnunni að vinda ofan af snúningi og tognunum, minnka bólgur og losa um afleiðingar af höggi ef um slíkt er að ræða. Auk fless þar fletta meðferðarform yfir fleim kosti að geta losað um gömul meiðsl. Oft valda gömul meiðsl, (samgróningar, spennan, langvinnar bólgur eða önnur vandamál) afleiddum vandamálum annars staðar í líkama, fló gamla vandamáli sé án einkenna getur flá flannig verið að valda óskýrum

Hlíðarfjall
AKUREYRI

Vetraríþróttamiðstöð
Íslands

Gleðilega hátíð!

STÍL

Skíðanámskeið fyrir fatlaða í Hlíðarfjalli
verður haldið dagana
27. febrúar til 5. mars 2006

- Fatlaðir
- Aðstandendur
- Fagfólk
- Aðrir áhugasamir

Upplýsingar og skráning: Sími 462 2280 og á www.vmi.is



Greinarhöfundur ásamt aðstoðarmanni að störfum

verkjum, stir>leika e>a annarri vanstarfsemi annars sta>ar í líkamanum. fietta er vegna fless a> himnukerfi líkamans er ein heild frá hvirfli til ilja, og frá frumu til hú>ar. fiannig a> flegar spenna myndast á einum sta> flá myndast frá henni tog sem geta veri> a> valda afleiddu einkennunum. Upledger höfu>beina- og spjaldhryggjarme>fer> b>þr yfir greiningara>fer>um sem gera me>fer>ara>ilanum kleift a> finna rót vandans. fiannig er ekki a>eins einkenni> me>höndla> heldur er orsökinn leitu> uppi og me>höndlu>. Me> flví a> fara reglulega í höfu>beina- og spjaldhryggjarme>fer> er flannig hægt a> koma í veg fyrir a> gamlir ska>ar taki sig upp, losa um gamla ska>a sem hugsanlega eru a> valda einhverjum vandamálum, losa um kví>a og andlega spennu og auka li>leika himnukerfisins sem lágmarkar hættu á skö>um.



fiegar um óe>lilega vö>vaspennu er a> ræ>a t.d. of háa vö>vaspennu (spastíska vö>va) flá er gott a> fara í flessa me>fer>. Ákve>nar a>fer>ir í me>fer>inni hjálpa til a> slaka á of hárra vö>vaspennu og slaka á ósjálfrá> atauga>kerfinu. fiegar langvarandi of há vö>vaspenna er til sta>ar flá er tilhneiging til styttinga í himnum um vö>va og sínar. A> sjálfsgö>u eru vö>vateygjur mikilvægar, en sú a>fer> sem höfu>beina- og spjaldhryggjarme>fer> byggir á gengur út á a> himnan vindur sjálf ofan af spennunni og leitar í flau teygjumynstur sem hún flarf á a> halda, flannig hlustar me>fer>ara>ilinn me> höndum sínum á vefinn og sty>ur vi> og fylgir eftir. fiannig næst mikill árangur og venjulega án sársauka, flar sem unni> er me> vefnum í sta> fless a> vera a> stjórna vefnum.

fiegar spenna, samgróningur e>a a>rar hindranir eru í vefnum flá fer líkaminn a> vinda ofan af sér. fiannig fara af sta> hreyfingar sem hvorki me>fer>ara>ili, né me>fer>arfliggjandi kannast vi> a> vera a> framkvæma. Hlutverk me>fer>ara>ila er a> fylgja eftir og sty>ja vi> flessar losanir.

Eín af ástæ>um fless hve kröft-

ugt fla> er a> vinna me> höfu>-beina- og spjaldhryggjar-me>fer> í vatni, er a> í vatni getur líkaminn hreyfst frjálst og óhindra> í flrívídd. Í vatninu er au>veldara a> ná til hindrana sem liggja djúptinni í líkama, flar sem líkaminn getur undi> sig og snúi> og komist í flær stö>ur sem flarf til a> ná til hindrananna. Til a> losa um hindrun, leitar líkaminn oft í flá líkamsstö>u sem hann var í flegar hann lenti í flví líkamlega og/e>a andlega áfalli sem orsak-a>i hindrunina.

Í vatni virkar me>fer>in mun kröftugar en flegar unni> er á me>fer>arþekk. fia> er e>lilegt manningum a> lí>a vel í vatni, og fla> hefur lengi veri> vi>urkennt sem ákjósanlegt umhverfi til heilunar. fietta er frábært umhverfi flar sem hæfni me>fer>ara>ilans n>þist margfalt.

Vatni> hjálpar líkamanum til fless a> au>velða d>þri losanir á hindrunum í efnislíkama og einnig losanir á tilfinningum.

Nú er komi> á anna> ár flar sem nokkrir me>fer>ara>ilar hafa bo>i> reglulega upp á me>-fer>ir í vatni. Me>fer>arfliggjendur hafa veri> bæ>i fatla>ir og ófatla>ir me> þmiskonar vandamál. Me>fer>in hefur gefi> mjög gó>an árangur og árangur stundum veri> vonum framar. fia> er trú okkar a> höfu>beina- og spjaldhryggjarme>-fer> í vatni eigi eftir a> ver>a mjög vinsælt og kröftugt me>-fer>arform, og ekki síst vegna sérstö>u okkar hér á landi, var>-andi heita vatni>, flá á Ísland eftir a> vera í sérstö>u hva> fletta me>fer>arform var>ar.

Upledger stofnunin á Íslandi b>þ>ur upp á nám í höfu>beina- og spjaldhryggjarme>fer> og í flví námi er hægt a> taka áfanga í flví a> læra a> me>höndla í vatni.

Erla Ólafsdóttir, sjúkrafjálfari
www.upledger.is

Formannafundur ÍF

Formannafundur ÍF var haldinn laugardaginn 12. nóvember í Íflróttamiðstöðinni í Laugardal.

Helstu mál fundarins voru málefni sem var að Íslandsmót ÍF, alfljótleig flokkunarmál og samstarf ÍF og ÍSÍ varðandi reglugerð afreksmannasjóðs ÍSÍ.

Rætt var m.a. um gildi fless fyrir aðildarfélög ÍF að standa að Íslandsmótum ÍF í heimabyggð. Kynnt voru svör við spurningalista til aðildarfélaganna ÍF, stjórnna, iðkenda, foreldra og fljálfa. Unnið var um að uppbyggingu starfsins m.t.t. fless sem fram kom en tveir meginflættir komu fram í svörum allra hópa. Aukin fjölbreytni og gildi góðs samstarfs á þessum sviðum voru taldir meginflættir til eflingar starfsins. Kynnt voru þessir alfljóðamál, s.s. málefni IPC og INAS FID.

Kynnt voru verkefni á vegum Special Olympics en helsta verkefni framundan eru Evrópuleikar í Róm, árið 2006. Einnig voru kynnt þessir samstarfsverkefni innanlands og fyrirhuguð heimsókn skíðakennara frá Challenge Aspen til Íslands í febrúar 2006. Lagður var fram verkefnalisti ársins 2006, innanlands og erlendis. Aðildarfélögum ÍF var flakkað gott samstarf vegna áþakts félaga undanfarin ár við nýliðunarstarf en markviss áhersla hefur verið lögð á kynningu á



starfi nokkurra félaga og hefur flakið sér mjög vel með fjölgun ungra iðkenda, sérstaklega í sundiðflróttinni. Óskað var eftir því að fleiri félög fylgi forðæmi fleirra félaga sem náð hafa árangri með sínu markvissa kynningarstarfi. Kynnt var áframhaldandi áþak við að ná til barna og unglinga en bæklingur sem gefinn var út í fleim tilgangi árið 2003 hefur verið endurútgefinn og stefnt er að því að hætta verði að dreifa honum markvisst um land allt

Við styðjum Íþróttasamband Fatlaðra

Ljósabær ehf, Faxafeni 14
Lögmansstofa Jóns Höskuldssonar hdl.,
Skólavörðustíg 12
Lögmenn Fortis ehf, Laugavegi 7
Lögreglustjórinn í Reykjavík, Hverfisgötu 115
Löndun ehf, Kjalarvogi 21
Lyngvík ehf, Síðumúla 33
Magnús og Steingrímur ehf, Bíldshöfða 12
Málmsteypa Ámunda Sigurðssonar, Skipholti 23
Mánaþess ehf, Bolholti 4
Matborðið ehf, Bíldshöfða 18
Menntamálaráðuneytið, Sölvhólsgötu 4
Menntaskólinn við Hamrahlíð, Hamrahlíð 10
Menntaskólinn við Sund, Gnoðarvogi 49
Microsoft Business Solutions, Engjateigi 7
Mirage slf, Lynggrima 3
Mjólkursamsalan í Reykjavík, Bitruhálsi 1
Móa ehf, Hverfisgötu 103
Næstir ehf, Tröllaborgum 13
Níkíta ehf, Skipholti 25
NM ehf, Brautarholti 10
Nói-Síríus hf, Hesthálsi 2-4

NorðNorðVestur Kvíkmyndagerð ehf, Viðarhöfða 6
NOW VÍTAMÍN,
Nýi ökuskólinn ehf, Klettagörðum 11
Oddgeir Gylfason, tannlæknir, Síðumúla 28
Öflun ehf, Faxafeni 5
Ögurvík hf, Týsgötu 1
Örninn ehf, Skeifunni 11
Öryggismiðstöð Íslands hf, Borgartúni 31
Ólafur Hans Grétarsson Tannlæknir, Faxafeni 5
Optima, Ármúla 8
Optimar Iceland, Stangarhyl 6
Orkuvirki ehf, Tunguhálsi 3
Ósal ehf, Tangarhöfða 4
Óson - Sport ehf, Lágmúla 5
Ottó B. Arnar ehf, Skipholt 17
Parlogis hf - Lyfjadreifing ehf, Krókhálsi 14
Pipar og salt ehf, Klapparstíg 44
Plúsmarkaðurinn, Hátúni 18b
Pökkun og flutningar ehf, Smiðshöfða 1
Prentmót ehf, Vitastíg 3
Raf-Ós hf, Kambaseli 21
Rafmagnsveitur ríkisins, Rauðarárstíg 10

Erlend mót

Ári 2005 var ár Evrópumeistaramóta í íflróttum fatlaðra auk fless sem Heimsmeistaramót floskaheftra fóru fram í nokkrum íflróttagreinum. Fyrr á árinu höfðu fatlaðir íslenskir íflróttamenn meðal annars tekið flátt í Evrópumeistaramóti fatlaðra í boccia auk nokkurra opinna móta erlendis.



Frá keppni í borðtennis

Evrópumeistaramót fatlaðra í frjálsum íflróttum.

Dagana 21. - 28. ágúst fór fram í Espoo í Finnlandi Evrópumeistaramót fatlaðra í frjálsum íflróttum. Tveir íslenskir keppendur voru meðal flátttakenda á mótinu, fleir Jón Oddur Halldórsson og Baldur Ævar Baldursson. Jón Oddur sem keppir í flokki T35 tók flátt í 100 og 200 m hlaupi og Baldur í 100 m hlaupi og kúluvarpi en hann keppir í flokki T37.

Jón Oddur, sem sællar minningar vann til tvennra silfurverðlauna á Ólympíumóti fatlaðra í Aflenu á síðasta ári, hafði Evrópumeistaratitlað verja frá flví í Assen í Hollandi 2003.

Í 100 m hlaupi sigraði Jón Oddur í hlaupinu á tímanum 13.76 sek og

endurtók flar með afrek sitt frá flví á Evrópumótinu í Assen. Hefur hann með flessum árangri sínum fest sig í sessi sem einn besti spretthlaupari flessa fötlunarflokks og sýndi enn og sannaði að silfurverðlaun hans á Ólympíumótinu í Aflenu á síðasta ári voru engin tilviljun.

Í 200 m hlaupinu hafnaði Jón Oddur í 2. sæti á tímanum 28.18 sek 1/100 úr sek á eftir fyrrum heimsmeistarannum Lloyd Upsedel frá Bretlandi.

Baldur Ævar Baldursson hafnaði í 8. sæti í kúluvarpi í sínum flokki F37 og tvíbætti flar Íslandsmet sitt, fyrst flegar hann varpaði kúlunni 10.14 m og síðan 10.22 m. Pólverjinn Tomasz Blatkiewicz var Evrópumeistari en hann kastaði 13.42 metra. Í undanrásum í 100 m hlaupi

í flokki T37 hljóp Baldur Ævar á tímanum 14.9 sek og komst ekki í úrslit.

Evrópumeistaramót fatlaðra í borðtennis

Í september sl. tóku fleir Jóhann R. Kristjánsson og Viðar Árnason flátt í Evrópumeistaramóti fatlaðra í borðtennis en alls tóku um 350 keppendur flátt í mótinu sem fram fór í Jesolo á Ítalíu.

Jóhann Rúnar var einn af íslensku keppendum sem flátt tóku í Ólympíumóti fatlaðra í Aflenu 2004 og sýndi flar að hann er kominn í hóp sterkustu borðtennismanna heims í sínum flokki. Jóhann Rúnar keppir í flokki C2 og Viðar Árnason keppir í flokki C4 en á alfljóðlegum mótum er keppt í flokkum C1 til C10 flar sem lægsta talan gefur til kynna mestu fötlun og sú hæsta minnstu fötlun. Flokkar C1 - C5 eru sitjandi flokkar og C6 - C10 standandi flokkar.

Á mótinu vann Jóhann Rúnar einn leik í sínum flokki C2 auk fless að vinna einn leik í liðakeppni í flokki C4 en flar keppti Jóhann „upp fyrir sig“ fl.e. keppti móti einstaklingum með minni fötlun. Athygli vekur einnig að Jóhann tapar nánast öllum viðureignum sínum mjög naumlega og oftast í oddaleikjum - vafalaust kemur að flví fyrr en seinna að sigrarnir lendi hans megin.

HM floskaheftra í sundi.

Fjórir íslenskir sundmenn, fleir Gunnar Örn Ólafsson, Jón Gunnarsson, Bára B. Erlingsdóttir og Úrsúla Baldursdóttir, tóku flátt í Heimsmeistaramóti floskaheftra í sundi sem fram fór í Librec í Tékklandi í september sl. Allir sterkustu sundmenn floskaheftra tóku flátt í mótinu en keppendur komu frá 20 löndum.

Gunnar Örn, sem án efa er einn

besti sundmaður heimsins í dag í röðum floskaheftra, vann flar til tvennra silfur- og flrennra bronsverðlauna auk fless að setja tvö Íslandsmet. Silfurverðlaun hlaut Gunnar Örn fyrir 100 m skriðsund sem hann synti á nýju Íslandsmeti, tímanum 58.65 sek og fyrir 100 m baksund sem hann synti á 1:07.45 mín og tvíbætti hann Íslandsmet sitt í fleirri grein, fyrst í undanrásum og síðan í úrslitasundinu sjálfu. Til bronsverðlauna vann Gunnar Örn í 100 m flugsundi sem hann synti á tímanum 1:06.73, í 200 m fjórsundi á tímanum 2:29.94 og í 200 m baksundi sem hann synti á tímanum 2:31.96.

Hin síunga, 33 ára gamla Bára Bergmann vann til tvennra bronsverðlauna, í 400 m fjórsundi sem hún synti á tímanum 6:34.70 mín og í 200 m bringusundi sem hún synti á tímanum 3:37.60 mín. Auk flessa setti Bára Íslandsmet í 400 m skriðsundi sem hún synti á tímanum 5:34.04 mín.

fiá vann Úrsúla Baldursdóttir til silfurverðlauna í 200 m fjórsundi sem hún synti á tímanum á 3:05.44 mín.

Alls unnu íslensku keppendurnir til flrennra silfurverðlauna og fimm bronsverðlauna á mótinu auk fless að setja flrjú Íslandsmet.

Heimsmeistaramót floskaheftra í borðtennis.

Dagana 24.-30. október 2005 var haldið í Frakklandi Heimsmeistaramót floskaheftra í borðtennis en fletta er í fjórða sinn sem mótið er haldið.

Ísland sendi í fyrsta skipti keppendur á mót fletta en flá voru flær Gyða K. Guðmundsdóttir og Sunna Jónsdóttir sem kepptu fyrir Íslands hönd.

Í liðakeppni sigruðu flær Gyða og Sunna portúgalska liðið og höfnuðu í 5.-6. sæti af 10 liðum.

Í einliðaleik unnu stúlkurnar einn leik hvor í sínum riðli. Tóku flær síðan flátt í aukakeppni fleirra sem ekki komust áfram úr

sínum riðlum en í aukakeppninni hafnaði Gyða í 2. sæti og Sunna í 5.-8. sæti.

Í tvíliðaleik höfnuðu flær í 5.-8. sæti af 10 pörum en flær stóllur töpuðu á móti pari frá Hong Kong sem síðan vann keppnina.

Auk framangreindra móta hafa fatlaðir íflróttamenn tekið flátt í þmsum öðrum mótum á erlendum vettvangi. Eitt fleirra var Stockholm Games flar sem fleir Jóhann R. Kristjánsson og Viðar Árnason kepptu í borðtennis.

Jóhann var í 3. sæti í einliðaleik í sínum flokki C2. Hann var einnig í 3. sæti í liðakeppni flar sem hann keppti með Ítalanum Julius Lampacher en flar var svo jöfn keppni að flá var að telja lotur svo að úrslit fengjust, flar sem liðin í sætum 1 - 3 voru öll jöfn.

Í opnum flokki lenti Jóhann á móti næst sterkasta spilaranum í flokki C5 og flá var ójafn leikur.

Tíra sem gleður um jólin

Tíramísú fyrir 8

50 g suðusúkkulaði, rífið eða saxað
24 stk. Ladyfingers-kex
2 bollar sterkt kalt kaffi
6 egg, aðskilin
6 msk. sykur
500 g Mascarpone-ostur

Bleytið Ladyfingers-kexið í kaffinu. Einnig er gott að minnka kaffið og setja kaffilíkjör í staðinn. Hrærið eggjarauður og sykur þar til það er létt og ljóst. Hrærið ostinn mjúkan og blandið eggjahrærunni saman við. Stíffþeytið hviturnar og blandið þeim varlega saman við ostahræruna með sleikju.

Setið helminginn af kexinu í botninn á skál, þar yfir helminginn af ostahrærunni, stráið helmingnum af súkkulaðinu yfir, setjið svo restina af kexinu þar yfir, síðan ostahræruna og efst súkkulaði.

Látið réttinn standa í a.m.k. 1-2 klst. áður en hann er borinn fram.



HVITA HÚSID / SJA

Ostur fullkomnar máltíðina



Íþróttamaður og íþróttakona ársins 2005

Á hverju ári velja sérsambönd ÍSÍ íflróttamann og konu úr vi›komandi íflróttagreinum. Íflróttasamband fatla›ra er flar engin undantekning og var vali› vegna ársins 2005 tilkynnt í hófi sem haldi› var á Hótel Sögu 14. desember s.l. Fyrir valinu í ár ur›u flau Jón Oddur Halldórsson, frjálsíflróttama›ur og Kristín Rós Hákonardóttir, sundkona.

Jón Oddur Halldórsson er fæddur ári› 1982 og ólst upp á Hellissandi.

Jón Oddur er búsettur í Brei›holtinu og stundar nám í rafeindavirkjun vi› Í›nskólann í Reykjavík. Hann hefur veri› fremsti frjálsíflróttama›ur ÍF sí›an 2002. Jón Oddur, sem er spastískur og keppir í flokki T35, keppir fyrir félag sitt Reyni, Hellissandi en ári› 2005 æf›i Jón Oddur me› frjálsíflróttadeild Ármanns undir daglegri stjórn Stefáns Jóhannssonar en yfirumsjón haf›i Kári Jónsson, landsli›sfljálfi ÍF í frjálsum íflróttum.

