

God  
Jul !



## Tre tips för en hörselsmart jul

### \* **Be alla tomtar tala ur skägget.**

Berätta för släkt och vänner hur de kan underlätta för dig att hänga med i samtalen. Ofta räcker det med "jag hör bättre om jag sitter där" eller "prata gärna en i taget".

### \* **Kolla på Kalle Anka med textning.**

Se till att alla får nöjet att uppleva Kalle Anka, Tjuren Ferdinand och Benjamin Syrsa med textning på julafton.

Plocka fram textning på text-tv, sidan 199.

### \* **Ta hörselsmarta ljudpauser.**

Promenera i skogen eller ta en skidtur i snön för att få en paus från alla ljud. Ljudet av sus i trädkronor och forsande vatten i en bäck maskerar dessutom tinnitus.

A collection of stylized, grey snowflakes of various sizes scattered across the top half of the page, framing the central text.

God jul &  
Gott nytt år!



HÖRSELLINJEN

Jag har valt att ge en gåva till rådgivningstjänsten Hörsellinjen. Varje år får tusentals människor livsviktigt stöd av Hörsellinjen. Men många fler behöver hjälp – genom att ge en julgåva kan vi göra det möjligt, tillsammans.



Hörselskadades Riksförbund (HRF)  
Box 6605, 113 84 Stockholm.  
[www.hrf.se](http://www.hrf.se), [hrf@hrf.se](mailto:hrf@hrf.se), 08-457 55 00

