

# *MEDLEMSBLAD*



NUMMER 1 2020  
ÅRGÅNG 20

**Hörselskadades förening  
i Skellefteå**

Medlemstidning för de med hörselproblem och  
tinnitusdrabbade i Skellefteå och Norsjö kommuner.

## Ordföranden har ordet:

Hej alla medlemmar.

God fortsättning på det nya året.

**28 feb. 2020** har vi årsmöte på Restaurang Nya Arken se sidan 5.

Tinnitusgruppen fortsätter med sin verksamhet. Sidan 9

Batterier och vaxfilter fortsätter vi att sälja på kansliet.

På sidan 15 ser ni när vi har våra aktiviteter. Slingkollen fortsätter även 2020.

Efter 24 år som kassör och 7 år ordförande (31 år) lämnar jag nu dessa fantastiska uppdrag. Ett stort **tack** till er alla medlemmar.

Harry  
Ordf

*Nästa tidning, nr 2 beräknas komma  
ut under vecka 35, 2020  
Sista dag för manus 11 aug. 2020*

# *Välkommen till kaféträff*

**Onsdagar 19/2, 18/3, 15/4, 20/5, 2020**

Kl. 13.00 - ca 15.00

Vi fikar, pratar och umgås.

Föreningen bjuder på kaffe/the och fika.

Lokal: Storgatan 50 ing. från gården.

## Välkomna

\*\*\*\*\*

## Kurser

Canasta har vi startat upp och det är ett 20-tal  
som kom och spelade första gången  
fler får gärna komma med.

Är ni intresserade hör av er till kansliet

på tel: **079-347 62 51**

Är det någon fler som vill gå kurs i matlagning  
hör av er till kansliet snarast.

# *HRF inbjuder till Årsmöte*

Fredag 28/2 2020 Klockan 18.00  
*Lokal; Nya Arken, Stationsgatan 18*

*OBS! Valen är förberedda.*

**En matbit samt kaffe och kaka.**

**Detta kommer att kosta  
150,00 för de som vill äta.  
Inte medlemmar 195,00**

**Mat: västerbottenostgratinerad lax med tillbehör.**

## *Information*

**Skrivtolkar är beställda.  
Ta gärna med vinster till lotterier**

**Anmälan senast måndag den 24 februari  
till kansliet på tel: 079-347 62 51 endast på detta nummer  
måndag - torsdag mellan 08.00-12.00  
Allergier anmäls i samband med anmälan.**

## *Välkomna*

## Har du upptäckt busslinje 9?

Sedan den 19 augusti finns det en busslinje mellan Skellefteå lasarett och Solbacken, via centrum och Morön. Den går lite långsammare och är anpassad för dig som har någon typ av funktionsvariation och vill ta dig tryggt fram i trafiken i centrala Skellefteå under alla årstider.

**Bussen som trafikerar linje 9** är en låggolvssbuss med ramp så att alla ska kunna ta sig in. Det finns två rullstolsplatser och utrop av hållplatser för synskadade. Det finns också informationsskärmar med hållplatsinformation i realtid för de med hörselproblem. Det finns cirka 50 sittplatser beroende på buss.

**Nästan alla kan åka med denna buss.** Enda undantaget är personer i permobiler över 300 kg. (Skellefteå buss följer Länstrafikens riktlinjer; ”Du får resa med en normalstor rullstol eller elrullstol, max 1 200 mm lång och 700 mm bred och vikt 300 kg (stol + rese-när) ombord på bussen utan extra avgift”.

**Biljettpriserna** varierar beroende på vilken biljetttyp du väljer. Med det är Zon ett, lägsta taxan som gäller.

**Tiderna** hittar du på:

<https://www.skelleftea.se/Samhallsbyggnad/Sidor/Bifogat/Vinterturlista%202019%202020.pdf>

# **Slingkollen 2020**

***Vi kommer att fortsätta att kolla även under 2020.***

**I vilka lokaler finns det slingor?**

**I vilka lokaler fungerar inte slingorna ?**

**Finns det uppsatt dekal att det finns slinga?**

**Finns information om kontaktperson för slingan?**

**Kort sagt är det problem med hörslingan kontakta kansliet så får vi kännedom.**

**Detta gäller alla publika lokaler, kommunala och privata.**

**Vi kommer att föra ett register över vilka lokaler som har fungerande hörslingor i Skellefteå kommun.**

**Ring eller mejla till:**

**079-347 62 51**

**E-post: [hrf.skelleftea@gmail.com](mailto:hrf.skelleftea@gmail.com)**

## Kurs 10 steg till bättre hälsa 2.0 på Medlefors i samarbete med HRF och Hörselrehabiliteringen Skellefteå.

Kursen planeras börja 3 februari 2020.