Í ár sigra›i Jón Oddur flri›ja ári› í rö› bæ›i 100 og 200m hlaupi› í sínum flokki á Opna breska meistaramótinu. Hann var›i sí›an titil sinn á EM í Espoo í 100m hlaupi og var› 2. í 200m hlaupinu.

Jón Oddur leggur sig allan fram vi› æfingar og uppsker samkvæmt flví. Hann er jákvæ›ur og opinn í samskiptum vi› a›ra og ákaflega hvetjandi vi› a›ra keppendur.

Á heimsafrekalistanum (IPC) er Jón Oddur í fyrsta sæti í 100m hlaupinu næstur á undan ólympíu-

meistararum Mokgalagadi, en er næstur á eftir honum í 200m hlaupinu. Ári› 2004 var Jón Oddur í ö›ru sæti í bá›um greinunum eftir 2 silfur í Aflenu.

Árangur Jóns Odds á árinu 2005

Árangur Jóns Odds ári› 2005 hefur veri› me› eindæmum gó›ur og er fla› ekki síst a› flakka frotlausum æfingum hans og óbilandi viljastyrk.

Í febrúar sl. tók Jón Oddur flátt í Íslandsmóti ÍF í frjálsum íflróttum innanhúss og sigra›i í fleim greinum sem hann tók flátt í.

Í júní s.l. tók Jón Oddur flátt í Opna breska frjálsíflróttamótinu og flar sigra›i hann enn og aftur heims- og ólympíumeistarann Lloyd Upsdell, í 100 m hlaupi á tímanum 13.58 sekúndur og í 200 m hlaupi á tímanum 28.05 sekúndur.

Í ágúst s.l. tók Jón Oddur flátt í Evrópumeistaramóti fatla›ra í frjálsum íflróttum sem fram fór í Espoo í Finnlandi. flar sigra›i hann í 100 m hlaupi á tímanum 13.76 sek og hafna›i í 2.sæti í 200 m hlaupi á tíman-

um 28.18 sek en sigurvegari í hlaupinu var fyrrum Ólympíumóts- og heimsmetshafi Lloyd Upsdell.

Kristín Rós Hákonardóttir er fædd ári› 1973 og ólst upp í Reykjavík.

Kristín Rós, sem er grafískur hönnu›ur a› mennt starfar nú sem sérkennari vi› Öskjuhlí›arskóla. Hún á a› baki glæsilegan feril og hefur á undanförunum árum veri› ókr›nd sunddrottning heimsins í sínum flokki en Kristín Rós keppir í flokki hreyfihamla›ra S7. Kristín Rós hóf a› æfa sund ári› 1982 me› Íflróttafélagi fatla›ra í Reykjavík og me›al fljálfa hennar flar og í ö›rum sundfélögum og deildum hafa veri› Erlingur Jóhannsson, Inga Maggþ Stefánsdóttir, Ingi fiór Einarsson, Kristín Gu›mundsdóttir, Mark Taylor, Ólafur fiór Gunnarsson o.fl.

Árangur Kristínar Rósar ári› 2005.

Kristín Rós keppti á einu móti erlendis í ár en fla› var opna flþska meistaramóti› í sundi. Árangur hennar flar var einkar glæsilegur flví flar vann hún m.a. til tvennra gullver›launa auk fless a› setja eitt heimsmet og tvö Íslandsmet.

Kristín Rós setti heims- og Íslandsmet í 200 m baksundi á 3:08.23 og Íslandsmet í 200 m skri›sundi á tímanum 2:58.01.

Kristín Rós keppti einnig innanlands á árinu og setti Íslandsmet í 25 m laug í 50 m baksundi á tímanum 40.20 sek.

MET:

Kristín Rós á Íslandsmet í öllum fleim sundgreinum sem keppt er í í hennar flokki.

Heimsmet í 25 m braut í 50 og 100 m skri›sund, 50, 100 og 200 m baksundi og 50, 100 og 200 m bringusundi og 100 m fjórsundi.

Heimsmet í 50 m braut í 50, 100 og 200 baksundi, og 50, 100 og 200 m bringusundi.



Enginn er 100%

Bjarki Birgisson er fólki vel kunnur fyrir afrek sitt í sumar flar sem hann í slag-togi við nuddara sinn, Guðbrand Einarsson, gekk hringinn í kringum landið til styrktar langveik-um börnum. fletta var undir yfirskriftinni „Haltur leiðir blindan“. Bjarki er nemandi við Fjölbrautaskólann í Breiðholti og stundar nám á íflróttabraut skólans og stefnir á að ljúka námi eftir tvö ár.

Í gegnum tíðina hefur Bjarki verið framúrskarandi sundmaður og keppt á stórmótum um víða veröld fyrir hönd Íslands. Bjarki hefur frá fæðingu glímt við fötlun sem hefur dregið úr hreyfigetu hans í hægri fæti en Bjarki hefur flrátt fyrir flá stundað íflróttir af miklum krafti.

Að sögn Bjarka varð hugmyndin um gönguna til á nuddbekkn-um hjá Guðbrandi og byrjaði eiginlega sem grín sem síðar varð að veruleika. „Tilgangur göngunnar var að sanna að allt væri hægt ef viljinn væri fyrir hendi. Enginn einstaklingur er alveg „100%“ og allir hafa sinn djöful að draga. Við verðum að gefa einstaklingum tækifæri á að sanna hvað í fleim þeir, flúi án tækifæra geta engir náð langt í samfélaginu. Fólk flarf mismikla aðstoð og stuðning og flarf fljótfélagi að styðja og hvetja flá flannig að flá geti hjálpað sér sjálft síðar á lífsleiðinni. Í göngunni sannaði ég fyrir mörgum sem héldu að ég myndi gefast upp að flá eina sem flarf er viljinn. Eins og ég sagði áður er fólk bara mismikið galla. Ef flá fær hjálp í stað floss að vera dæmt mun flá ná lengra. Fordómar koma til vegna fáfræði og fáfræði stafar af upplýsingaskorti og floss vegna er flá okkar að upplýsa landsmenn svo fleiri viti um hvað málið snýst. Ég lít ekki



á mig sem fatlaðan mann, heldur bara sem Bjarka. Allir eiga að vera jafnir og ætla ég að berjast fyrir flúi að allir séu jafnir“.

Í framtíðinni stefnir Bjarki á að ljúka námi frá FB og ætlar sér að starfa við viðskiptalegu hliðina á íflróttageiranum. Hann er með

mörg járn í eldinum og má flar nefna fyrirlestra, útgáfu barnabókar, áframhaldandi sjálfboðastarf í flágu langveikra barna og fræðslu um málefni fatlaðra. Að lokum má benda áhugasömum um baráttuefni Bjarka á heimasíðu hans: bjarki.is.

Íþróttafélagið Örvar

á Fljótaldalshéraði og Fjarðarbyggð



Hér má sjá Sjöfn Sigurðardóttir í góðra vina hópi.

Íþróttafélagið Örvar var stofnað á Egilsstöðum 8. mars 1985. Á fyrstu árum félagsins voru þrjár íþróttagreinar æðrar s.s. boccía, borðtennis, badminton, bandy og knattleikir auk þrjá leikfimiæfinga. Í dag er fyrst og fremst æft boccía og eru æfingar einu sinni í viku í íþróttahúsinu á Egilsstöðum. Virkir íkendur eru 11 einstaklingar sem eru búsettir á Fljótaldalshéraði og Fjarðarbyggð. Fjálfari félagsins er Sóley Guðmundsdóttir sem er jafnframt formaður félagsins, aðrir stjórnarmeðlimir eru: Ólöf Björg Óladóttir gjaldkeri, Antonía Erlendsdóttir ritari og Guðbjörg Gunnarsdóttir meðstjórnandi. Tveir piltar hafa æft með umf. fristinum og hefur Elín Rán Björnsdóttir haft með fláð gera en fleir hafa keppt bæði í sundi og frjálsum og hefur fleim gengi vel. Undanfarin ár hefur félagið styrkt flá félagsmenn sem hafa viljað keppa á hinu árlega Hængsmóti á Akureyri og hafa u.fl.b. 10 keppendur keppt fyrir hönd Örvars. Auk fless hefur félagið styrkt keppnisferir einstaklinga

sem hafa keppt í öðrum greinum s.s. sundi og frjálsum.

Góð samvinna er á milli íþróttarfélaganna Örvars og Viljans á Seyðisfirði en fyrir nokkrum árum stóðu félögin fyrir söfnun á sérhönnuðum skíðastól. Skíðastóllinn er til útláns á skíðasvæðinu í Stafdal á Seyðisfirði. Nokkrum sinnum hafa félögin skipulagt sameiginlegar æfingar og keppnir á milli félaganna. Nú síðast héldu félögin sameiginlega Íslandsmót í einstaklingskeppni í boccía sem haldið var á Seyðis-



firði 30. september og 1. október s.l.

Austurlandsdeild Rauða Kross Íslands gaf Íþróttarfélaginu Örvari hnakkinn Seif, sem er sérútbúinn hnakkur fyrir fatlað fólk. Anna Magnúsdóttir sem rekur hestaleigu á Eiðum hefur hnakkinn til geymslu og notkunar.

Sveitarfélögin Fljótaldalshérað og Fjarðarbyggð hafa styrkt félagið með árlegum fjárframlögum. Einnig hafa Karlakórinn Drífandi og Kvenfélag Skriðdæla haldið söngskemmtun til styrktar íþróttafélaginu undanfarin ár.

Á síðasta ári var farin skemmtiferð á vegum Örvars til Færeyja. Siglt var með Norrænu til fiórhafnar en flar var dvalið í góðu yfirlæti í nokkra daga, reyndar var boccíasettið tekið með en lítill tími gafst til æfinga sökum stífs skemmtanahalds.

Guðbjörg Gunnarsdóttir,
meðstjórnandi



Lið Örvars gengur hér fram á Íslandsmótinu sem haldið var á Seyðisfirði 30. september og 1. október s.l.



Gleðilegt nýtt ár

*Íslandsbanki óskar landsmönnum öllum
farsældar á nýju ári*



Sumarbúðir ÍF á Laugarvatni 2005

Nokkrar svipmyndir frá Sumarbúðum ÍF á Laugarvatni síðastliðinu sumar. Í Sumarbúðum er einblínt á hvað einstaklingurinn getur í stað flossa einblína á flá sem hann ekki getur - fötlun hans er engin fyrirstaða.





Rúmfatalagerinn styrkir ÍF

Í tengslum við útnefningu íþróttamanns og íþróttakonunnar ársins 2005 úr röðum fatlaðra afhentu fulltrúar Rúmfatalagersins styrk til Íþróttasambands fatlaðra að upphæð þrjár milljónir króna.

Rúmfatalagerinn og Íþróttasamband fatlaðra endurnýjuðu í byrjun þessa árs samstarfs- og styrktarsamning sín í milli samtals að upphæð tólf milljónir króna, vegna undirbúnings og þátttöku Íslands í Ólympíumóti fatlaðra sem fram fer í Peking 2008 en með þessum samstarfssamningi er Rúmfatalagerinn stærsti einstaki styrktaraðili sambandsins.

Það var Sveinn Áki Lúðvíksson, formaður Íþróttasambands fatlaðra sem veitti styrkuppheðinni viðtöku frá Bjarka Beck markaðs- og auglýsingastjóra Rúmfatalagersins.



Guðrúnarbikarinn afhentur

Guðrúnarbikarinn er bikar sem gefinn var árið 2000 af Össuri Aðalsteinsdóttur til minningar um eiginkonu hans, Guðrúnu Pálsdóttur.

Reglur

- Handhafi hans skal valinn ár hvert af stjórn Íþróttasambands fatlaðra.
- Bikarinn skal afhendast árlega við fláttilefni sem stjórn ÍF ákveður og verður fláttur farandbikar, fláttur sem á verður áletrað nafn handhafa.
- Bikarinn skal afhendast konu fleirri sem hefur starfað sérlega vel á liðinu ári í fláttu fatlaðs íþróttafólks.
- Bikarinn má afhenda fyrir störf á fláttun, félagsstörfum eða öðrum fleim verkefnum sem talin eru hafa stuðlað að bættum hag fatlaðs íþróttafólks á árinu.
- Bikarinn skal afhendast árlega í 10 ár en eftir fláttu skal hann varðveittur hjá Íþróttasambandi fatlaðra.

Handhafi Guðrúnarbikarsins 2005

Íþróttasamband fatlaðra, nýttur aðstoðar aðildarfélaganna sinna viðval á fleirri konu sem hljóta skal Guðrúnarbikarinn hverju sinni.



Á myndinni eru Erna Maríusdóttir, handhafi Guðrúnarbikarsins, Össur Aðalsteinsdóttir sem gaf bikarinn og Sveinn Áki Lúðvíksson, formaður ÍF

Eftir að tilnefningar höfðu borist fyrir árið 2005 komst stjórn ÍF að eftirfarandi niðurstöðu;

Guðrúnarbikarinn 2005, hlýtur Erna Maríusdóttir.

Erna Maríusdóttir hefur verið keilufjálfari og aðstoðarkeilufjálfari í um 15 ár hjá Íþróttafélaginu Ösp og tekið virkan þátt í íþrótt- og félagsstarfi Aspar, bæði sem foreldri og fláttur. Hún hefur verið fararstjóri og fláttur á vegum ÍF á leikum

Special Olympics erlendis og á vegum Íþróttafélagsins Aspar á mótum héraðs erlendis. Þá má einnig nefna að Erna hefur verið mikill hvatamaður að fláttu froskaheftra í golfi

Erna hefur verið tilbúin til aðstoðar hvenær sem til hennar er leitað og hennar framlag til íþróttahreyfingar fatlaðra er mikils virði.

Stjórn Íþróttasambands fatlaðra, telur að Erna Maríusdóttir sé mjög vel að fláttu komin að hljóta Guðrúnarbikarinn 2005

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Rafmiðlun ehf, Dugguvogi 2
Rafskoðun, Hómaslóð 4
Rafstilling ehf, Dugguvogi 23
Rafsvið sf, Haukshólum 9
Raftæknistofan hf, Grensásvegi 3
Raftækniþjónusta Trausta ehf, Síðumúla 1
Rafteikning hf, Suðurlandsbraut 4
Raftíðni ehf, Eyjarslóð 3
Rafur sf, Laugarnesvegi 55
Rafverk hf, Skeifunni 3e
Rafvirkjaþjónustan ehf, Torfufelli 11
Rikki Chan, veitingasala, Kringlunni og Smáratorgi
Rolf Hansson Tannlæknir, Mörkinni 6
Rolf Johansen & Co ehf, Skútuvogi 10a
RST Net ehf, Smiðshöfða 6
S.B.S. innréttingar, trésmiðja, Hyrjarhöfða 3
Salon VEH, Kringlunni 7
Samband íslenskra bankamanna, Nethyl 2
Samhjálp, Hverfisgötu 42
Samtök um kvennaathvarf,
Saxhóll ehf, Nóatúni 17
Scana ehf, Vesturgötu 53b
Seljakirkja, Hagaseli 40
Setberg, bókaútgáfa, Freyjugötu 14
SFR stéttarfélag í almannaðjónustu, Grettisgötu 89
SÍBS, Síðumúla 6
Sigurborg ehf, Grandagarði 11
Sínus ehf, Grandagarði 1a
Sjá-viðmótsprófanir ehf, Ingólfsstræti 1a
Sjálfstæðisflokkurinn, Háaleitisbraut 1
Sjómannadagsráð, Laugarási Hrafnistu
Sjón gleraugnaverslun, Laugavegi 62
Sjónvélur ehf, Skútuvogi 6
Sjúkraþjálfun styrkur ehf, Stangarhyl 7
Sjúkraþjálfunarstöðin ehf, Háteigsvegi 3
Skandinavia leikir ehf, Snælandi 7
Skógarbær, hjúkrunarheimili, Árskógum 2
Skotfélag Reykjavíkur, Engjavegi 6
Skúlason og Jónsson ehf, Skútuvogi 12h
Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs, Skógarhlíð 14
Smárarími ehf, Höfðabakka 9, 7 hæð
Snyrtisetrið ehf, húðfegrunarstofa, Domus Medica
Egilsgötu 3
Sökkull ehf, Funahöfða 9
Sölkubækur ehf, Ármúla 20
Sólbaðsstofan Smart ehf, Grensásvegi 7
SR múr ehf, Hverafold 25
Stansverk ehf, Hamarshöfða 7
Staukur ehf, Skipholt 56
Straumur ehf, umboðs- og heildverslun, Höfðabakka 9
Stuðlar, meðferðarstöð ríkisins fyrir unglinga,
Fossaleyni 17
Styrktarfélag vangefinna, Skipholt 50c

Subway ehf, Austurstræti 3
Sumarhúsið og garðurinn ehf, Síðumúla 15
Sundlaugar í Laugardal, Sundlaugavegi 32
Suzuki bílar hf, Skeifunni 17
Svanur Ingimundarson málari, Fiskakvísl 13
Sveinbjörn Sigurðsson hf, Smiðshöfða 7
Sverrir Pétur Pétursson málameistari,
Nökkvavogi 33
Sýningakerfi hf, Sóltúni 20
T.G.M. ráðgjöf, Sætúni 8
Tandur hf, Hesthálsi 12
Tannlæknafélag Íslands, Síðumúla 35
Tannlæknast. Þórarins Jónssonar, Faxafeni 14
Tannlæknastofa Árna Þórðarsonar, Faxafeni 11
Tannlæknastofa Björns Þorvaldssonar, Síðumúla 25
Tannlæknastofa Friðgerðar Samúelsdóttur,
Laugavegi 163
Tannlæknastofa Guðrúnar Ólafsdóttur, Snorrabraut 29
Tannlæknastofa Gunnars Rósarsonar, Vegmúla 2
Tannlæknastofa Hafsteins Ingvarssonar,
Sólheimum 25
Tannlæknastofa Jóns Viðars, Skólavörðustíg 14
Tannlæknastofa Sigurðar Rósarssonar, Laugavegi 74
Tannlæknastofa Tómasar Einarssonar, Þangbakka 8
Tannsmíðaverkstæðið ehf, Síðumúla 29
TARK - Teiknistofan ehf, Brautarholti 6
Teiknistofan Óðinstorgi sf, Óðinsgötu 7
Tengi sf, Ármúla 21
Teppaþjónusta E.I.G. ehf, Garðavogur 19
Þ Þorgrímsson og Co ehf, Ármúla 29
Þ.G. verktakar ehf, Fossaleyni 16
Thai matstofan ehf, Suðurlandsbraut 52
Þakmálun ehf, Asparfelli 2
Þingvallaleið ehf, Skógarhlíð 10
Þjóðmenningarhúsið, Hverfisgötu 15
Þórsútgáfan, Hjarðarhaga 26
Þórtak ehf, Brúnastöðum 73
Þrep hf, endurskoðunarskrifstofa, Skipholt 50b
Þrif og þvottur ehf, Reykjavíkurvegi 48
Þroskahjálp, landssamtök, Háaleitisbraut 13
Þúsund þjalir ehf, umboðsskrifstofa listamanna,
Urðarstíg 4
Þýðingaþjónusta Boga Arnars, Engjavegi 43
Timor ehf, Réttarhálsi 2
Tónskóli Sigursveins D. Kristinssonar, Engjateigi 1
Trésmiðjan Kompaníið ehf, Bíldshöfða 18
Tryggingamiðlun Íslands ehf, Síðumúla 21
Túrbó ehf, Lynghálsi 12
Umslag ehf, Lágmúla 5 (bakhús)
Vagnar og þjónusta hf, Tunguhálsi 10
Varahlutaverslunin Kistufell ehf, Brautarholti 16
Vatikanið ehf, Skólavörðustíg 14
Vátryggingafélag Íslands hf, Ármúla 3

Þjálfararáðstefna Nord-HIF 2005

Dagana 23. - 25. september sl. var haldin í Malmö í Svíþjóð Norræn fljálfa- og leiðbeinendaráðstefna. Ráðstefna flessi var haldin á vegum Nord-HIF (íflröttasambanda fatlaðra á Norðurlöndum) og með fjárhagslegum styrk Norðurlandaráðs, en tilgangur hennar var að fá fram hugmyndir um aukningu og betra samstarf Norðurlandanna um málefni íflrótta fatlaðra.

