

## FW: SEM fuglinn gljúgandi

**Til** : Guðjón Erling Friðriksson;Kári Jónsson  
**Frá** : Garðabær  
**Heiti** : FW: SEM fuglinn gljúgandi  
**Málsnúmer** : 2106300  
**Málsaðili** : Garðabær  
**Skráð dags** : 02.06.2021 15:39:15  
**Höfundur** : Garðabær

**Viðhengi** PDF Multi umsókn 400KM (3).pdf PDF Multi umsókn 400KM (3).pdf

-----Original Message-----

From: Arnar Helgi Lárusson  
Sent: miðvikudagur, 2. júní 2021 14:17  
To: Garðabær  
Subject: SEM fuglinn gljúgandi

Góðan dag.

Vinsamlega áframsendið til viðeigandi aðila

Í sumar ætla ég að hjóla 400 km á höndunum þar sem ég er hreyfihamlaður eftir slys fyrir u.þ.b 20 árum síðan. Ég er að óska eftir áheimum í þetta verkefni þar sem við ætlum að kaupa sérútbúin fjallahjól fyrir fólk sem er hreyfihamlað.

SEM-Samtökin eru búin að panta fjögur hjól sem verða lánuð án endurgjalds svo sem flestir geti kynnst því að hjóla og njóta náttúrunnar í leiðinni.

Hjólin eru stillanleg svo þau henta fyrir stóra sem smáa og við munum keppast við að ota þeim að ungu fólk til þess að þau öðlist sterkari sjálfsmynd og verði líklegri til þess að ná góðum árangri í lífinu.

Ég hef sjálfur verið mjög iðinn við hreyfingu síðustu ár og það hefur gefið mér ómetanlega ánægju og sjálfstraust. Mér hefur einnig gengið mjög vel í því sem ég hef tekið mér fyrir hendur síðustu ár og tel ég hreyfingu veða þar stórt.

Ef ég og þú og fjölmargir aðrir leggjast á vogarskálarnar í því að gera fjölmörgum sem eru hreyfihamlaðir það tækifæri á að hreyfa sig og hafa ánægju af, þá er sigurinn samfélagsins.

Ég sendi ákall til sveitafélaga landsins vegna þess að fólk sem hlýtur mænuskaða kemur allstaðar frá og við hjá SEM samtökunum sinnum öllum sem hljóta mænuskaða. Það er von okkar að þessi fjögur hjól verði bara byrjunin í því að geta veitt hreyfihömluðu fólk möguleika á að upplifa útivist og hreyfingu eins og aðrir.

Ég set linka hér fyrir neðan með upplýsingar um verkefnið og allar upplýsingar koma einnig fram í viðhengi.

Með von um góðar undirtektir,  
Kær Kveðja  
Arnar Helgi Lárusson 823-3007

SEM fuglinn fljúgandi  
<https://sem.is/wp-content/uploads/2020/12/SEMIF.pdf>  
Hjólin sem er verið að kaupa..  
<https://www.youtube.com/watch?v=m-8bgdT5ZS8>  
Sjónvarpsviðtal um verkefnið

<https://www.visir.is/.../arnar-helgi-aetlar-ad-hjola-400...>

Útvarpsviðtal um mína sögu

<https://www.ruv.is/frett/2021/03/16/attadi-mig-a-hversu-svakalega-heppinn-eg-var?fbclid=IwAR2NajgSiJ2XeuMKd8PjFw3y7ApLyxQpRoVB6whk7rYJLglgG93W4pKvJmY>

<http://www.sem.is/>