För dig med ”osynligt” funktionsnedsättning. Stärker din egen förmåga att leva ett aktivt hälsosamt liv. Varje tillfälle innehåller föreläsning, reflektionsgrupp, prova-på aktivitet. Kursen kostar ca 400kr. Pågår under 10 måndagar, eftermiddagar. Start kl. 12.20. Antal platser är begränsat. Vid för många anmälningar kommer i första hand personer 18-65 år att erbjudas plats.

Intresseanmälan med, Namn, personnummer, adress, mobilteknr eller telnr, och e-postadress till: [anmal-an@medlefors.se](mailto:anmal-an@medlefors.se)

Ange i ämnesraden för e-postmeddelandet: Tio steg till bättre hälsa

Sista dag för anmälan: 24/1 2020

Frågor på kursens innehåll sker i första hand per mail till: [linda.carstedt@medlefors.se](mailto:linda.carstedt@medlefors.se)

andra hand: 0910-57547

Tredje hand: Ring Medelfors, telefonnummer 0910-575 00

Fråga efter Linda Carstedt eller lämna ett meddelande så kan hon återkomma.

Mer information kommer att finnas på HRFs kansli. Storgatan 50. Skellefteå. Mån-Tor 8.00-12.00.  
079-3476251

**Detta får Du som medlem hos HRF,  
Hörselskadades förening i Skellefteå:**

- Billigare batterier
- Billigare telefoner via riksförbundet
- Billigare kurser via ABF
- Billigare Hotell - Scandic Hotell
- Billigare resor - Silja Line
- Medlemsbingo
- Tinnitus-träffar
- Tidningen Auris från förbundet, 8 nr/år
- Vårt eget "medlemsblad", 4 nr/år
- Bussresa om det finns intresse
- Medlemsmöten med kulturella inslag
- Surströmmingsfest
- Julfest
- Skrivtolkar på alla medlemsmöten.
- Bouleträffar

*Som Ni ser, så är det en hel del ni  
får för ert medlemskap i HRF.*

## *Medlemsbingo*

Kom och spela bingo **sista torsdagen**  
i månaden. Kl. 18.00-20.30

Storgatan 50, ingång från gården

Ta med eget fika, föreningen ordnar  
med kaffe/the mot en kostnad av 5,00

*Se sidan 9 för datum*



# Tinnitus

## Hälsosatsning våren 2020

### Fortsättning av hälsosatsning

Tillfälle för egna reflektioner utifrån tinnitusproblem

**2020 12/2, 18/3, 8/4, 13/5**

Träffarna är i handikappföreningarnas lokaler på  
Storgatan 50, ingång från gården.

Varför skall man då träffas? Bland annat för att:

Träffa likasinnade

Få förståelse

Få tips

Få kraft att orka

Dela med sig av sin egen erfarenhet

Att ha roligt tillsammans

Kontaktperson tinnitus:

Göran Forsström 070-263 49 30

Välkomna, ta gärna med någon.

*Medlemsbladet kommer i fortsättning-  
en ut 3 ggr/år.*

*Detta på grund av att ökade kostnader,  
bl a portot till 11,00.*

*Tidningen kommer ut sista veckan i  
jan. inför årsmötet  
aug. inför höstmötet  
okt. inför julfesten*

Nu är vår **nya** hemsida igång, är det något som  
Ni saknar, hör gärna av Er till kansliet.

Hemsidan har följande adress:

**[www.hrf.se/skelleftea](http://www.hrf.se/skelleftea)**

# **Bingolotter**

Stöd vår förening genom att köpa lotter av oss. Du/Ni kan även prenumerera på bingolotter.

Bingolotterna kostar: **50 kr/st**

Vi säljer även Sverigelotter som kostar: **25 kr/st**

Ni som vill beställa ring till kansliet på tel:

**079-347 62 51** eller e-post: **[hfr.skelleftea@gmail.com](mailto:hfr.skelleftea@gmail.com)**

Bingolotter och Sverigelotter finns på **kansliet**.