Ráðstefnuna sóttu fulltrúar fleirra íflröttagreina sem keppendur eiga á Ólympíumótum fatlaðra auk fleirra aðila sem tengjast afrekssviðum hvers lands.

Á ráðstefnunni lústu fulltrúar flestra íflröttagreina yfir vilja sínum um að Norðurlandamótum fatlaðra yrði fram haldið. Einnig var mikið rætt um leiðir til „þjálfunar“, uppbyggingu afreksíflrótta og hvernig Norðurlöndin gætu aðstoðað og upplýst hvert annað um flær aðferðir sem best mættu að gagni koma varandi flessi mál.

Ráðstefna sem flessi var síðast haldin í Kaupmannahöfn árið 1995 og gaf sú ráðstefna stjórn Nord-HIF skýr skilaboð varandi vilja fljálfa einstakra íflröttagreina um hvernig staðið yrði að framflróun íflrótta fatlaðra á Norðurlöndum. Líkt og flá mun stjórn Nord-HIF án efa taka fullt mark á tillögum fleim sem frá ráðstefnunni í Malmö koma og flannig efla samvinnu og tengsl Norðurlandanna.

Fyrir Íslands hönd sátu ráðstefnu flessa: Erlingur fi. Jóhannsson, formaður afrekssviðs ÍF, Kári Jónsson, landsliðsfljálfi ÍF í frjálsum íflróttum, Ingi fiór Einarsson, formaður sundnefndar, Karl fiörsteinsson fulltrúi boccianefndar, fiörstur Steinfiórsson fulltrúi bogfiminefndar, Svanur Ingvars-son, fulltrúi vetraríflróttanefndar og Ólafur Magnússon, framkvæmdastjóri fjármála og afrekssviðs ÍF.



Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Veggspott, Stórhöfða 17
Vegmerking sf, verktaki, Eirhöfða 14
Veislukostur ehf, Skógarseli 5
Veitingahúsið Við Tjörnina, Templarasundi ehf
Vélar og skip ehf, Hólmastól 4
Vélaver hf, Lágmúla 7
Vélaverkstæðið Kistufell ehf, Tangarhöfða 13
Vélsmiðjan Harka hf, Hamarshöfða 7
Vélsmiðjan Járnverk ehf, Bíldshöfða 18
Verðbréfastofan Íslands hf, Laugavegi 182
Verðbréfastofan hf, Suðurlandsbraut 18
Verðlistinn, Lauganesvegi 74a
Verið, sængurfataverslun hf, Álfrheimur 74
Verkfærasalan ehf, Síðumúla 11
Verkfræðistofa Aðalsteins Þórðarsonar, Suðurlandsbraut 10
Verkfræðistofa Guðmundar og Kristjáns hf, Laugavegi 178
Verkfræðipjónusta Guðmundar G. Þórarinssonar ehf, Rauðagerði 59
Verzlunarmannafélag Reykjavíkur, Kringlunni 7
Vesturborg ehf, Ásvallagötu 19
Við og Við sf, Gylfaflöt 3
Vífilfell hf, Stuðlahálsi 1
Vilberg kranaleiga ehf, Fannafold 139
Vilhjálmsson sf, Sundaborg 1
Vinagarður, Holtavegi 28
Vinnumálastofnun, Hafnarhúsinu Tryggvagötu 17
XL verktakar ehf, Faxafeni 12
Yggdrasill ehf, Kárástíg 1
Yogastöðin Heilsubót, Síðumúla 15

Seltjarnarnes

Bergsveinn Þorkelsson, Unnarbraut 12
Bílanes, Byggðörðum 8
H.Ó. & B. sf, Nesbala 54
Ljósmyndastúdíó Péturs Péturssonar, Austurströnd 8
Prentsmiðjan Nes ehf, Hrólfskálavör 14
Seltjarnarneskaupstaður, Austurströnd 2
Vélasalan Verkstæði ehf, Byggðörðum 12

Kópavogur

Á Guðmundsson, Bæjarlind 8-10
ÁF-hús ehf, Hæðasmára 6
ALARK arkitektar ehf, Dalvegi 18
Arkus, tannlæknastofan, Núpalind 1
Arnarverk ehf, Kórsölum 5
Ártak ehf, Smiðjuvegi 1
Básfell ehf, Smiðjuvegi 4a
Bifreiðastillingin ehf, Smiðjuvegi 40d
Bifreiðaverkstæði Friðriks Ólafssonar ehf, Smiðjuvegi 22

Bifreiðaverkstæði Kópavogs ehf, Skemmuvegi 16
Bílaferkstæði Bubba sf, Skemmuvegi 18L
Bílvogur ehf, Auðbrekku 17
BJ-verktakar ehf, Bergsmára 8
Blikksmiðja Einars ehf, Smiðjuvegi 4b
Blikksmiðjan Vík ehf, Skemmuvegi 42
Blindrabókasafn Íslands, Digranesvegi 5
Bókun sf endurskoðun, Hamraborg 1
Borgargarðar ehf - skráðgarðapjónusta, Vesturvör 24
Brostu tannlæknastofa Páls, Hamraborg 5
Cinq-grafík ehf, Kópavogsbraut 10
Debenhams á Íslandi ehf, Hagasmára 1
Félagspjónustan í Kópavogi, Fannborg 4
Fjölvirki ehf, Reynihvammi 2
Framrás, ástandsgreining ehf, Akralind 2
Gæðaflutningar ehf, Hvannhólma 12
Gunnar Örn - málningarþjónusta, Hlíðarhjalla 57
Hegas ehf, Smiðjuvegur 1
Hellur og garðar ehf, Kjarrhólma 34
Hexa ehf, Smiðjuvegi 10
Hilmar Bjarnason ehf, rafverktak, Daltúni 1
Hjallaskóli, við Álfhólsveg
Húsbygg ehf, Hlíðasmára 9
Íslandsspil sf, Smiðjuvegi 11a
J. Eiríksson ehf, Hlíðarsmára 9
Járnsmiðja Óðins ehf, Smiðjuvegi 4b
Kjörbær ehf, Birkigrund 31
Klippt og skorið hársnyrtistofa, Hamraborg 10
Köfunarþjónusta Árna Kópssonar ehf, Bryggjuvör 1
Kon-Traust ehf, Kársnesbraut 37
Kópur ehf, Lindasmára 36
Litlaprent ehf, Skemmuvegi 4
Lögmansstofa SS ehf, Hamraborg 10
Málning ehf, Dalvegi 18
Markholt ehf, Hásölum 13
Móbílar ehf, Grundarhvarfi 18
Nína Pálsdóttir, tannlæknir, Hlíðasmára 17
Nova-Bossanova ehf, Smáralind
Nýblóm ehf, Nýbýlavegi 14
Ökukennsla EOS ehf, Lautasmára 6
Ömmubakstur ehf, Kársnesbraut 96
Pílutjöld ehf, Smiðjuvegi 4a
Players, Bæjarlind 4
Point á Íslandi ehf, Hlíðasmára 10
Rafax ehf, Fífuhjalla 1
Rafvirkni ehf, Fjallalind 137
Réttingaverkstæði Jóa ehf, Dalvegi 16a
Rúnir - fjölföldun ehf, Melaheiði 17
S. M. verktakar sf, húsasmíði, Skemmuvegi 12
S.Guðjónsson ehf, Auðbrekku 9-11
Sérverk ehf, Akralind 6
Snælandsskóli, Víðigrund
Spilverk ehf, Skemmuvegi 8

Aðalfundur IPC

Alþjóðaólympíuhreyfingar fatlaðra.

Aðalfundur IPC (International Paralympic Committee) f.l.e. Alþjóðaólympíuhreyfingar fatlaðra var haldinn í Peking 18. - 19. nóvember sl. en fulltrúar Íslands á fundinum voru Sveinn Áki Lúðvíksson, formaður ÍF og Ólafur Magnússon, framkvæmdastjóri fjármála- og afrekssviðs ÍF.

IPC samtökin, sem stofnuð voru árið 1989, samanstanda af ífróttahreyfingum hinna mismunandi fötlunarhópa en með stofnun IPC tókst að sameina hreyfinguna undir einn hatt. Frá stofnun samtakanna hefur mikið vatn runnið til sjávar og oft flurft að setta ólík sjónarmið hinna mismunandi fötlunarflokka. Við stofnun IPC var sjónum manna beint að ífróttalegri getu fatlaðra ífróttamanna frekar en fötlun fleirra sem slíkri og er óhætt að fullyrða að flekki áherslubreyting hefur orðið í ífróttum fatlaðra til framdráttar um heim allan. Þannig stendur IPC fyrir mótum flar sem samankomnir eru ífróttamenn allra fötlunarflokka og Ólympíumóti fatlaðra, sem haldið er í kjölfar sjálfrá Ólympíuleikanna, orðið annað stærsta ífróttamót heimsins.

Á aðalfundinum voru, auk kosninga til stjórnar IPC, málefni froskaheftra ífróttamanna til umfjöllunar en einnig tillögur um aukinn fjölda mikið fataðra á Ólympíumótum framtíðarinnar, setu fatlaðra ífróttamanna í stjórnnum ífróttasambanda fatlaðra, lyfjamál, félagsgjöld o.fl. Þá kynntu mótshaldarar næstu Ólympíumóta hvernig að fleim yrðist og flá umgjörð sem í kringum mótið verður.

Í skýrslu stjórnar IPC, sem lögð var fram á aðalfundinum varðandi málefni froskaheftra, kom fram að flokkunarform flar sem INAS-Fid (Alþjóðasamtök froskaheftra ífróttamanna) ynni nú eftir teldist fullnægjandi, auk floss sem rannsóknarvinnu varðandi tengsl froskahömlunar og ífróttalegrar getu miðaði vel áfram.

Lagði stjórn IPC flví til við aðalfundinn að stjórninni, í samvinnu og samráði við ífróttanefndir, yrði gert að taka endanlega ákvörðun um fláttöku froskaheftra ífróttamanna á Ólympíumóti 2008 eigi síðar en í júnímánuði 2006. Var tillaga flekki samflykkt og má flví fastlega ætla að froskaheftir ífróttamenn verði aftur með flátttakenda á Ólympíumótum fatlaðra en fleim var í kjölfar svindmála sem upp komu í Sídney árið 2000 meinað flátttaka í ífróttamótum sem fram hafa farið á vegum IPC.

Á fundinum voru einnig til umræðu málefni fleirra ífróttamanna sem við verulega fötlun stríða en mörgum fljóðum hefur fundist hlutfallslegur fjöldi þeirra á Ólympíumótum fatlaðra heldur ræð. Þannig var lögð fram og samflykkt tillaga um að aðildarfljóðir IPC ynnu sjálfar markvisst að flví að efla þátttöku flossara ífróttamanna hvert í sínu heimalandi. Þannig er stefnt að flví að fjöldi fleirra ífróttamanna sem við verulega fötlun stríða verði 25% fleirra sem flátt taka í Ólympíumóti í Peking 2008. Á Ólympíumóti sem haldið var í Aflenu 2004 var flekki fjöldi um 650 einstaklingar eða 18% af heildarfláttökufjölda.

Þá merku tímamót um á aðalfundi flossum að norðurlandabúi var nú í fyrsta sinn kjörinn í stjórn samtakanna. Þar var um að ræða Danann Karl Vilhelm Nielsen. Óhætt er að fullyrða að kjör hans er mikill sigur fyrir flau málefni sem Norðurlöndin hafa barist fyrir varðandi ífróttir fatlaðra s.s. varðandi málefni froskaheftra ífróttamanna, aukna fláttöku kvenna í ífróttum fatlaðra og síðast en ekki síst aukinn fjöldi fleirra ífróttamanna sem við mesta fötlun stríða á Ólympíumótum framtíðarinnar.

Mótshaldarar næstu Ólympíumóta fatlaðra f.l.e. í Torino 2006, Pek-



ing 2008, Vancouver 2010 og London 2012 kynntu mót sín m.t.t. að búaðar og aðstöðu fyrir flátttakendur.

Mesta athygli vakti kynning Kínverja á Ólympíumóti sem haldið verður í Peking 2008 og stendur yfir dagana 6. - 17. september. Með flar að markmiði að halda framúrskarandi leika hvort heldur er Ólympíuleika eða Ólympíumót fatlaðra mun sama framkvæmdanefndin sjá um báðar flossar viðburði. Þannig verði tryggt að sami glæsileiki og reisn verði yfir báðum flossum viðburðum og endurspeglar kjör Ólympíumótsins „One World - One dream“ sem flþaða mætti sem „Heimur okkar allra - draumur okkar allra“ vel flossa hugmynd.

Þá tilkynnti formaður Ólympíunefndar fatlaðra í Kína að líkt og á Ólympíuleikunum 2008 yrði engri fláttökugjalda krafist á Ólympíumóti fatlaðra og að ferðakostnaður fláttökufljóða á mótstaði í Kína yrði greiddur.

Ólafur S. Magnússon
Sveinn Áki Lúðvíksson

Gjöf til framtíðar

Þeir sem stofna Framtíðarbók í desember og leggja inn 5.000 kr. eða meira fá **2.500 kr. mótframlag*** að gjöf frá KB banka. Sama gildir um þá sem eiga Framtíðarbók og hefja reglubundinn sparnað upp á 500 kr. á mánuði eða meira.

- Hæstu vextir almennra innlánsreikninga bankans
- Hægt að stofna fyrir börn allt að 15 ára aldri
- Innstæðan verður laus til úttektar við 18 ára aldur

www.kbbanki.is



LAUGAR SPA

Heilsu- og sundmiðstöðin Laugar er staðsett í hjarta Laugardalsins sem er helsta útivistarsvæði borgarinnar. Þar er einnig að finna Fjölskyldu- og húsdæðingarnar, Grasagarinn og Laugardalsvöllurinn er í næsta nágrenni svo óhætt er að segja að hér sé um heilsuparadís að ræða. Auk glæsilegrar heilsuræktar og Baðstofu að evrópskri fyrirmynd, hafa gestir Lauga aðgang að sundlaugunum í Laugardalnum.

World Class hefur upp á fljór heilsuræktarstöðvar að bjóða, Laugar, Spöng og stöð í húsi Orkuveitunnar. Þjartir og rúmgóðir tækjasalir bjóða upp á bestu og nýjustu heilsuræktartækin frá vönduðustu framleiðendum á sínu sviði í heiminum í dag, Life Fitness og Hammer Strength. Fjölbreytnin og gæðin eru í fyrirrúmi flar sem allir í fjölskyldunni geta stundað heilsurækt við sitt hæfi. Boðið er upp á að fá leiðbeinanda í tækjasal, en starfsmenn eru allir fagmenntaðir á sínu sviði. Í Laugum og Spöng er boðið upp á barnagæslu fyrir börnin sem þeir eru upp á bíósal og leikherbergi. Í Laugum er einnig ífróttasalur fyrir börnin og flar er boðið upp á dansnámskeið og jóga fyrir börn.

Börnin geta fljóti notið floss besta meðan foreldrnir taka á fljóti eða láta líta úr sér.

Það hefur séð sig að fleir sem stunda reglulega hreyfingu eiga betur með að einbeita sér, hafa betra úthald og líta betur bæði andlega og líkamlega. Við flurflum fljóti að gefa okkur tíma fyrir heilsu okkar í dag fljóti flar er alls ekki víst að hún hafi tíma fyrir okkur á morgun.

Baðstofan

Eitt af séreinkennum Lauga er Baðstofan sem er sú eina sinnar tegundar hér á landi. Hún er hönnuð að evrópskri fyrirmynd flar sem slökunar- og lækningamáttur vatnsins er í hávegum hafður. Áhersla er lögð á róandi umhverfi flar sem hægt er að end-

urnæra líkama og sál á hljóðlátan og jafnframt einstakan hátt. Í Baðstofunni eru sex misheitar blaut- og flurrugfur sem hver hefur sinn einstaka ilm og sérstöðu. Þar má meðal annars heyra fuglasöng og lækjarnið, upplifa stjörnuhiminn og sólarupprás svo fátt eitt sé nefnt. Nuddpottur með sjóblönduðum vatni er í Baðstofunni, sérstakar fótalaugar og fleir sem vilja ferska upplifun skella sér í heit og köld víxlböð í sérútbúnum klefum eða baða sig í flar til gerðum sex metra breiðum fossi sem hannaður er af Sigurði Guðmundssyni listamanni. Íslenskt landslag þeir veggi hvíldarherbergis Baðstofunnar, arinn er í miðju stofunnar og gestir geta látið líta úr sér í „lazyboy“ stólu. Ekki má gleyma að minnst á veitingastofu Baðstofunnar en flangað er hægt að trítla á sloppnum eða handklæðinu og fá sér svalandi drykk eða léttar veitingar í fallegu umhverfi. Að eiga dag í Baðstofunni er draumi líkast, láta líta úr sér og hlaða batteríin fyrir hið daglega amstur.

Snyrti og nuddþjónusta

Í Laugum er einnig að finna Laugar Spa, snyrti- og nuddstofu en flar sjá færustu fagmenn til floss að veita gæða fljónustu og slökun frá amstri dagsins. Fyrir utan hefðbundnar snyrti- og nuddmeðferðir þeir Laugar Spa upp á úrval einstakra E'SPA meðferða. E'SPA vörur eru einungis notaðar á stofum sem hafa hlotið fimm stjörnuviðurkenningu líkt og Laugar Spa hefur hlotið. Allar E'SPA vörurnar eru unnar úr hágæða hráefnum úr náttúrunni og eru flekktar fyrir hreinleika og gæði. Meðferðir byggjast á samblandi af nútíma flekkingu og fornum fræðum. Þjóddu fleim sem flig langar að gleða upp á heitsteina- eða salt nudd, ilmólúeða regndropameðferð, yndislega



bak, andlits og höfuð mefer eða andlitstæði sem hjálpar fleim að slaka á. Mikið úrval fallegra gjafabréfa.

Lauga Café

Á Lauga Café er hægt að fá morgunverð, hádegisverð og kvöldverð ásamt fjölbreyttu úrvali létttra heilsurétta, samloka og drykkja allan daginn. Til dæmis má nefna Boozt- og próteinbarinn flar sem er mikið úrval af skyr- og próteindrykkjum ásamt safagerðum úr ferskum ávöxtum og grænmeti.

Hádegisverðarhlaðborð er alla

virka daga frá 11:30 - 14:00 og flar er boðið upp á súpu, heita rétti, salöt, heimabakað brauð, ferska ávexti, gott úrval af meðlæti og kaffi á 950,-. Á laugardögum er boðið upp á brunch borð á sama verði. Við bjóðum einnig upp á rétt dagsins alla virka daga ásamt súpu og ferskum fiski sem er daglega í nýjum búningi. Áhersla er lögð á ferskt hráefni og hóflegt verð.