Vill ni köpa bingolotter av vår förening och stödja oss ring senast tisdag före spel så skickar vi lotter och inbetalningskort eller prenumerera på lotter då kommer det för 4-5 veckor varje gång.

**Vi löser in vinstlotter.**

***Tänk på alla de, som är allergiskt mot någon doft.***

***Kom doftfri till våra möten.***

***Tack på förhand.***

## Marschaller.

Ett stort tack till Ni som har varit med  
och tänt marschaller under december  
2019.

Göran, Karl-Gunnar, Tage, Henry,  
Molly, Sten-Erik, Harry, Rune.

#####

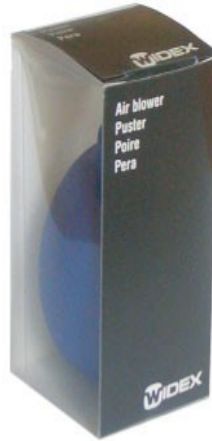
### **Religionskunskap**

På den första religionskunskapen i skolan frågar  
Malte:

- Fröken, har Gud skapat dig?
- Ja.
- Har Gud skapat mig också?
- Ja.
- Håll med om att han blivit skickligare på senare  
år.



Rengörings-  
tabletter för  
öroninsatser  
  
(20 tab.i frp)



Kanylblåsa  
för att blåsa ut  
kvarstående  
vatten i plast-  
slangen, ljud -  
och ventilat-  
ionskanaler.  
Pris: 69,00



# Vaxfilter

Nu har vi fått hem vaxfilter till:

Widex NanoCare, Oticon ProWax

Phonak Cerustop,

Phonak SmartGuard

Ta reda på vad filtret heter till Din hörapparat  
så att du får rätt filter.

*Nu endast kvicksilverfria batterier.*



### **Batterier till hörapparater.**

Vi säljer batterier till hörapparater på kansliet, till rabatterade priser, för medlemmar i vår förening.

Följande storlekar:

**10 = gul, 13 = orange, 312 = brun, 675 = blå**

**Medlemspris: 25 kr/karta. (6 batterier/karta)**

Inte medlem: 30 kr/karta.

**Batterier till CI-implantat 40kr/karta**

***OBS! minsta swish-belopp 100,00***

I Norsjöområdet finns det batterier på

ABF Storgatan 49 Norsjö

**Glöm inte medlemskortet för medlemsrabatt.**

Säg till så får ni en slang till hörapparaterna

**Välkommen in.**

*Detta är en medlemsförmån för Skellefteåföreningens medlemmar.*

# Träffar 2020

**30/1 Medlemsbingo 18.00**

**12/2 Tinnitus 18.00**

**19/2 Kaféträff 13.00**

**27/2 Medlemsbingo 18.00**

**28/2 Årsmöte Arken**

**18/3 Tinnitus 18.00**

**18/3 Kaféträff 13.00**

**26/3 Medlemsbingo 18.00**

**8/4 Tinnitus 18.00**

**15/4 Kaféträff 13.00**

**30/4 Medlemsbingo 18.00**

**13/5 Tinnitus 18.00**

**20/5 Kaféträff 13.00**

**28/5 Medlemsbingo 18.00**

*Sommarlov*

**19/8 Kaféträff 13.00**

**27/8 Medlemsbingo 18.00**

# *Batterier*

**Du/Ni** vet väl om att det går att ringa eller mejla in en beställning av hörapparatsbatterier.

Vi är billigast i stan, se sidan 14 vilka batteripriser o storlekar som vi har hemma.

**Inget porto utgår för våra medlemmar.**

Detta gäller HRF, Hörselskadades förening i Skellefteå vilket omfattar Skellefteå och Norsjö Kommuner.

**Tel: 079-347 62 51**

När det är stängt tala in er beställning efter signalen.

#####

**Besöksadress:** Storgatan 50, ingång från gården

Ring alltid inför ett besök.

**Öppettider:**

Måndag - Torsdag, kl. 8.00 - 12.00

**Telefon: 079-347 62 51**

**E-post:** hrf.skelleftea@gmail.com

**Postadress:**

HRF - Hörselskadades Förening

Storgatan 50

931 30 Skellefteå

**Bankgiro: 5074-0786**

**Swish: 123 161 05 00**  
**(lägsta belopp 100 kr)**

**Hemsidan:** [www.hrf.se/skelleftea](http://www.hrf.se/skelleftea)