Tilvalið er fyrir fyrirtæki og aðra hópa að koma í Laugar og njóta matar og drykkjar á Laugar Café, nýta sér fundaraðstöðu okkar og veislusal á 2. hæð eða skella sér í Baðstofuna og borðaða

saman í veitingasal okkar flar. Fjölbreyttur mat- og vínseðill er í boði, einnig setjum við saman hópmatseðla fyrir flá sem vilja og bjóðum upp á tapasrétti sem hafa notið mikilla vinsælda.

Laugar Café er umfram allt aðgengilegur staður sem er öllum opin og tilvalið er að koma flar við eftir gönguferð í Laugardalnum, góðan sundsprett, átök í heilsuræktinni og eða notalega stund í Baðstofunni eða Laugum Spa.

Við leggjum okkur fram við að geta fljóna öllum, hvort sem flú vilt grípa með flér bita eftir æfingu eða verja góðum tíma með okkur.

Við styðjum í þróttasamband fatlaðra

Steinadalur ehf, Hlynsölum 1

Svæðisskrifst málafna fatlaðra, Digranesvegi 5

Svansprent ehf, Auðbrekku 12

Tækniþjónusta Ragnars G Gunnarssonar ehf,
Smiðjuvegi 11

Tannlæknastofa Páls Ævars Pálssonar sf, Hamraborg 5

Tekk ehf vöruhús - Company, Bæjarlind 14-16

Timbur og stál ehf, Smiðjuvegi 11

Tómstunda- og menningarsvið Kópavogsskaupstaðar,
Fannborg 2

Tréfabrik ehf, Ísalind 4

Ungmennafélagið Breiðablik, Dalsmára 5

Vatnsvirkjar ehf, almenn þípulögn og þjónusta,
Háulind 26

Veislur og Vín ehf, www.veislur.is

Verkfræðistofa Snorra Ingimarssonar ehf,
Hamraborg 11

www.mannval.is, Lautasmára 39

Garðabær

Árvík hf, Garðatorgi 3

Byggingafélagið Ögur ehf, Kjarrási 6

Engilbert ÓH tannlæknastofa sf, Garðatorgi 3

G. H. heildverslun ehf, Garðatorgi 7

Garðabær, Garðatorgi 7

Garðaflug ehf, Holtsbúð 43

Gunnar & Trausti-Merkismenn ehf, Brekkubyggð 36

Hafnasandur sf, Birkiási 36

Héðinn Schindler lyftur hf, Lyngási 8

Húsgögn ehf smíðastofa og viðgerðir, Gilsbúð 3

Íslenska félagið ehf, Suðurhrauni 3

Kjarnavörur hf, Miðhrauni 16

Rafal ehf, Miðhrauni 22

Raftýran sf, Lyngbraut 1

Samhentir-Kassagerð ehf, Suðurhrauni 4

Sportís ehf, Austurhrauni 3

Suðurtún ehf, Súlunesi 12

Tréas ehf, Marargrund 4

Vefur ehf, heildverslun, Hagafliót 2

Vélsmiðja Sigurðar Jónssonar ehf, Miðhrauni 8

Vistor hf, Hörgatúni 2

Hafnarfjörður

Ársæll Sigurðsson HF-080,

Ás, fasteignasala ehf, Fjarðargötu 17

Bæjarbakarí ehf, Bæjarhrauni 2

Bergsteinn hf, Skútuhrauni 2a

Bíllakjallarinn ehf, Stapahrauni 11

Blátún ehf, Grandatröð 4

Byggingafélagið Kambur ehf, Strandgötu 11, 2.hæð

Endurskoðun Ómars Kristjánssonar slf, Bæjarhrauni 8

Félagsþjónusta Hafnarfjarðar, Strandgötu 33

Fínþússning, Íshellu 2

Fjarðarkaup ehf, Hólshrauni 1

Fjarðarstál ehf, Eyrartröð 6

FM-hús ehf, Bæjarhrauni 8

Fura ehf, Hringhellu 4

G.S. múrverk ehf, Hvassabergi 4

Gaflarar ehf Rafverktakar, Lónsbraut 2

Geymslusvæðið ehf, Hraungörðum

Granítismiðjan ehf, Rauðhellu 7

H. Jacobsen, Reykjavíkurvegi 66

Hafnarfjarðarkirkja, Strandgötu

Hagtak hf, Fjarðargötu 13-15

Heiðar Jónsson, járnsmíði, Skútuhrauni 9

Heilsubúðin sf, Reykjavíkurvegi 62

Sarah Reinertsen á Íslandi

Nælega var stödd hér á landi í boði Össurar hf. Sarah Reinertsen. Sarah, sem nú starfar fyrir Össur er aflímu og hefur náð frábærum árangri sem íflróttamaður. Þannig hefur hún m.a. tekið flátt í Ólympíumótum fatlaðra en síðasta afrek hennar var að hún komst í gegnum Iron-man keppnina í Bandaríkjunum flar sem flarf að hlaupa, hjóla og synda í sjó og er hún fyrsta aflímaðan konan sem nær flossum árangri. Í kjölfari hefur hún hlotið mikla athygli og komið víðar fram til að segja

sína sögu um hverju íflróttir fái áorka.

Í tengslum við heimsókn sína hingað til lands heimsótti Sarah fatlaða sundmenn á æfingu í Laugardalslaug og hvatti flá til daga - með viljann að vopni og góðri ástundun æfinga væru fleim flestir vegir færir.

Össur hf., einn aðalstyrktaraðili Íflróttasambands fatlaðra mörg undanfarin ár, hefur verið óflreytandi við að aðstoða og kynna íflróttir fatlaðra hér á landi sem erlendis, auk floss að kosta íflróttalegan undir-



Stjórnarfundur Nord HIF í Svíþjóð

Stjórnarfundur Nord HIF fór fram í Kiruna í Svíþjóð, dagana 21. - 23. október. Á fundinum voru tekin fyrir málefni sem tengjast íflróttastarfi fatlaðra, norrænt samstarf á sviði mótahalds, barna og unglingastarfs og alfljóðsamstarf.

Á fundinum var m.a. lögð fram ný reglugerð vegna norræns barna og unglingamóts sem haldið er annað hvert ár en næsta mót verður haldið á Íslandi árið 2007.

Rætt var um framtíð norðurlandamóta og kynnt niðurstaða norrænnar fljálfararástefnu sem haldin var í september.

Rædd voru málefni Norðurlandanna vegna ráðstefnu IPC í Peking í nóvember og kynnt málefni alfljóðsamtaka s.s. INAS FID, IBSA og Special Olympics.

Í tengslum við fundinn var farið í skoðunarferð í námurnar í Kiruna, ráðhúsið og kirkjuna sem talin er ein fallegasta í heimi. Athygli vakti að framtíðaráætlun gerir ráð fyrir að flytja flurfi heilan bæjarhluta flegar námuvinnsla færist nær bænum en í

fleim hluta er m.a. ráðhúsið og kirkjan.

Íshótelinu í Kiruna hefur vakið heimsathygli, en á myndinni eru fulltrúar Nord HIF á leið að skoða ísgeymsluna en íshótelinu er opið frá desember og fram á vor.



Þátttakendur fyrir utan íshótelinu í Kiruna



ÓMETANLEGT AUGNABLIK

SARAH REINERTSEN VAR Á ÁRINU FYRSTA AFLIMAÐA KONA HEIMS TIL AÐ LJÚKA “IRONMAN” ÞRÍÞRAUTINNI

ÞAR HLAUPA KEPPENDUR HEILT MARAÐON, SYNDA 4KM Í SJÓ OG HJÓLA 180KM. Í EINNI LOTU.
MEÐ VILJANN AÐ VOPNI OG GÓÐRI ÁSTUNDUN ÆFINGA ERU FLESTIR VEGIR FÆRIR.

ÖSSUR HF. - STOLTUR STYRKTAÐILI ÍÞRÓTTASAMBANDS FATLAÐRA.



Life Without Limitations

Special Olympics International

- samtök sem eflast með hverju ári



Stefán og Sandra á alfljóðavetrarleikum Special Olympics í Nagano. Þau kepptu í byrjendaflokki og voru glæsilegir fulltrúar Íslands.

Rekstur, framkvæmd verkefna og flórunarstarf Special Olympics samtakanna á Íslandi er orðinn mjög umfangsmikill fláttur í starfi ÍF. Samtökin standa á framkvæmd verkefna sem tengjast íflróttastarfi og keppni, en vinna einnig markvisst fjölbreyttum samstarfsverkefnum á sviði félags-, heilbrigðis- og menntamála um allan heim. Ólafur Ragnar Grímsson, forseti Íslands er stjórnarmaður í stjórn Alfljóðasamtaka Special Olympics.

Fyrir hvað stendur Special Olympics International?

Special Olympics International eru samtök sem stofnuð voru af Kennedy fjölskyldunni árið 1968 með fláðum markmiði að standa



Greinarhöfundur

fyrir íflróttastarfi fyrir froskahefta. Fleiri hópar s.s. einhverfir, seinfroska og fólk með námsöruggleika hefur í auknum mæli tengst starfi samtakanna. Samtökin standa fyrir mjög fjölbreyttum verkefnum á sviði íflrótta, mannréttindamála, heilbrigðismála og menntamála. Árin

2000 - 2005 fór fram markvisst átak flar sem markmið var að fjölga íkendum verulega um allan heim. Árið 2000 voru skráðir íkendum níu hundruð flúsund en árið 2005 voru fleiri orðnir tvær milljónir. Samtökin hafa fjölda sérfræðinga og ráðgjafa á sínum vegum og sérstakur tengiliður sinnir hverjum heimshluta. Mikil áhersla hefur verið lögð á útbreiðslu starfsins, ekki síst í fátækari ríkjum heims.

Hvers vegna er ekki íslensk fláðing á heiti samtakanna, Special Olympics?

Öll aðildarlönd samtakanna hafa notað sama heiti, hvort sem er á Íslandi eða Afríku en flesti reglahefur skapað meiri samkennd en annars hefði orðið. Megináhersla er lögð á að starfið sé ein heild og allir séu flátttakendur í sama verkefni hvar í heimi sem fleiri búa. Endurskoðun hefur verið í gangi á flekkari reglu og einstaka lönd að laga heitið að sínu tungumáli í dag.

Geta allir keppt á leikum Special Olympics?

Allir fleiri sem eru froskaheftir og eða seinfærir, geta keppt á mótum samtakanna, jafnt byrjendur sem lengra komnir. Fjölmargir Íslendingar hafa fengið tækifæri til að taka flátt í leikum samtakanna erlendis auk floss sem haldnir eru Íslandsleikar. Allir keppa aðeins við sína jafningja og sá sem sigrar í byrjendaflokki er sigurvegari engu síður en sá sem sigrar í sterkasta flokki. Aðalmarkmið er að gefa öllum kost á að vera með.

Haldin eru alfljóðamót á 4 ára fresti, alfljóðasumarleikar og alfljóðavetrarleikar. Auk flossa eru haldnir Evrópuleikar, Smáfljóðaleikar og sérgreinamót auk leika innanlands.

Leikar Special Olympics eru gjörólíkir Ólympíumóti fatlaðra - Paralympics.

Special Olympics leikarnir eru fyrir byrjendur sem aðra og keppendur eru froskaheftir eða seinfærir. Aðeins mesta afreksfólk úr röðum hreyfihamlaðra, froskaheftra, blindra og sjónskertra sem nær ströngum lágmörkum í hverri grein kemst á Ólympíumót fatlaðra. Ekkert er líkt með keppni á

Special Olympics leikum og Ólympíumóti fatlaðra - Paralympics, nema glæsileg umgjörð leikanna. Keppnisform er gjörólíkt enda um ólíka viðburði að ræðist.

Val keppenda á leika Special Olympics samtakanna.

Val á Special Olympics leika fer fram á flann hátt að óskað er tilnefninga frá aðildarfélögum ÍF sem forgangsraða nafnalista í hverri grein. Unnið er úr flessum tilnefningum af Special Olympics nefnd ÍF og niðurstaða staðfest af stjórn ÍF bréflega til aðildarfélag, fljálfa og fleirra sem valdir eru hverju sinni. Keppni byggist síðan upp á flann hátt að haldin er undankeppni flar sem valið er úrslitakeppni í samræmi við árangur. Aðeins jafningjar keppa saman og flví fá byrjendur sem lengra komnir jafn mikla keppni og sömu tækifæri á verðlaunasæti.

Val keppenda á Ólympíumót fatlaðra - Paralympics

Paralympics - ólympíumót fatlaðra eru aðeins fyrir afreksfólkið eins og ólympíuleikar ófatlaðra. Val flessa hóps er á ábyrgð landsliðsfljálfa, afrekssviðs og stjórnar ÍF í samræmi við flær lágmarkskröfur sem settar eru fram af alfljóðasamtökum IPC.

Stjórn ÍF hefur oft sett fram mun strangari kröfur en alfljóðasamtökin og tekið mið af flví markmiði að keppendur nái verðlaunasæti. Aðeins örfáir einstaklingar eiga möguleika á að ná fleim áfanga að keppa á Ólympíumótum fatlaðra - Paralympics og flar liggur að baki margra ára markviss fljálfun og undirbúningur.

Sérstaða Íslands - Reglur um sjálfstæðan rekstur í hverju landi.

Reglur samtakanna gera kröfur um sjálfstæðan rekstur, skrifstofu og sérhæfða markaðssetningu á starfsemi Special Olympics í hverju landi. Ísland fékk sérstaka undanflágu til að tengja reksturinn við starfsemi ÍF en rök Íslands hafa verið flau að árangursríkara sé að ein samtök séu með yfirumsjón íflróttamála fatlaðra á Íslandi. Skipa flarf sérstaka stjórn samtakanna í hverju landi og velja flarf stjórn samkvæmt ákveðnum reglum um hlutverk.

Stjórn Special Olympics á Íslandi ber ábyrgð á umsjón verkefna í samráði við stjórn ÍF. fletta fyrirkomulag hefur reynst vel, samskipti við alfljóð- og Evrópusamtök Special Olympics hafa verið farsæl og framflróun starfsins gengið samkvæmt áætlun.

Gallar og kostir fylgja samtengingu ÍF og Special Olympics á Íslandi. Síauknar kröfur um fláttöku í samstarfsverkefnum aðildarlanda Special Olympics og umsjón nýrra sérverkefna hafa gert starfsemina sífellt umfangsmeiri hér á landi. Nýungar í starfinu eru m.a. samstarfsverkefni við mennta- og heilbrigðiskerfið, skipulag sérhæfðra námskeiða innan Evrópu, flátttaka í samræmdu skráningarkerfi og aðild að sérhæfðu skipulagskerfi vegna mótahalds og fleiri verkefna. Möguleikar til sérhæfingar, sértækrar markaðssetningar og kynningar á Special Olympics eru erfiðari vegna samtengingar verkefna við hefðbundna starfsemi ÍF. Sá fláttur sem vegur flyngst flegar metið er gildi fless að samræma starfið er að skipulag fjármála, fjármögnun og samstarf við styrktaraðila er skilvirkt og samræmt. Minni áhætta er á að togstreita skapist og samkeppni verði um fjármagn eins og algengt er í löndum flar sem mörg sjálfstæð samtök starfa á sama sviði.

flegar skoðuð er heildarstarfsemi Íflróttasambands fatlaðra er mikilvægt að hafa í huga að starfsemi Special Olympics hefur verið innleidd markvisst í hefðbundið starf ÍF. Miklar kröfur eru gerðar um fláttöku aðildarlanda Special Olympics í verkefnum samtakanna, sem verða fjölbreyttari og umfangsmeiri með hverju ári. Ísland hefur fram til flessa náð að sýna fram á markvissa flróun starfsins og skapa traust til að hljóta undanflágu á hverju ári frá reglum samtakanna um sjálfstæð samtök. Framtíðarskipulag ræðst af flví hvernig starfsemin mun flróast.

Alfljóðasamstarf, Evrópusamstarf og norrænt samstarf

Alfljóðasamtök Special Olympics hafa skrifstofu í Washington en einnig eru starfandi Evrópusamtök Special Olympics með skrifstofu í Brussel. Skrifstofan í Brussel hefur staðið fyrir þmsum sérverkefnum Evrópulanda sem



Kristín Rós Hákonarsdóttir Ólympíumóti fatlaðra í Sydney árið 2000. Margra ára undirbúningur og markviss fljálfun er forsenda fless að ná árangri á Ólympíumóti fatlaðra.

Ísland hefur tekið virkan flátt í.

Norræntsamstarfereinnig til staðar en ákveðin erfiðleikar hafa fylgt uppbyggingu starfs samtakanna á hinum Norðurlöndunum. Margvíslegir flættir ráða flúi, ekki síst miklar kröfur til landanna um einstaka verkflætti og skipulagsform. Ísland á fulltrúa í Evrópuráði Special Olympics, sem hefur m.a. haft fláhlutverk að veita ráðgjöf varðandi uppbyggingu starfsins á Norðurlöndum. Vonast er til að mál flróist til betri vegar á næstu árum. Starfsemin er rekin sér í Finnlandi og í Svífljó en tengist starfi íflróttasambanda fatlaðra í Noregi og í Færeyjum. Í Danmörku er starfsemin rekin sem samstarfsverkefni íflróttasambands fatlaðra í Danmörku og LEV, sem eru samtök froskaheftra. Ísland vann markvisst að flúi að sannfærastjórnendur Special Olympics samtakanna um gildi floss að vinna að uppbyggingu í samvinnu við flá aðila sem stjórnun íflróttastarfsemi fatlaðra á Norðurlöndum í stað floss að gera kröfur um sjálfstæða starfsemi. Skilningur hefur

aukist mjög á flúi m.t.t. starfsins á Íslandi og aukinn sveigjanleiki er til staðar en jafnframt eru gerðar miklar kröfur til landanna sem skapa hafa ákveðna togstreitu.

Strangar kröfur um stjórn og íflróttageinastjóra.

Samtökin gera strangar kröfur um uppbyggingu stjórnar Special Olympics í hverju landi flar sem hver og einn gegnir ákveðnu hlutiverki. Stjórn Special Olympics á Íslandi er samsett samkvæmt alfljóðareglum samtakanna en hana skipa, formaður, framkvæmdastjóri, fjármálaráðgjafi, lækni, foreldri, íflróttageinastjóri og iðkandi. Sérstakir íflróttageinastjórar eru ráðgjafar og hafa yfirumsjón með ákveðinni grein en á Íslandi eru íflróttageinastjórar Special Olympics í boccia, borðtennis, fimleikum, frjálsum íflróttum, golfi, keilu, knattspyrnu, lyftingum, sundi og vetraríflróttum. Fjölskylduráðgjafi sinnir hlutverki tengiliðs við fjölskyldur en sérstök skráningarform eru fyrir aðstandendur sem vilja

fylgjast með Evrópu- og alfljóðaleikum.

Með aðild Íslands að Special Olympics International opnuðust ný tækifæri, ekki síst fyrir flann hóp sem sjaldan sigrar eða kemst á verðlaunapall á hefðbundnum íflróttamótum. Kjörorð samtakanna læsa vel hugmyndafræði samtakanna;

Láttu mig sigra - en ef ég mun ekki sigra, gefðu mér flá styrk í tilraun minni

Anna Karólína Vilhjálmsdóttir
Erkvstj. Special Olympics á Íslandi
og fulltrúi í Evrópuráði SOE

Aðalstyrktaraðili Special Olympics á Íslandi er Íslandsbanki Sjóvá



Heimasíða samtakanna er:
www.specialolympics.org



Endurbættur bæklingur

Bæklingur ÍF, "Íþróttir eru fyrir alla" var gefinn út árið 2003 til kynningar á íþróttastarfi fyrir fötluað börn og unglinga. Bæklingurinn hefur nú verið endurnýjaður og hægt er að nálgast hann á skrifstofu ÍF. Í bæklingnum koma fram upplýsingar um aðildarfélag ÍF, helstu íþróttageinar og hvar leita má nánari upplýsinga um íþróttatilboð

Íþróttir eru fyrir alla!

Íþróttasamband fatlaðra
Íþróttamiðstöðinni Laugardal
104 Reykjavík
Sími 514 4080 Fax 514 4081
Netfang: if@isisport.is
Vefsíða: www.isisport.is/if

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Helgi Hansson, tannlæknir, Flatahrauni 5a
Hlaðbær-Colas hf, malbikunarstöð, Hringhellu 6
Hópþílar hf, Melabraut 18
Hraunhamar ehf, Bæjarhrauni 10
Ísmenn ehf, pípulagnir, Flatahrauni 5b
Ísrör ehf, Hringhellu 12
IV ehf iðnaðarvörur og vélar, Hvaleyrarbraut 18
Kerfi ehf, Flatahrauni 5b
Kjartan Guðjónsson, tannlæknir, Bæjarhrauni 2
Knattspyrnufélagið Haukar,
Íþróttamiðstöðinni Ásvöllum
Krossborg ehf, Stekkjarhvammi 12
Mardís ehf, Berjavöllum 4, íbúð 4
Markús Jóhannsson hf, Gjótuhrauni 6
Netagerð Jóns Holbergssonar ehf, Hjallahrauni 11
Nýsir hf, Flatahrauni 5a
Rafgeymasalan ehf, verkstæði, Dalshrauni 17
Síldey ehf, Skútuhrauni 2
Spennubreytar, Trönuhrauni 5
Stálskip ehf, Trönuhrauni 6
Stímir hf, Drangahrauni 5
Suðulist-Reisir ehf, Lónsbraut 2
Suðurverk hf, Drangahrauni 7
Suzuki umboðið ehf, Kaplahrauni 1
Tannlæknastofa Ágústs J Gunnarssonar sf,
Reykjavíkurvegi 66
Tannlæknastofa Harðar V Sigmarssonar sf,
Reykjavíkurvegi 60
Tannlæknastofa Jóns Björgvinssonar,
Reykjavíkurvegi 60
Tempra hf, Kaplahrauni 2-4
Trésmíðaverkstæði Jóns Rafns ehf, Stapahrauni 1
Útvík hf, Eyrartröð 7-9
VBS-verkfræðistofa ehf, Bæjarhrauni 20
Veiðibúðin Við lækinn, Strandgötu 49
Véla- og skipaþjónustan Framtak ehf,
Drangahrauni 1b
Verslunarmannafélag Hafnarfjarðar, Lækjargötu 34d

Bessastaðahreppur

Bessastaðasókn,
Bókasafn Álftaness, Álftanesskóla
Ferskfiskur ehf, Sviðholtsvör 8
Garðasteinn ehf, Blikastíg 10
Íþróttamiðstöð Álftaness, Bjarnarstöðum
Tækniþrif ehf, Norðurtúni 16

Keflavík

18 JÁ Hársnyrting Harðar, Hafnarstræti 16
Blámi GK og Dímon KE-48,
Bústoð ehf, Tjarnargötu 2

Eldvarnir ehf, Iðavöllum 3g
Holtaskóli, v/ Sunnubraut
Húsagerðin ehf, trésmíðja, Hólmgarði 2c
Húsanes ehf, byggingarverktakar, Hafnargötu 20
Japanskir jeppar ehf, Iðavöllum 10
Nesprýði ehf, Vesturbraut 10-12
Nesraf ehf, Hafnargötu 52
Rafpóll ehf, Smáratúni 38
Reykjanesbær, Tjarnargötu 12
Sjúkrahjálfun Suðurnesja, Hafnargötu 15
Sjúkrahjálfunarstöðin Átak ehf, Aðalgötu 10
Smurstöð og hjólbarðaðþjónusta Björns og Þórðar,
Vatnsnesvegi 16
Starfsmannafélag Suðurnesja, Hafnargötu 15
Sýslumaðurinn í Keflavík, Vatnsnesvegi 33
Tannlæknastofa Einars Magnússonar, Skólavegi 10
Varmamót ehf, Framnesvegi 19
Verkfræðistofa Suðurnesja hf, Víkurbraut 13
Verslunarmannafélag Suðurnesja, Vatnsnesvegi 14
Vísir, félag skipstjórnarmanna á Suðurnesjum,
Hafnargötu 90

Keflavíkurflugvöllur

Fagræsting sf, Leifsstöð
Íslenskur markaður ehf, Leifsstöð
Suðurflug ehf, Keflavíkurflugvelli

Grindavík

Grindavíkurkirkja,
Guðfinnur Birgisson, Norðurvör 11
Krosshús, Efstahrauni 5
Myndsel ehf, Hafnargötu 11
Selháls ehf, Ásabaut 12
Þorbjörn Fiskanes hf, Hafnargötu 12
Þuríður Halldórsdóttir GK-94,
Ungmennafélag Grindavíkur,

Sandgerði

Kvenfélagið Hvöt, Norðurkoti
Nonni GK-129,

Garður

Garðvangur, Garðabraut 85
Sveitarfélagið Garður, Melbraut 3
Útskálakirkja, Útskálum
Von ehf, Skagabraut 42

Kajakleiðangur á Grænlandi

með blinda og sjónskerta innanborðs



hver var lengsta daglei ykkar?

„Lengsta daglei in var 42 kílómetrar og eftir flann dag var ma ur svo kúguppgefinn a vi rérum ekki nema 25 kílómetra daginn eftir. flessi langa daglei var nú farin vegna fless a vi fundum ekkert tjaldstæ i fyrr en

eftir flennan langa ró ur. fia getur veri erfitt a finna tjaldsvæ i me fram ströndinni, hún er svo klettótt.“

Hva kom flér mest á óvart í lei angurinum?

„fia sem kom mér mest á óvart er hva Grænland er líti „land“, fletta er eiginlega bara einn stór grjóthaugur. fiarna er eiginlega enginn gró ur, engin mold e a jar vegur. fletta eru mest allt sorfnir klettadrangar og klappir. Svo var nánast ekkert dæralíf, bara hending ef vi sáum einn e a tvo fugla á dag. Örfáa seli og eina hrefnu sáum vi á allri flessari 930 kílómetra lei. En hljó in í náttúrunni voru stórfengleg. fiegur vi sigldum me fram skri jöklunum e a í gegnum ís, flá var eins og flar ríkti styrjaldarástand, hljó in voru svo mögnu flegur ísinn var a springa og brotna og stær ar stykki úr honum a hrynja í sjó inn.“

fiegur fli lög u upp í lei angurinn flá höf u sumir áhyggjur af flví a veturinn gæti skolli á ykkur fyrirvaralaust?

„Já, flá var einmitt nákvæmlega flá sem ger ist. Allan ágúst mánu var ve ri alveg fínt, flá voru svona u.fl.b. flrír dagar sem vi gátum ekki ró i. Okkur mi a i mjög vel og rérum a jafna i í kringum 30 kílómetra á dag.

Fri geir Jóhannesson missti sjónina á bá um augum eftir vinnuslys fyrir nokkrum árum. Hann lét flá fló ekki aftra sér frá flví a ró á kajak um 930 kílómetra su ur me austurströnd Grænlands ásamt Halldóri Sævari Gu bergssyni, Reyni S. Jóhannessyni og Baldvini Kristjánssyni, lei angurstjóra.

Fengu fli mikla fljálfun fyrir lei angurinn?

„Nei, ekki mikla, endasag i Baldvin lei angurstjóra a menn lær u ekki a ró á kajak fyrr en fleir væru or nir flreyttir, flá færu menn a leita a flví hvernig léttast væri a beita líkamanum vi ró urinn og fletta var alveg rétt. fiegur ma ur er or inn flreyttur, flá fer ma ur a nota allan skrokkin, ekki bara hendurnar. Eftir u.fl.b. viku ró ur voru menn búnir a ná tækninni.“

Hver var verkaskiptingun milli ykkar flegur fli voru ekki á sjó?

„Í upphafi var áætlunin sú a vi Halldór sæjum t.d. um a tjalda á me an a Baldvin og Reynir sæju um bátana, s.s. a koma fleim á flot, draga flá upp, tæma flá e a gera vi flá. Vi Halldór höfum nú oft tjalda, en tjöldin okkar voru kringlótt me einni súlu í mi junni og vi erum ekki vanir slíku. Satt a

segja áttum vi oft í basli me flau. Ekki sá ég hvernig hringurinn leit út og Halldór átti erfitt me a sjá yfir tjöldin flannig a stundum ur u flau sporöskju lögu. En flá ger i ekkert til ef flau bara komust upp. fietta gekk ágætlega á me an vi gátum tjalda á jar vegi, einhvers sta ar flar sem hægt var a nota tjaldhæla. Málin fóru hins vegar a versna flegur vi flurftum a tjalda á klöppum. fiá flurfti a leita a grjóti til a bera á tjöldin og flá gátum vi bara alls ekki gert. fia versta var a ég gat oft ekkert hreyft mig á tjaldsvæ unum vegna fless a fletta voru oft bara klappir. Ég ætla i t.d. einu sinni út a pissa og mér var sagt a ég ætti a ganga svona fimm til sex skref áfram og svo eitt til vinstri. Ég fór a flessum fyrir mælum en ekki tókst betur til en svo a flegur ég steig til vinstri datt ég um einn meter ni ur, flá var bara tóm. Mér var sagt a ég hef i veri heppinn flví ef ég hef i fari a eins lengra flá hef i ég dotti um 20 metra ni ur. fiarna voru alls sta ar hættur og ekkert hægt a hreyfa sig e a ganga um án fless a eiga flá á hættu a steypast ni ur e a reka sig á.“

Hinga og ekki lengra Lei angurinn stó í 49 daga,



Um leið og september byrjaði flá var bara eins og náttúran segði „hingað og ekki lengra“. Til marks um flá flá komumst við að eins 48 kílómetra fyrstu viku septembermánaðar í stað flossa að róa um 30 kílómetra á dag. Við lærðum fljótt að flegar byrjar að rigna, flá er betra að fara að huga að tjaldstæði flví flá má eiga von á roki innan skamms.“

Vélarvana innan um kletta og sker í einn og hálfan tíma **Ferðin endaði svo á nokkuð annan hátt en flí höfuð ráðgert?**

„Áður en við lögðum upp í leiðangurinn vorum við ákveðnir í flví að stofna okkur aldrei í neina hættu ef hjá yri komist. Við ætlum aldrei að róa flegar eitthvað væri að veri og vorum ákveðnir í að komast heilir heim. Eftir 10. september ætlum við ekki að róa og ef veturinn skylli á fyrirvaralaust flá ætlum við að láta sækja okkur og um flá báðum við flann 8. september. Flá áttum við reyndar eftir að róa um 24 kílómetra að nyrsta uppgefna punkti flar sem vélbáturinn átti að sækja okkur. Við flurftum flví að komast flossa 24 kílómetra til að hitta á bátinn. Að morgni floss 11. september kom svo ágætis veður og við ákváðum að reyna að komast flossa kílómetra. Flá tókst en erfitt var flá. Flá vorum við í bátunum frá kl. níu um morguninn til kl. hálfátta um kvöldið. Við biðum svo allan sunnudaginn án flossa vélbáturinn kæmi. Á mánudegin-

um vorum við farnir að ókyrrast, en upp úr hádeginu sáu við flyrlu. Við skutum upp blysi til að gera vart við okkur og eftir smástund heyrðum við í bátunum. Eftir að við komumstíhanngátum við siglt í nokkra tíma áður en hann var að leggjaast í var vegna ve-

urs. Við fórum inn á litla klettavík og vorum flar í einn og hálfan sólarhring. Flá slotaði verinu og við lögðum af stað. Við höfðum hins vegar ekki siglt nema í einn og hálfan tíma flegar deyr á vélinni. Grænlandingarnir tveir sem voru á bátunum fóru að athuga málið og sáu fljótt að sjór hafði komist inn á vélina. Flá var ekki annað að gera en senda út neyðarkall eftir aðstoð. Flá var gert og var okkur sagt að tvær flyrlur væru á leiðinni og flær ættu að vera hjá okkur eftir u.fl.b. einn og hálfan tíma. Bátinn rak stjórnlást og við urðum að búa okkur til rekankeri og setja út til að reyna að koma í veg fyrir að hann ræki á skerin sem voru allt í kringum okkur. Við bjuggum til rekankeri úr tjöldum, fiskikössum og öðru lauslegu um borð og okkur tókst að halda okkur frá skerjunum, en oft mun að litlu. Flá næsta sem okkur rak nálægt skeri var um 5 metrar. Svo hófust menn bara handa við að undirbúa sig fyrir björgun, fara í galla og björgunarvesti. Flegar flyrlan svo loksins kom var okkur sagt að hún tæki að eins flrjá til að byrja með, skilaði fleim af sér og kæmi svo að sækja hina flrjá. Fyrirmælin voru flau að fyrst ættum við Halldór að koma og annar Grænlandingurinn og síðan kæmi hún aðra ferð að sækja hina flrjá. Mér leist satt að segja ekkert á að mér yrði flarna bjarga en bróðir minn flyrfti að bíða. En flá flæddi ekki að fást um flá. Síðan erum við hífðir, fyrst Halldór, síðan ég

og annar Grænlandingurinn. Flá áttum við von á flví að flyrlan brenndi af stað til að skila okkur, en svo var ekki. Allt í einu var Reynir bróðir kominn líka og flá var mikill léttir. Síðan kom Baldvin og að síðustu grænlandski skipstjórinn. Björgunin gekk eins og í sögu og flarna voru greinilega vanir menn að verki. Síðan var flogið með okkur til Julianehaab flar sem okkar beið var skip. Varðskipsmenn tóku á móti okkur eins og við værum konungborði fólk. Flarna var læknir sem skoðaði okkur, við fengum frábæra máltíð og allt flá besta sem hugsast gat. Við viljum koma á framfæri sérstökum flökkum til björgunarmannaanna og varðskipsmanna fyrir afrekið og allt sem fleir gerðu fyrir okkur.“

Hvernig líður flér svo eftir leiðangurinn?

„Alveg ljómandi vel. Að vita var maður svolítið flreyttur fyrst eftir heimkomuna, en flá jafnaði sig fljótt og ég er líkamlega mjög vel á mig kominn. Ég er líka mjög ánægður að hafa náð flví að róa flossa 930 kílómetra.“

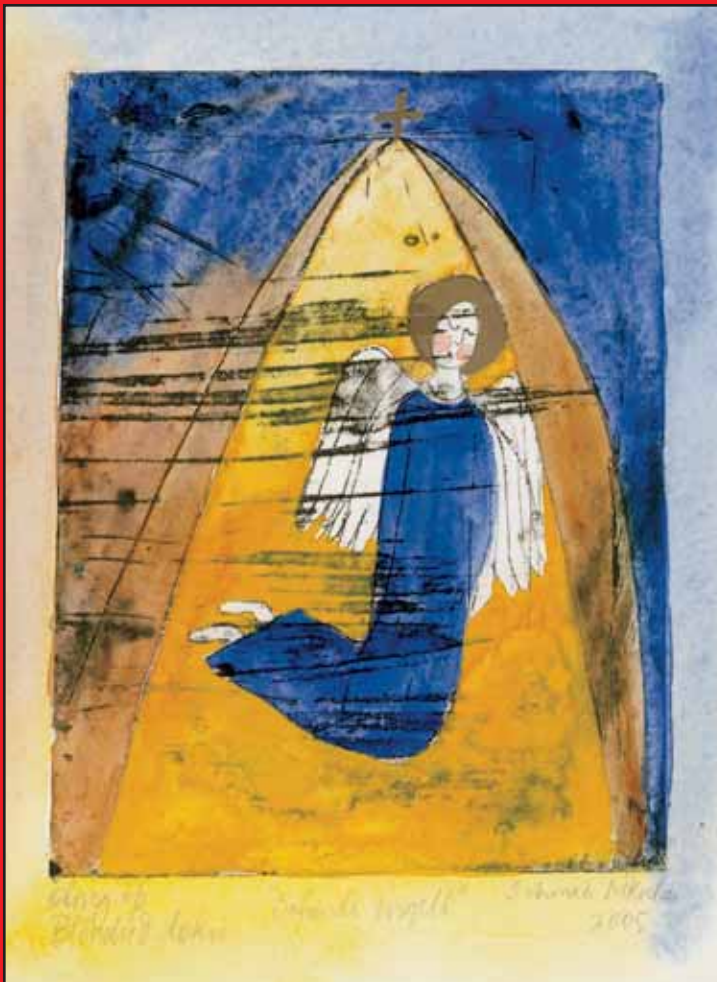
En hvað hefurðu helst lært af flossari reynslu?

„Ég hef helst lært flá að ég get gert allan fjandann ef ég bara ætla mér. Í leiðangrinum gerðum við marga hluti sem við gátum ekki ímyndað okkur að við gætum, t.d. að sofa bara á berri klöpp eða í snjóskafli.“

Myndirðu fara aftur í svona leiðangur ef flá byðist?

„Nei, ekki svona langan. Ef hann stæði yfir í svona tvær til flrjár vikur, flá væri ég tilbúinn, en 49 dagar er of langt. Ég vildi samt ekki hafa misst af flossu. Fietta var, flegar á allt er litið, mikið ævintýri og dærmæt reynsla sem ég mun búa að allt mitt líf.“

*Viðtal: Ágústa Eir Gunnarsdóttir
(áður birt í Blindrásyn)*



Jóla­kort Íþróttasambands fatlaðra 2005

Íþróttasamband fatlaðra hefur gefið út jóla­kort til styrktar íþróttastarfi fatlaðra á Íslandi. Kortið er teiknað af Sigríði Önnu F. Nikulásardóttur og heitir „Sofandi engill“.

ÆBENDI RÁÐNINGAR
OG RÁÐGJÖF

Persónuleg og fagleg vinnubrögð

Borgartúni 20 • 105 Reykjavík
Sími: 544 4554

www.abendi.is

**Deloitte &
Touche**



Morgunblaðið

**WorldClass
ICELAND**
553 0000
www.worldclass.is

SP
SP-FJÁRMÖGNUN HF.

NS
NÓI SÍRÍUS

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Njarðvík

Eignarhaldsfélagið Áfangar ehf, Bolafót 1
Happi ehf, Kjarrmóa 22
Samband sveitarfélaga á Suðurnesjum, Fitjum
SG bílar ehf, Brekkustíg 38

Mosfellsbær

Búnaðarsamband Kjalarnespings, Þverholti 3
Fagbók ehf, Þverholti 3
Fasteignasala Mosfellsbæjar ehf, Þverholti 2
Garðyrkjustöðin Gróandi, Grásteinum
Gylfi Guðjónsson, ökukennari, sími 6960042, Tröllateig 20
Ísfugl ehf, Reykjavegi 36
Íslandsbanki hf, útibú, Þverholti 2
Kjósahreppur, Félagsgarði
Nýja bílasmiðjan hf, Flugumýri 20
Pizzabær ehf, Þverholti 2
Stakkar ehf, Aðaltúni 14
Þiljur ehf, útgerðarfélag, Reykjabyggð 5
Vélsmiðjan Orri ehf, Flugumýri 10

Akranes

Bífreiðastöð Þórðar Þ Þórðarsonar, Dalbraut 6
Bílver, bílaverkstæði ehf, Akursbraut 13
Bjarg ehf, verslun, Stilholti 14
Bjarmar ehf vélaleiga, Jörundarholti 160
Blikksmiðja Guðmundar J Hallgrímssonar, Akurbraut 11
Bókhaldsþjónustan sf, Stilholti 16-18
Byggðasafn Akraness, Görðum
Fasteignasalan Hákot, Kirkjubraut 28
Fiskco ehf, Kalmansvöllum 3
GT Tækni ehf, Grundartanga
Hjólbarðaviðgerðin sf, Dalbraut 14
Innri-Akraneshreppur, Heynes II
Öryggismiðstöð Vesturlands ehf, Skólabraut 2
Runólfur Hallfreðsson ehf, Krókatúni 9
Sjúkráþjálfun Georgs Janussonar, Kirkjubraut 28
Skilmannahreppur, Innri Mel 2
Straumnes ehf, rafverktakar, Krókatúni 22-24
Þorskadalur ehf, Suðurgötu 38
Tövuþjónustan á Akranesi ehf, Esjubraut 49
Vélaleiga Halldórs Sigurðssonar, Smiðjuvöllum 10
Vélsmiðja Ólafs R Guðjónssonar ehf, Smiðjuvöllum 6
Verkalýðsfélagið Hörður, Ytri Hólmi 1
Verslun Einars Ólafssonar, Skagabraut 9-11
Vignir G. Jónsson hf, Smiðjuvöllum 4

Borgarnes

Bókhalds- og tölvuþjónustan sf, Böðvarsgötu 11
Borgarbyggð, Borgarbraut 11
Búvangur ehf, Brúarlandi
Félagsbúið Mófellsstöðum sf, Mófellsstöðum
Gámabjónusta Vesturlands ehf, Sólbakka 9
Hársnyrtistofa Margrétar, Kveldúlfsgötu 27
Hreðavatnsskáli,
Hvítársíðuhreppur, Sámstöðum
Jörvi hf, vinnuvélar, Hvanneyri
Kolbeinsstaðahreppur, Ásbrún
Límtré Vírnet ehf, Borgarbraut 74
Meðferðarheimilið Hvítárbakka, Hvítárbakka
Samtök sveitarfélaga í Vesturlandskjördæmi, Bjarnarbraut 8
Sæmundur Sigmundsson ehf, Kveldúlfsgötu 17
Skorradalshreppur, Grund
Sparisjóður Mýrasýslu, Digranesgötu 2
Vatnsverk-Guðjón og Árni ehf, Egilsgötu 17
Vélaverkstæðið Vogalæk, Vogalæk
Viðskiptaháskólinn á Bifröst

Stykkishólmur

Denni SH-52, Borgarflöt 3
Hvítasunnukirkjan Fíladelfía Stykkishólmi, Skúlagötu 6
Rauði kross Íslands Stykkishólmsdeild, Sundabakka 1
Sæfell ehf, Nesvegi 13

Grundarfjörður

Farsæll ehf, Eyrarvegi 16
Góð mál ehf, Grundargötu 18
Haukaberg, Hamrahlíð 1
Hjálmar ehf, Hamrahlíð 1
Ungmennafélag Grundarfjarðar, Mýrum

Snæfellsbær

Egill SH-195,
Gimli, bókaverslun Hellisandi, Hellisandi
Grímsi ehf, Hjallabrekku 5
Guðbjartur SH-45, Naustabúð 6
Hjallasandur ehf, Helluhóli 3
Hraðfrystihús Hellissands hf, Hafnarbakka 1
Sjávariðjan Rifi hf, Hafnargötu 8
Steinunn ehf, Bankastræti 3
Sverrisútgerðin ehf, Túnbrekku 16
Þorgeir Arnason ehf, Háarifi 27

Margt getur sá sem vill og reynir



Úr Ostabúðinni á Bitruhálsi sem ásamt Veisludhúsi og útgáfustarfsemi hefur átt flátt í að skapa ostamenninguna á Íslandi.

Fyrir nokkru rak á fjörur mínar gamlan kunningja frá unglingsárum, bókina Heiðu eftir Johanna Spyri. Í flessari rómantísku sögu segir af frænkunum Heiðu og Klöru sem ná lífsflrótti og heilsu í fjallalofti svissnesku Alpanna hjá afa og Pétri geitahirði flar sem flær eru vel haldnar á hollri mjólk og góðum osti. fiegjar Klara er farin að hlaupa um í grængresinu eftir að hafa verið bundin við hjólastól segir afinn eins og gömlum spekingi sæmir: „Margt getur sá sem vill og reynir“.

fietta gætu sem best verið einkunnarorð Íflróttasambands fatlaðra.

Osta- og smjörsalan hefur um langt árabil gert samninga við ÍF sem okkur flykir vænt um. Íflróttastarfi fatlaðra er ágætt dæmi um fláð hvernig má með markvissri viðleitni bæta hag stórs hóps í fljóðfélaginu, breyta viðhorfum og efla einstaklinga til dáða.

Við erum ostafljóð

fláð er orðið langt um liðið síðan Nóbelskáldið okkar Halldór Laxness kvartaði yfir flvíð á Íslandi væri ekkert á borðum nema gúmmíostar. fieg-

ar Osta- og smjörsalan hóf starfsemi sína árið 1958 var ostaúrvalið vissulega fábreytt. Meginuppistaðan var rauðvaxur brauðostur, skorpulaus 45% ostur, smávegis af bræddum ostum og mysuostur. Nú eru ostategundir orðnar á annað hundraðið og stöðugt verið að fitja upp á nýjungum. fiannig koma fjórar nýjar tegundir á markaðinn fyrir flessi jóli. fietta er til marks um að vöruframboði í ostum hefur aukist gríðarlega á síðari árum eins og raunar á öllum mjólkurvörum.

Ostaneyslan var ekki nema 2,5 kíló á mann á fyrstu árum fyrirtækisins en er nú að nálgast 16 kíló á mann og hefur sala á ostum aukist um 7-10% árlega á undanförunum árum. Við erum orðin svo mikil ostafljóð að jafnvel flótt gríðarleg söluaukning hafi orðið í hinum nýju jóguðrt- og skyrdrykkjum, sem fyrirfram hefði mátt ætla að gæti valdið samdrætti í ostasölu, virðist árið 2005 ætla að verða gott ostaár með áframhaldandi aukningu.

Sala, þökkun og dreifing

Osta- og smjörsalan er sameignarfyrirtæki í eigu mjólkursamlaganna

MS, Norðurmjólkur, Kaupfélags Skagfirðinga og Mjólkursamlags Ísfirðinga. Við sjáum um sölu á framleiðsluvörum eigendanna og flytjum sömuleiðis inn 35-40 tonn af sérostum árlega. fláð er einnig nokkur framleiðsla á okkar vegum í höfuðstöðvunum á Bitruhálsi í Reykjavík. Osta- og smjörsalan þakkar nær öllum osti sem framleiddur er í landinu, þar til rifinn ost og framleiðir smurost og ostakökur. Frumframleiðslan er hins vegar öll hjá samlögunum. Dreifingarkerfi okkar er umfangsmikið enda dreifir Osta- og smjörsalan um 50% af öllum mjólkurvörum í landinu. Fyrirtækið velti um 5,4 milljörðum króna á sl. ári og hjá flví vinna rúmlega 100 starfsmenn.

Enda flótt Osta- og smjörsalan sé ráðandi á markaði og háð opinberum verkvörðunum fláð er fláð ekki svo að fyrirtækið sé eitt um hituna. Mjólkurvörur eru í harðri samkeppni við þessa aðra neysluvöru á markaði og frá 1995 hefur verið boðinn út innflutningskvóti á osti upp á 119 tonn auk 13 tonna kvóta frá Noregi vegna sérsamninga. Allir geta boðið í og fláð hefur verið stefna okkar að flytja inn sérosta sem við myndum aldrei framleiða sjálfir til fless að breikka okkar vöruúrval. Þessir hafa spreytt sig á flví að flytja inn Mozarella ost í samkeppni við slíkan ost sem framleiddur er hér á landi. fláð er nýtt mjólkursamlag, Mjólkla, að koma inn á markaðinn með feta-ost sem raunar er einnig talsvert fluttur inn.

fíroskuð ostamenning

Ég vil halda flví fram að á Íslandi hafi orðið til fíroskuð ostamenning á örfáum árum. fláð er ekki svo lítið afrek á litlum markaði. Ástæður flless að vel hefur tekist til eru margar og samflættar. Í fyrsta lagi höfum við úr að moga afbragðs hráefni sem íslenskir kúabændur sjá okkur fyrir. Í öðru lagi eigum við að skipa vel



Magnús Ólafsson forstjóri Osta og smjörsölunnar: „Okkur flykir vænt um samningana við Íflróttasamband fatlaðra.

menntuðum ostameisturum sem flestir hafa hlotið menntun sína í Danmörku. Í fljóta lagi hefur verið festing á grunnvöru leitt til flossa sýfellt meiri áhersla hefur verið lögð á næjar framleiðsluvörur. Í fjórða lagi hefur ríkt samkeppni meðal mjólkursamлага um frumkvæði næjungum. Og í fimmta lagi taka íslenskir neytendur næjungum ákaflega vel og bíða með eftirvæntingu eftir næjustu framleiðsluvörum. Það sýnir kannski best traustið sem myndast hefur milli mjólkuriðnaðarins og almennra neytenda á Íslandi.

Það er ég ekki í vafa um að Ostabúðin á Bitruhálsi, Veislufljónusta Osta og smjörsölunnar, útgáfa á ostabók-

um, Ostadagar og vörukynningar ásamt umfangsmiklu markaðsstarfi eiga sinn stóra flátt í að skapa ostamenninguna á Íslandi eins og við flekkjum hana í dag.

Síðustu tvo áratugi hefur mjólkurframleiðsla dregist saman í landinu en nú bregður svo við að eftirspurn eftir mjólk er meiri en framboðið. Það má fljóta gera ráð fyrir að næstu ár fari mjólkurframleiðsla vaxandi. Enda full flörf á vegna flossa þessar hugmyndir eru uppi um útflutning á mjólkurafurðum. Við höfum komist að fljóta, m.a. með fláttöku í mjólkursþeningunni í Herning á Jótlandi, að fjölbreytni og gæði íslenskrar framleiðslu er síst minni en best gerist erlendis. Íslenskum ostameisturum

hefur meira að segja tekist að leysa framleiðsluvandamál sem öðrum hefur ekki tekist, eins og t.d. að búa til AB-ost, en það gera fleir hjá Norðurmjólk með miklum ágætum.

Við erum fljóta ekki aðeins að herma eftir mjólkuriðnaði í öðrum löndum heldur flróum líka eigin vörur sem eiga erindi á markað erlendis.

Byggjum upp, borðum ost

Það er ekki á allra vitorði en samt er það svo að Osta- og smjörsalan hefur flutt út smjör til nánast allra heimshorna. Vegna mikillar sölu á fitulitlum mjólkurvörum fellur til hjá okkur mikil fita og við höfum selt hana á heimsmarkaðsverði sem ekki

er hátt. Ég er til dæmis viss um að ís sem íslenskir ferðamenn hafa borðað í Thailandi hefur verið framleiddur úr íslensku smjöri. Og nú er verið að útbúa smjörumbúðir fyrir Whole Food búðir í Bandaríkjunum.

Í næstu framtíð verður enn meiri áhersla lögð á vöruflróun til flossa að fullnægja flörfum kröfuharðra neytenda á Íslandi og búa fyrirtækið í stakk til flossa að mæta aukinni samkeppni. Meira að segja er nú hafin tilraunastarfsemi með framleiðslu á geitaosti enda flekkja margir Íslendingar slíkan ost af ferðum sínum og dvöl erlendis.

Raunar sagði Heiða í sögunni sem ég nefndi í upphafi: „Ekkert í öllum heiminum er jafngott og mjólkinn okkar“, og átti fljóta við geitamjólkina, en eins og við vitum flreytist Guðni Ágústsson landbúnaðarráðgjafi aldrei á fljóta að segja slíkt hið sama um íslensku kúamjólkina.

Við hjá Osta- og smjörsölunni erum sparir á yfirlýsingar en teljum að slagorðin sem Kristín fiorkelsdóttir auglþsingahönnuður bjó til á fyrstu árum fyrirtækisins gefi góða mynd af hollustu og gæðum framleiðsluvörunnar. Allir landsmenn flekkja fljóta: „Byggjum upp, borðum ost“ og „Ostur er veislukostur“. Það endurspeglar fljóta staðreynd að ostar eru bætiefna- og kalkrík fæða sem er nauðsynlegur fláttur í fæðukeðjunni auk flossa vera hnoss-gæti sem alltaf á við.



Evrópuráðstefna Special Olympics

Dagana 27. - 30. október sl. var haldin Evrópuráðstefna Special Olympics (SO) í Tenero í Sviss. Tenero er lítill 1000 manna bær við landamæri Ítalíu. Undirritaður fór sem fulltrúi Special Olympics á Íslandi.

Megintilgangur ráðstefnunnar var að kynna helstu nýjungar í vinnu og starfi hreyfingarinnar í Evrópu og kynning á gagnagrunni sem SO hefur látið hanna er nefnist Game Management System (GMS). Einnig voru hringborðsumræður um helstu mál sem hvert land er að glíma við s.s. menntunarmál fljálfa og hvernig starfi SO er háttað. Að auki var kynning á tveimur íflróttagreinum, júdó og bocce (sem er SO útgáfa af bocce).

Óhætt er að segja að SO hreyfingunni hafi vaxið fiskur um hrygg. Sem dæmi má nefna að árið 2000 voru íkændur á vegum SO 980.000 en árið 2005 eru fleir orðnir 2.100.000. Innan SO er nú keppt í 24 íflróttagreinum alls.

Á ráðstefnunni var kynning á Evrópuleikum ungmenna á aldrinum 12-21 árs sem haldnir verða í Róm á Ítalíu 30. september - 5. október 2006. fiema leikanna verður að „byggja brú milli ungmenna með og án floskahömlunar“. Meðal annars verður keppt í körfu- og fótbolta flar sem keppendrum með og án floskahamlana keppa saman í liði (unified program). fietta fyrirkomulag er umfram önnur talið eyða fordómum í garð einstaklinga með floskahömlur. Íslendingar stefna á fláttöku í Rómarleikunum og vonumst við til að geta farið með um 40 manna hóp keppenda, fljálfa og fararstjóra.

Eins og áður sagði fór fram kynning á gagnagrunni SO er nefnist GMS. Er óhætt að segja



að með honum er boðið bylting í allri skráningu, umslu upplýsinga og keppnisstjórnun innan hreyfingarinnar. Gagnagrunnurinn heldur utan um allar upplýsingar íkenda Special Olympics í hverju landi fyrir sig. Með forritinu er auðvelt að skipuleggja mót fljótt fá getu séð um að raðaða keppendum í ríðla, á brautir og jafnvel skipt keppendum í deildir eftir aldri, kyni og getu. Í lok móts er auðvelt að sjá hverjir standa uppi sem sigurvegar í hinum þessum flokkum, en eins og fleir sem til flekkja, er keppnisfyrirkomulag SO mjög margbreytilegt og í sumum tilfellum flókið - enda allt gert til að allir geti notið sín og eigi jafna möguleika á sigri. Í gagnagrunninum er að finna öll flau eyðublöð og skýrslur sem keppnislöndin flurfa að fylla út fyrir hvern keppanda í SO leikum. Hingað til hefur farið ómældur tími umsjónaraðila og fljálfa í útfyllingu flossara blaða en hér eftir er hægt að láta gagnagrunninn um fletta með tilheyrandi tíma- og vinnusparnaði.

Eftirtektarverðast á ráðstefnunni var kynning á einni yngstu keppnisgrein SO, júdó. Kom fram að aðeins um 70 íkændur lögðu stund á júdó árið 2000 en nú fimm árum síðar eru fleir komnir yfir 1000. Til Sviss mætti hópur júdóíkenda frá Hollandi til að sýna okkur hvernig flau bera

sigað. Ég, sem og aðrir ráðstefnugestir, fékk mér flægilegt sæti til að fylgjast með! Fljótlega kom annað í ljós - allir skyldu í júdógalla, út á golf og prófa á „eigin skinni“. Fórum við í gegnum fjölbreyttar æfingar flar sem við, ráðstefnugestirnir, fengum að takast á við einstaklinga með Down's heilkenni og einhverfu svo eitt hvað sé nefnt. flau var ótrúlega gaman að sjá og finna hvað flau öll voru tæknilega góð og sterk. flau var eins og flau losnuðu undan fljótt sem helst einkennir fleirra fötlun s.s. slappir vöðvar fleirra með Down's heilkenni og snertifælni einhverfunnar. flau sýndu okkur að allt er hægt sé viljinn fyrir hendi.

Maður skynjar enn betur eftir að hafa sótt ráðstefnu sem flossa hvað Special Olympics gerir fyrir einstaklinga með floskahamlanir. Starfið snýst ekki einungis um íflróttir og keppni, heldur um tækifæri. Tækifæri til að kynnast innbyrðis og ekki hvað síðast að kynnast fleim hæfileikum sem hver og einn þér yfir. flau er trú samtaka eins og Special Olympics að einstaklingar með floskahamlanir búi yfir mun meiri hæfileikum og getu en „við hin“ getum ímyndað okkur - gefum fleim tækifæri!

Jóhann Arnarson

Stjórnarmaður ÍF og íþróttakennari

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Króksfjarðarnes

Steinver sf, Reykhólum, Reykhólahreppi

Strönd ehf, Breiðalæk

Vestri hf - Oddi, Eyrargötu

Ísafjörður

Bæjar- og héraðsbókasafn Ísafjarðar, Eyrartúni
Bílaverkstæði Ísafjarðar ehf, Sindragötu 3
Félag opinberra starfsmanna á Vestfjörðum, Hafnarstræti 6

Fræðslumiðstöð Vestfjarða, Eyrargötu 2-4
Gamla bakarið ehf, Aðalstræti 24
Hamraborg ehf, Hafnarstræti 7
Hjólbarðaverkstæði Ísafjarðar, Sindragötu 14
Ís 47 ehf, Fagraholti 3
Ísblikk ehf, Árnagötu 1
Ísinn ehf, Sindragötu 13b
Mjólkursamlag Ísfirðinga, Sindragötu 2
Orkubú Vestfjarða hf, Stakkanesi 1
Rörtækni hf, Sindragata 12 b
Teiknistofan Eik ehf, Suðurgötu 12
Útgerðarfélagið Öngull ehf, Engjavegi 28
Vís ehf, Urðarvegi 19

Bolungarvík

Brún ehf, Heiðarbrún 10
Heilbrigðisstofnun Bolungarvíkur heilsugæslusvið, Höfðastíg 15
Jakob Valgeir ehf, Grundarstíg 5
Málningarlagerinn sf, Heiðarbrún 1
Sérleyfisferðir Bolungarvík - Ísafjörður, Völusteinsstræti 22
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf, Dísarlandi 14
Sjúkrahús Bolungarvíkur, Miðstræti 19
Sparisjóður Bolungarvíkur, Aðalstræti 14
Vélvirkinn sf, Hafnargötu 8

Súðavík

Súðavíkurhöfn, Grundarstræti 3
Súðavíkurkirkja, Holtagötu 6
Víkurbúðin ehf, Grundarstræti 1-3

Suðureyri

Berti G ÍS 161, Eyrargötu 4
Flugalda ehf, Hjallavegi 5

Patreksfjörður

Oddi hf, fiskverkun, Eyrargötu 1
Söluturninn Albína, Aðalstræti 89

Tálknafjörður

Bjarmi BA 326,
Eik hf, trésmiðja, Strandgötu 37
Miðvík ehf, Túngötu 44

Bingeyri

Bibbi Jóns ÍS 65, Brekkugötu 31
Brautin sf, Ketilseyri

Staður

Staðarskáli ehf, Stað Hrutafirði

Hólmavík

Daði Guðjónsson, Vitabraut 3
Kópnes ehf, Vitabraut 3

Drangsnes

Grimsey ST-002,
Stefnir ST-47,

Hvammstangi

B. Ástvaldur Benediktsson ehf, Melavegi 2
Egill Gunnlaugsson, dýralæknir, Hvammstangabraut 26
Kvenfélagið Freyja,
Skrúðvangur ehf, Gilsbakka 5

Blönduós

Kvenfélag Svínavatnshrepps,
Svínavatnshreppur, Holti
Torfalækjarhreppur, Stóru-Giljá

Skagaströnd

Elfa ehf, Oddagötu 23
Örvi ehf, Hólabraut 24
Trésmiðja Helga Gunnarssonar ehf, Mánabraut 2

Sauðárkrókur

Aldan - stéttarfélag, Sæmundargötu 7a
Bifreiðaverkstæðið, Sleitustöðum
Bókhaldsþjónusta KOM ehf, Víðihlíð 10
Friðrik Jónsson ehf, Borgarröst 8

Sterkasti fatlaði maður heims

Keppnin sterkasti fatlaði maður heims fór fram dagana 30. september og 1. október 2005 í Reykjavík. Keppnin vakti mikla athygli en fletta er í flríja skipti sem keppnin er haldin. Forsvarsmaður flossa verkefnis er Arnar Jónsson, sem hefur fljálfa lyftingar hjá ÍFR undanfarin ár. Hann hafði áhuga á að efla fjölbreytni tengda lyftingafljálfun fatlaðra íflróttamanna og að gefa fleim tækifæri til að spreyta sig við aðrar aðstæður en eru við hefðbundna keppni í lyftingum. Í fyrsta skipti sem Arnar fór út með lyftingahópinn til að leyfa fleim að prófa að draga bíl ráku margar upp stór augu og höfðu ekki mikla trú á verkefninu. Í dag er staðan önnur og Arnar og lyftingastrákarnir eru búnir að sanna að fleir geta tekið flátt í kraftakeppni á sama hátt og aðrir, flar er aðeins spurning um að aðlagð keppnisgreinar.

Íflróttafélag fatlaðra í Reykjavík stendur fyrir flossu spennandi verkefni sem Arnar Jónsson skipuleggur og stjórnar í samvinnu við Magnús Ver Magnússon. Magnús Ver er fulltrúi samtakanna IFSA á Íslandi en alfljólegt nafn fleirra er International Federation Strength Athletes. fiessi samtök eru stærstu samtök í heimi á sviði aflrauna og er Magnús Ver Magnússon einn af stofnendum fleirra. Nafn samtakanna hér á landi er Félag íslenskra kraftamanna. Hér er flví um að ræða samstarfsverkefni Íflróttafélags fatlaðra í Reykjavík og IFSA í umsjón Arnars Jónssonar og Magnúsar Vers Magnússonar. Ísland er fyrsta landið sem stendur fyrir kraftakeppni fatlaðra og verkefni



hefur vakið mikla athygli út fyrir landsteinana. Keppnisgreinar eru aðlagðar en að öðru leyti gilda sömu reglur varðandi keppnisreglur, dómgæslu og lyfjapróf. Vonast er til floss að fleiri erlendir keppendur sðni flossu áhuga í framtíðinni en fram til flossa hafa aðeins Norurlandabúar tekið flátt. Í haust var reiknað með komu vaxtaræktarmeistara frá Ameríku, en sá er í hjólastól og hafði mikinn áhuga á keppninni. fívi miður aflðsti hann fláttöku á síðustu stundu en stefnir að fláttöku á næsta ári. Einnig kom fram mikill áhugi á keppninni í Íran en ekki tókst að útvega vegabréfsáritun í tíma.

Magnús Ver Magnússon, segir að fletta verkefni sé eitt flað skemmtilegasta sem hann hefur unnið að og að allir sem leitað hafi verið til vegna keppinnar hafi verið boðnir og búnir að hjálpa til og tilbúnir í áframhaldandi samstarf. Hann segir að flossi keppni hafi haft mikið gildi fyrir flátttakendur og opnað augu fleirra fyrir flví að aflraunir henta jafnt fötluðum sem ófötluðum. Hann telur að verkefnið eigi eftir að stækka mikið og unnið er að gerð kynningarmyndbands sem að gengilegt verður á heimasíðu ÍFR.

Lyftingafljálfun hefur hjálpað mörgum fötluðum og hefur reynst mjög árangursrík leið til sjálfshjálpar í daglegu lífi. Mikill árangur hefur náðst meðal spastískra iðkenda, ekki síst hvað varðar bættu samhæfingu og aukinn styrk. Markmiðið er að fá fleiri erlenda keppendur og jafnvel færa verkefnið erlendis.

Keppnisgreinar voru, drumba-lyfta, Herkúlesarhald, hleðslugrein og steinatök.

Keppt var í sitjandi og standandi flokki. Sigurveigari í sitjandi flokki var Tahvo Jauttorjarvi, Finnlandi, í öðru sæti varð fiorsteinn Sölvason og í flríja sæti Alexander Hararson. Sigurveigari í standandi flokki var Hörður Árnason, í öðru sæti varð Kristberg Jónsson og í flríja sæti Daníel Vignisson

Íflróttasamband fatlaðra óskar ÍFR, Arnari Jónssyni og Magnúsi Ver Magnússyni til hamingju með fletta frábæra framtak.

*Anna Karólína Vilhjálmsdóttir
Framkv.stj. Fræðlu og útbreiðslusviðs
ÍF og Special Olympics á Íslandi*



Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Kaupfélag Skagfirðinga, Ártorgi 1
Kvenfélag Skefilstaðahrepps, Ketu á Skaga
Sjúkrabjálfun Sigurveigar ehf, Aðalgötu 20b
Skagafjarðarveitur ehf, Borgarteigi 15
Skinnastöðin hf, Syðri-Ingveldarstöðum
Tannlæknastofa Ingimundar Guðjónssonar ehf,
sæmundargötu 3a
Útgerðarfélagið Sæfari ehf, Hrauni
Verslun Haraldar Júlíussonar, Aðalgötu 22
Vörumiðlun ehf, Borgarflöt 5

Varmahlíð

Akrahreppur Skagafirði,
Varmahlíðarskóli,

Hofsós

Stuðlaberg ehf, Suðurbraut

Siglufjörður

Berg hf, byggingafélag, Norðurgötu 16
Egilssíld ehf, Lækjargötu 13
Siglufjarðarkaupstaður, Gránugötu 24
Snerpa, íþróttafélag fatlaðra, Lindargötu 2

Akureyri

Almenna lögbjónustan hf, Kaupvangsstræti 4
Ás sf, gistiheimili, Skipagötu 4
Augnlæknastofan sf, Mýrarvegi - Kaupangi
AVH ehf Arkitektar og verkfræðingar,
Mýrarvegi Kaupangi
Baugsbót sf, bifreiðaverkstæði, Frostagötu 1b
Bautinn og Smiðjan, veitingasala, Hafnarstræti 92
Bifreiðaverkstæði Bjarnhéðins ehf, Fjöl意思götu 2a
Bílvirki ehf, Fjöl意思götu 6d
Bjálkinn ehf, Lækjargötu 4
Björn Rögnvaldsson ehf, Þórunnarstræti 114
Blikkrás ehf, Óseyri 16
Bókaútgáfan Hólar ehf, Byggðavegi 101
Brim hf, Fiskitanga 4
Efling sjúkrabjálfun ehf, Hafnarstræti 97
Eining-Iðja, Skipagötu 14
Fasteignasalan Byggð, Strandgötu 29
Félag málmíðnaðarmanna Akureyri, Skipagötu 14
Félag verslunar- og skrifstofufólks, Skipagötu 14
Félagsbúið Hallgilsstöðum, Hallgilsstöðum
Form ehf, Kaupangi við Mýrarveg
Fremri ehf kynningarþjónusta, Þórsstígur 4
Gerði eggjabú ehf, Þórsmörk
Glófi ehf, Hrísalundi 1b

Hártískan sf, Kaupangi við Mýrarveg
Haukur Valtýsson ehf tannlæknastofa,
Kaupangi við Mýrarveg
Heilsuhornið Ninna ehf, Glerártorgi
Hlíð hf, Kotárgerði 30
Hlíðarskóli, Varpholti
Höldur - Bílaleiga Akureyrar, Tryggvabraut 12
Hörgárbyggð, Þelamerkurskóla
Húsprýði sf, Múlasíðu 48
Íslandsbanki, Skipagötu 14
Íþróttamiðstöð Glerárskóla,
Kjarnafæði hf, Fjöl意思götu 1b
Miðstöð ehf, Draupnissgötu 3g
Ölur hf, trésmiðja, Óseyri 4
Ösp sf, trésmiðja, Furulundi 15f
Orlofsbyggðin Illugastaðir, Skipagötu 12-14
Passion ehf, Hafnarstræti 88
Raftó ehf, Fjöl意思gata 4b
Sigtryggur og Pétur sf, Brekkugötu 5
Sjálfsbjörg Akureyri, Bugðusíðu 1
Skóhúsið - Bónusskór, Brekkugötu 1a
Starfsmannafélag Frosta,
Stell ehf, Kaupangi við Mýrarveg
Svavar Sigmundsson, Kotárgerði 22
Tannlæknastofa Árna Páls Halldórssonar, Mýrarvegi
Tannlæknastofa Sigrúnar Marteinsdóttur,
Þórunnarstræti 114
Toyota Akureyri, Baldursnesi 1
Vaxtaræktin Akureyri, Íþróttahöllinni við Skólastíg
Veitingahúsið Greifinn ehf, Glerárgötu 20
Vélsmiðjan Ásverk ehf, Gránufélagsgötu 47
Verkval, verktaki, Miðhúsavegi 4

Grenivík

Frosti ehf, Melgötu 2
Frosti ÞH 229, Ægissíðu 25
Grýtubakkahreppur, Gamla skólahúsinu
Sparisjóður Höfðhverfinga, Ægissíðu 7

Grímsey

Grímskjör ehf, Hafnargötu 17
Klettvík ehf, Ártúni
Sigurbjörn ehf, útgerð, Öldutúni 4
Stekkjarvík ehf, Hafnargötu 17

Dalvík

BHS, bíla- og vélaverkstæði, Fossbrún 2
G.Ben útgerðarfélag ehf, Ægisgötu 3
Gistihús Ytri-Vík, Kálfsskinni Árskógsströnd
Katla ehf, byggingafélag, Melbrún 2

Dósasel

VI > TÖL VI > STARFSMENN „DÓSASELS“ Í KEFLAVÍK

Dósasel er reki > á vegum firoskahjálpar á Su > urnesjum og er umbo > sa > ili fyrir Endurvinnsluna á Su > urnesjum.

fiar er teki > á móti flöskum og dósum og greitt skilagjald til baka til einstaklinga. Einnig er flarna svoköllu > gjafadeild, flar sem fólk kemur me > dósir/flöskur og gefur firoskahjálp. fietta er a > alfjár-

öflun firoskahjálpar á Su > urnesjum sem grei > ir m.a. laun allra starfsmanna í Dósaseli sem eru 7-8, ásamt flví a > grei > a annan rekstur flar og fleira fyrir firoskahjálp.

Vi > tölin hér a > ne > an eru vi > einstaklinga sem eiga allir fla > sameiginlegt a > vera í Íflróttafélaginu Nes og vinna á sama sta > fle. í Dósaseli.

Árni Jakob Óskarsson - 44 ára

1. Hva > finnst flér skemmtilegast a > gera?
Gaman a > hakka dósir
2. Hva > er uppáhaldsíflróttafélagi > flitt?
NES
3. Hva > er best a > æfa?
Boccia
4. Hver er uppáhaldsmaturinn flinn?
Hamborgari og pylsa
5. Hver er uppáhaldsbíómyndin flín?
Bílamyndir
6. Hver eru áhugamál flín?
Gaman a > horfa á sjónvarpi >
7. Hva > a d > r myndir > u vilja vera?
Ekkert
8. Ertu farinn a > hlakka til jólananna?
Já



Valgeir Jensson - 37 ára

1. Hva > finnst flér skemmtilegast a > gera?
A > fara me > rútu
2. Hva > er uppáhaldsíflróttafélagi > flitt?
Körfuboltinn í Grindavík
3. Hva > er best a > æfa?
Boccia
4. Hver er uppáhaldsmaturinn flinn?
Ekki pasta
5. Hver er uppáhaldsbíómyndin flín?
Pocahontas
6. Hver eru áhugamál flín?
Fara í Landsbankann og Hrísey
7. Hva > a d > r myndir > u vilja vera?
Hundur
8. Ertu farinn a > hlakka til jólananna?
Já já
9. Hva > er langt í bæinn me > rútu?
Svona korter inn á BSÍ



Sigrún Benediktsdóttir - 41 árs

1. Hva > finnst flér skemmtilegast a > gera?
Fara í bíó og skemmta mér
2. Hva > er uppáhaldsíflróttafélagi > flitt?
NES
3. Hva > er best a > æfa?
Boccia
4. Hver er uppáhaldsmaturinn flinn?
Læri
5. Hver er uppáhaldsbíómyndin flín?
Spennamyndir
6. Hver eru áhugamál flín?
Horfa á sjónvarp og vídeó
7. Hva > a d > r myndir > u vilja vera?
Hundur
8. Ertu farin a > hlakka til jólananna?
Já



Helgi Sæmundsson - 34 ára

1. Hva > finnst flér skemmtilegast a > gera?
Hakka gleri > og hla > a endurvinnslubílinn.
2. Hva > er uppáhaldsíflróttafélagi > flitt?
NES
3. Hva > er best a > æfa?
Boccia
4. Hver er uppáhaldsmaturinn flinn?
Allt mjög gott
5. Hver er uppáhaldsbíómyndin flín?
Allar myndir mjög gó > ar
6. Hver eru áhugamál flín?
Gaman a > vera heima
7. Hva > a d > r myndir > u vilja vera?
Hundur
8. Ertu farinn a > hlakka til jólananna?
Já, miki > .



Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

María Snorradóttir,
Sæplast Dalvík ehf, Gunnarsbraut 12
Vélvirki ehf, verkstæði, Hafnarbraut 7

Ólafsfjörður

Árni Helgason ehf, Hlíðarvegi 54
Sparisjóður Ólafsfjarðar, Aðalgötu 14
Vélsmíðja Ólafsfjarðar hf, Múlavegi 3

Hrísey

Grunnskólinn í Hrísey,
Svanur EA 14,

Húsavík

Alli Geira hf, Garðarsbraut 50
Bílaleiga Húsavíkur ehf, Garðarsbraut 66
Bókaverslun Þórarins Stefánssonar, Garðarsbraut 9
Félagsbúið Fagranesi 1, Fagranesi
Gámaþjónusta Ómars Vagnss ehf, Baughóli 8
Garðræktarfélag Reykhverfinga, Hveravöllum
Höfðavélar ehf, Höfða 24c
Kalli í Höfða ehf, Baughóli 25
Langanes hf, útgerð, Skólagarði 6
Rúnar Óskarsson ehf, Hrístateigi 5
Sigurjón Benediktsson, tannlæknir, Auðbrekku 4
Skóbúð Húsavíkur, Garðarsbraut 13
Tjörneshreppur, Ytri Tungu
Trésmíðjan Rein ehf, Reykjahverfi

Laugar

Framhaldsskólinn á Laugum, Laugum Reykjadal
Norðurpóll ehf, Laugabrekku Reykjadal
Þingeyjarsveit, Kjarna

Mývatn

Skútustaðahreppur, Hlíðavegi 6

Raufarhöfn

Jón Ketilsson, Tjarnarholti 10
Kristján M Öundurson, Hamraborgw
Öundur ehf, Aðalbraut 41a
Útgerðarfélagið Höfn ehf, Nónási 5

Þórshöfn

Ferðaþjónusta bænda, Ytra-Álandi
Haki ehf, Langanesvegi 29

Svalbarðshreppur, Gunnarsstöðum
Þórshafnarhreppur, Fjarðarvegi 3

Vopnafjörður

Hofskirkja,
Sláturfélag Vopnfirðinga hf, Hafnarbyggð 6
Vopnafjarðahreppur, Hamrahlíð 15

Egilsstaðir

Birkitré sf, Lyngási 12
Bókasafn Héraðsbúa, Laufskógar 1
Egilsstaðakirkja, Laugavöllum 19
Ferðaskrifstofa Austurlands, Kaupvangi 10
Hitaveita Egilsstaða og Fella, Einhleypingi 1
Miðás hf (Brúnás innréttingar), Miðási 9
Skógrækt ríkisins, Miðvangi 2
Snarvirki ehf, rafvélaverkstæði, Miðási 4
Trésmíðja Guðna Þórarinssonar, Másseli
Verkfræðistofa Austurlands ehf, Kaupvangi 5
Verslunarmannafélag Austurlands, Miðvangi 2-4

Seyðisfjörður

Seyðisfjarðarkaupstaður, Hafnargötu 44

Borgarfjörður

Fiskverkun Kalla Sveins ehf, Vörðubrún

Reyðarfjörður

Skólaskrifstofa Austurlands, Búðareyri 4
Þvottabjörn ehf, Heiðarvegi 10
Trévangur hf, Búðareyri 15
Verkalýðsfélag Reyðarfjarðar, Brekkugötu 9

Eskifjörður

Sæberg ehf, Strandgötu 86
Tannlæknastofa Guðna Óskarssonar, Hólsvegi 3a

Neskaupstaður

Fjarðalagnir ehf, Nesbakka 14
Hempa ehf,
Nestak ehf, byggingaverktaki, Nesbakka 2
Rafgeisli Tómas R Zoéga ehf, Hafnarbraut 10

Fáskrúðsfjörður

Loðnuvinnslan hf, Skólavegi 59

Breyting á reglugerð Afreksmannasjóðs ÍSÍ

Stjórnir Íflrótta- og Ólympíusambands Íslands (ÍSÍ) og Íflróttasambands fatlaðra (ÍF) hafa einróma komist að samkomulagi varðandi styrkjafyrirkomulag til framtíðar fyrir fatlaða íflróttamenn.

Hingað til hefur ÍF fengið árlega styrkupp hæð frá Afrekssjóði ÍSÍ til að styrkja íflróttamenn sína. Stjórnir ÍSÍ og ÍF leggja áherslu á að fatlaðir íflróttamenn hafi sömu réttindi og skyldur og ófatlaðir íflróttamenn.

Frá og með 1. janúar 2006 getur ÍF sótt um afrekstyrki fyrir sitt íflróttafólk á sama grundvelli og

önnur sérsambönd ÍSÍ. ÍSÍ mun krefjast upplýsinga um stöðu íflróttamanna á styrkleikalistum alfljóðasambanda og gera kröfur um árangur, ástundun og eftirlit.

Í dag eru a.m.k. 2 - 3 íflróttamenn á vegum ÍF sem falla undir A-skilgreiningar Afrekssjóðs ÍSÍ og nokkrir aðrir efnilegir íflróttamenn munu án efa bæstast í flann hóp á næstunni.

Með flessu samkomulagi er jafnrétti á flessu sviði tryggt og vonast samböndin til að hafi nýja fyrirkomulag verði hvati fyrir fatlaða íflróttamenn til frekari framfara í íflrótt sinni.



Revolutionary design Cross-country and afloat
On your own or with a friend Practical and lightweight

A dream come true!!!
Head for Beach
ACCESSORIE FOR...

- Beach
- Diving
- Sailing
- Fishing
- Canoeing
- Swimming
- On the snow
- Out door activities

FUN DESIGN

Compact 3 sizes available

Don't wait!
Order now your summer partner

Spokes'n Motion
2226 South Jason Street
Denver Colorado 80223 USA
tel 303 922 0605 fax 303 265 9685
info@spokesnmotion.com www.spokesnmotion.com

Íflróttamenn og konur hinna ýmsu greina árið 2005

Í ár voru í fyrsta skipi valdir íflróttamenn og konur ársins af viðkomandi íflróttanefndum ÍF.

Eftirfarandi einstaklingar voru valdir:

SUND

Gunnar Örn Ólafsson, Ösp
Kristín Rós Hákonardóttir, ÍFR/Fjölmi

FRJÁLSAR ÍFLRÓTTIR

Jón Oddur Halldórsson, Reyni

BOCCIA

Björgvin Björgvinsson, ÍFR
Margrét Edda Stefánsdóttir, ÍFR

BOR & TENNIS

Jóhann Rúnar Kristjánsson, Nesi
Sunna Jónsdóttir, Ösp

KEILA

Sigurður Valur Valsson, Ösp
Vigdís Kjartansdóttir, Ösp

LYFTINGAR

fiorsteinn Sölvason, ÍFR

KNATTSPYRNA

Gunnar Örn Ólafsson, Ösp
Kristjana Björnsdóttir, fíjótí

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Breiðdalsvík

Héraðsdýralæknir Austurlandsumdæmis syðra, Ás-
vegi 31

Djúpivogur

Víðir og Alda ehf, Mörk 8

Höfn

Erlingur SF - 65,
Hafnarskóli, Svalbarði 6
Herborg SF-69,
Hornafjarðarhöfn, Hafnarbraut 27
Hvanney SF 51,
Ögmund ehf, Skólalbrú 4
Skeggy ehf / Ósland, Miðósi 17
Skinney - Þinganes hf, Krossey

Selfoss

Árvirkinn ehf, Eyravegi 32
Básinn, veitingastaður, Efstalandi
Bisk-verk ehf, Bjarkarbraut 3
Bókaútgáfan Björk, Birkivöllum 30
Borgarhús ehf, Minni-Borg
Búnaðarfélag Grafningshrepps, Villingavatni
Búnaðarfélag Villingaholtshrepps, Hurðabaki
Fasteignasalan Bakki ehf, Sigtúni 2
Fossvélar ehf, Hrísmýri 4
Framsóknarfélag Árnessýslu, Heiði
Grímsneshreppur og Grafningshreppur, Borg félags-
heimili
Hlíðalaug ehf, Úthlíð II
Hraungerðishreppur, Þingborg
Hrói Höttur, Austurvegi 22
J. Á. verktakar ehf, Gagnheiði 28
Jötunn vélar ehf, Austurvegi 69
Kvenfélag Hraungerðishrepps,
Nesey ehf, Suðurbraut 7 Gnúpverjahreppi
Plastiðjan ehf, Gagnheiði 1
Selfossveitur bs, Austurvegi 67
Set ehf, plastráverksmiðja, Eyravegi 41
Sjúkraþjálfun Selfoss ehf, Austurvegi 9
Sólheimar í Grímsnesi,
Veidisport, Eyravegi 15
Vélaþjónusta Ingvars, Gagnheiði 45
Verkfræðistofa Suðurlands ehf, Austurvegi 3-5

Hveragerði

Aðalsalan - Reikningsskil, Breiðumörk 20
Boðinn, verkalýðsfélag, Austurmörk 2
Garðyrkjuskóli ríkisins, Reykjum

Garðyrkjustöð Ingibjargar, Heiðmörk 38
Grunnskólinn í Hveragerði, Skólamörk 6
Heilsustofnun NLFÍ, Grænumörk 10
Hveragerðisbær, Sunnumörk 2
Kjörís ehf, Austurmörk 15
Litla kaffistofan, Svínahrauni
Samband garðyrkjubænda, Reykjum
Sport-Tæki ehf, Austurmörk 16

Þorlákshöfn

Auðbjörg ehf, Hafnarskeiði 17-19
Fagus ehf, Unubakka 18-20
Fiskiðjan Ver, Óseyrarbraut 20
Grunnskólinn í Þorlákshöfn,

Flúðir

Flúðaskóli, Flúðum
Kvenfélag Hrunamannahrepps,

Hella

Ásahreppur, Kálfholti
Fannberg ehf, Þrúðvangi 18
Félagsbúið Raftholti, Raftholti 2
Hótel Rangá,
Jón Guðmundsson, Berjanesi V-Landeyjum
Kvenfélag Oddakirkju,

Hvolsvöllur

Búaðföng, Stórolfsvelli
Héraðsbókasafn Rangæinga, Vallarbraut 16
Holtsprestakall, Holti
Krappi ehf, byggingaverktakar, Ormsvöllum 5
Kvenfélag Fljótshlíðar, Torfastöðum
Rangárþing eystra, Hlíðarvegi 16
Rauði kross Íslands, Rangárvallasýsludeild
Stórolfshvolskirkja, Króktúni 8
Ungmennafélagið Njáll,

Vík

Hótel Lundi, Víkurbraut 26
Mýrdalshreppur, Austurvegi 17
Tjaldsvæði Vík milli vina ehf, Austurvegi 17

Kirkjubæjarklaustur

Héraðsbókasafnið Kirkjubæjarklaustri, Klausturvegi 4
Kvenfélag Skaftártungu, Ljótastöðum

Endurnýjun samstarfssamnings

Nýlega var endurnýjaður samningur milli Íflróttasambands fatlaðra og Radisson SAS hótélanna á Íslandi um áframhaldandi stuðning og samstarf.

Samstarfssamningur flessi felur meðal annars í sér að fulltrúar sambandsins njóti ávallt hagstæðustu kjara varðandi mat og gistingu á hótélum Radisson SAS á Íslandi. Þá fær Íflróttasamband fatlaðra ákveðna styrktarupphæð sem greiðist í formi peninga eða úttektar í gistingu og mat á hótélunum.

Í tilefni af undirritun samningsins sagði Sveinn Áki Lúðvíksson formaður Íflróttasambands fatlaðra að mikil ánægja væri innan sambandsins með áframhaldandi stuðning Radisson SAS hótélanna við íflróttastarf fatlaðra hér á landi, en Radisson SAS hótélun hafa lengi stutt sambandið t.a.m. vegna útnefningar íflróttamanns fatlaðra ár hvert auk þess fundar og ráðstefna sem haldnar hafa verið á vegum sambandsins. Þá væri Íflróttasambandi fatlaðra mjög mikilvægt að svo öflugt fyrirtæki sem Radisson SAS hótélun eru sæi sér fært að koma til móts við flarfir sambandsins með svo myndarlegum hætti.

Kristján Daníelsson, sölu- og markaðsstjóri sem undir-

ritaði saminginn fyrir hönd Radisson SAS hótélanna á Íslandi læsti ánægju sinni yfir því að fá að taka flátt í að styðja við íflróttahreyfingu fatlaðra hér á landi. Þá væri Radisson SAS hótélunum afar mikilvægt að sýna fram á og kynna flá góðu fljónustu flá aðgengi sem Radisson hótélun hafa upp á að bjóða, auk fless að styðja við íflróttalíf landsins.



Á myndinni sjást Kristján Daníelsson (t.v.) sölu- og markaðsstjóri Radisson SAS hótélanna á Íslandi og Sveinn Áki Lúðvíksson (t.h.) formaður Íflróttasambands fatlaðra handsala hinn nýja samning.



Við styðjum Íflróttasamband fatlaðra

Vestmannaeyjar

Áhöfnin á Sighvati Bjarnasyni VE-81,
Barnaskólinn í Vestmannaeyjum, Skólavegi 38-40
Bessi hf, Sóleyjargötu 8
Bergur ehf, Hrauntúni 46
Brandur ehf, Skólavegi 1
Eyrún hf, prentsmiðja, Hlíðarvegi 7
Framhaldsskólinn í Vestmannaeyjum,
Frár ehf, Hásteinsvegi 49
Hamrasskóli,
Heilbrigðisstofnun Vestmannaeyja, Sólhlíð 10
Hvítasunnukirkjan Vestmannaeyjum, Kirkjuvegi 22

Ísfélag Vestmannaeyja hf, Strandvegi 28
Íflróttabandalag Vestmannaeyja, Félagsheimilinu við Heiðarveg
Jón Vídalín ÁR 1,
Karl Kristmanns, umboðs- og heildverslun, Ofanleitisvegi 15-19
Narfi ehf, Strengubötu 8
Ós ehf, Illugagötu 44
Siglingatæki sf, Illugagötu 52b
Skattstofa Vestmannaeyja, Heiðarvegi 15
Vinnslustöðin hf, Hafnargötu 2
Volare ehf, Vestmannabraut 36

Ástæða til að koma aftur



Radisson SAS Hótel Saga býður úrvals gistingu, fullkomna fundaðstöðu og glæsilega veislusali. Þegar við bætist persónuleg þjónusta, eins og hún gerist best, og matur í sérflokk er ekki að undra að viðskiptavinir okkar kjósa að koma aftur.

Radisson SAS Hótel Saga
Hagatorgi, 107 Reykjavík
Sími: 525 9900
sales.reykjavik@radissonsas.com
www.radissonsas.com

Radisson **SAS**
HOTELS & RESORTS

Mót innanlands



Íslandsleikar Special Olympics í knattspyrnu 2005

Íslandsleikar Special Olympics í knattspyrnu fóru fram á Sauðárkróki 24. september 2005. Upphitun var í höndum Sveinbjörns Jóns Ásgrímssonar fljálfa meistaraflokks Tindastóls í knattspyrnu en leikarnir voru haldnir í samvinnu ÍF, KSÍ, knattspyrnu-deildar Tindastóls og íflröttafélagsins Grósku á Sauðárkróki. Liði íflröttafélagsins Grósku tefldi fram liði í fyrsta sinn á flessum leikum og Skagfirðingar sýndu góða takta. Fláttakendur komu frá félögum frá Akureyri, Reykjavík, Akranesi, Reykjanesbæ og Sauðárkróki. Í lokin var öllum boðið í pizzuveislu í félagsheimilið Merkigil. Íflröttasamband fatlaðra flakkar knattspyrnufélag ÍF og KSÍ, Knattspyrnu-deild Tindastóls og íflröttafélaginu Grósku fyrir gott samstarf.

Íslandsmót ÍF í boccia einstaklingskeppni á Seyðisfirði

Íslandsmót íflröttasambandsfatlaðra í boccia einstaklingskeppni,

fór fram dagana 30. september og 1. október 2005 á Seyðisfirði. Mótið var haldið í umsjón íflröttafélaganna Örvars á Egilsstöðum og Viljans á Seyðisfirði. Félagar úr Lionsklúbbnum Múla á Egilsstöðum og Lionsklúbbi Seyðisfjarðar sáu um dómgæslu á mótinu en Lionsmenn hafa stutt íflröttastarfsemi fatlaðra á Austfjörðum í fjölda ára. Fjölmarginir heimamenn ástoðu íflröttafélögin við framkvæmd mótsins og fólk tók frí úr vinnu til að leggja hönd á plóg. Eldri grunnskólanemendur ástoðu dómara og yngstu bekkir grunnskóla og leikskólabörn mættu á mótsetninguna með starfsfólki skólanna. Að venju gaf Lionsklúbburinn



Víðarr öll verðlaun á mótinu en klúbburinn gefur öll verðlaun á Íslandsmótum Íflröttasambands fatlaðra.

Öll framkvæmd mótsins tókst mjög vel og samstarf félaganna á Austurlandi var til mikillar fyrirmyndar. Íslandsmót í boccia einstaklingskeppni hefur undanfarin ár verið haldið á haustin og mótið hefur verið staðsett á fleimstöðum sem aðildarfélög ÍF eru með starfsemi sína. Tilgangur með því að fletta móti sé í umsjón aðildarfélaga hefur verið að vekja athygli á starfseminni á hverjum stað, bæta aðstöðu ef flörf er á m.t.t. að gengismála og efla starfið á landsvísu.

Íflröttasamband fatlaðra vill koma á framfæri flakklæti til fleirra sem stóðu að mótinu og óskar Austfirðingum til hamingju með glæsilega framkvæmd.

Íslandsmót ÍF í 25 m laug

Íslandsmót Íflröttasambands fatlaðra í sundi í 25 metra laug var haldið í nýju sundlauginni í Laugardal helgina 26. - 27. nóvember. Á mótinu tóku alls flátt um 100 keppendur frá 7 aðildarfélögum ÍF. Með tilkomu nýju laugarinnar var ákveðið að halda tvö Íslandsmót í sundi ári 2005, í 25 m laug að hausti og í 50 m laug að vori. Mótið gekk mjög vel og fljálfarar hafa lagt mikinn metnað í að ná árangri með sitt sundfólk sem allt lagði sig fram um að bæta árangur sinn.





ÁST ER...

AÐ BREYTAST Í PRINSESSUR, KÓNGSSYNI
OG GALDRAKARLA Á HVERJU KVÖLDI

Því það er ómetanlegt að leiða dóttur sína á vit spennandi ævintýra
og setja þannig punktinn aftan við skemmtilegan dag.

Ást er líka að gera ráðstafanir til að tryggja fjölskyldunni fjárhagslegt
öryggi ef þú missir tekjur vegna veikinda eða fellur frá.

SJÓVÁ

LÍF

SVO AÐRIR GETI
TREYST Á ÞIG

ÍF hlýtur viðurkenningu fyrir grasrótarstarf

Viðurkenning KSÍ og UEFA fyrir besta grasrótarviðburðinn í knattspyrnu fyrir fatlaða

KSÍ og UEFA veittu Íflóttasambandi fatlaðra (ÍF) í desember viðurkenningu fyrir besta grasrótarviðburðinn í knattspyrnu fyrir fatlaða. (Best disabled football event)

Viðurkenningin er fyrir vel skipulagða og árangursríka Íslandsleika Special Olympics, sem haldnir eru á jafnaðri tvisvar á ári, en verið hefur gott samstarf milli KSÍ og ÍF varandi viðburðinn. KSÍ hefur flegar afhent ÍF 50 knetti og 50 boli merktá UEFA sem eflaust munu koma að góðum notum í öflugum starfi ÍF.



Frá vinstri: Anna Karólína Vilhjálmssdóttir framkvæmdastjóri Special Olympics á Íslandi, Ólafur Magnússon framkvæmdastjóri ÍF, Sveinn Áki Lúðvíksson forseti Special Olympics á Íslandi, Geir Þorsteinsson framkvæmdastjóri KSÍ og Halldór Örn Þorsteinsson starfsmaður mótadeildar KSÍ.



ICELANDIC

UMBÚÐIR

Icelandic umbúðir

fyrir framleiðendur til sjós og lands

Við hjá Icelandic umbúðum leggjum metnað okkar í að veita afburða þjónustu sem byggir á þörfum fiskframleiðenda til sjós og lands.

Pappakassar

Öskjur

Plast

Rekstrarvörur



- allt á einum stað





ICELANDIC
UMBÚÐIR

Icelandic umbúðir, lager og sala,
 Hæðingsgötu 2, 105 Reykjavík
 Sími: 560-7881, Fax: 581-4215,
 umbudir@icelandic.is



Ef þú verslar á Netinu...

...gefðu þá ekki færi á þínu númeri

Verified by
VISA

4000 0014 3456 7899



Fáðu sent lykilorð svo að þú getir nýtt þér vottun VISA (Verified by VISA)

Ef þú verslar á Netinu getur þú búist við að verða beðin/n um lykilorð til að staðfesta að þú sért réttur eigandi að VISA-korti þínu. Notkun á vottun VISA er einföld og ókeypis. VISA veitir þjónustuna til að auka öryggi í verslun á Netinu. Það eina sem þú þarft að gera er að sækja um vottun VISA á heimasíðunni <http://www.visa.is> og þú færð lykilorðið sent heim.

VISA

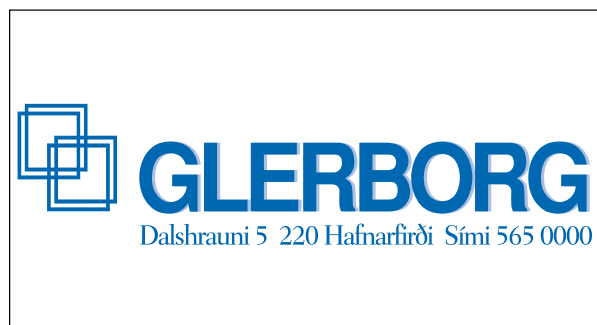
Öryggi og þægindi!

Við styðjum Íþróttasamband fatlaðra

Skattstofa Vestmannaeyja, Heiðarvegi 15



Volare ehf, Vestmannabraut 38



Styrktaraðilar Í F

Aðalstyrktaraðilar



Aðrir styrktaraðilar



Íslenskir ostar - hreinasta afbrigð

www.icelandair.is/florida

Nýtt ár bíður eftir ykkur í Florida



ÆVINTÝRI, LYSTISEMDIR OG UNAÐUR

Frá janúar til mars er sólskinsríkið Florida sérsniðin paradís fyrir þá sem vilja fá sumarið strax, njóta lífsins, láta sólina verma sig á frábærum baðströndum og iða af fjöri með allri fjölskyldunni í æðislegustu skemmtigörðum heims. Í boði eru að auki stór vöruhús og verslanamiðstöðvar, náttúru-perlur, söfn, listir, menning og ekta amerísk afþreying. Við bjóðum úrvalsgististaði í Orlando, Ft. Lauderdale, St. Peterburg Beach, South Beach, Daytona Beach, Bradenton, Sarasota, Miami Beach og víðar. Þeim sem vilja ferðast um Florida á eigin vegum bjóðum við svo flug og bílaleigubíl á afar hagstæðum kjörum.

Hafið samband við söluskrifstofur Icelandair eða við Fjarsölu Icelandair í síma 50 50 100 (svarað mánud. - föstud. kl. 9-17, laugard. kl. 9-17 og á sunnudögum kl. 10-16).

Icelandair tekur við ferðaávisun MasterCard og orlofsávisunum VR í pakkaferðir.



Orlando – Flug og gisting í viku
1. janúar - 31. mars
Verð frá 60.803 kr. á mann

m.v. 2 fullorðna og 2 börn á Best Western Plaza.
Verð frá 72.840 kr. m.v. 2 fullorðna.
Innifalið: Flug, gisting í 7 nætur, flugvallarskattur og þjónustugjald.

Orlando – Flug og bíll í viku
1. janúar - 31. mars
Verð frá 59.428 kr. á mann

m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 70.090 kr. m.v. 2 fullorðna.
Innifalið: Flug, bíll í 7 daga í A flokki, flugvallarskattur og þjónustugjöld.

