

# Hej!

Hösten är här och då brukar vi som ni vet bjuda in till surströmming. Så blir det tyvärr inte detta år, då bristen på surströmming har gjort att vi inte fått tag på surströmming!

Vi tänkte i stället bjuda in till Paltmiddag samtidigt som vi har Hörselskadades dag med lite aktiviteter och underhållning. På programmet står rengöring av hörapparater, utställning och underhållning av en ännu okänd gäst. **Vi bjuder på maten, men du behöver anmäla dig om du vill komma så vi vet hur mycket vi ska handla.**

När: Torsdag 20 oktober  
Tid: Kl 17.30-20  
Var: Tranan, Mariehemsvägen 7M  
Anmälan: Senast fredag den 14 oktober till [umea@hrf.se](mailto:umea@hrf.se) eller till 0768-333480 (ring eller sms:a). Anmäl även om du har specialkost.

*Om du kan hjälpa till med förberedelserna före och efter kalaset så får du gärna höra av dig!*

## Välkomna!



## Julfest

Det blir också en julfest då vi träffas och äter traditionsenlig mat och lyssnar på inhyrd musik som självklart har jul som tema på agendan.

Vi börjar med glöggmingel kl 15.

Vi bjuder på maten, men du behöver anmäla dig om du vill komma så vi vet hur mycket vi ska handla.

När: Lördag 3 december  
Tid: Kl 15-17.30  
Var: Tranan, Mariehemsvägen 7M  
Anmälan: Senast fredag den 28 november till [umea@hrf.se](mailto:umea@hrf.se) eller till 0768-333480 (ring eller sms:a). Anmäl även om du har specialkost.

*Om du kan hjälpa till med förberedelserna före och efter kalaset så får du gärna höra av dig!*

Välkomna!



Hörselskadades förening  
i Umeå



ARBETARNAS BILDNINGSFÖRBUND

# Tinnitus

Är ni en av oss som har tinnitus, eller känner någon närstående som har tinnitus?

Vi i hrf Umeå har trivsel och samtalsgruppen: TTT-Trivas trots tinnitus.

Vi brukar träffas dagtid, kl 13-15.15, vanligtvis onsdagar.

Vi samtalar, gör olika må bra aktiviteter, avspänningsövningar, fikar mm

Gruppen är helt kostnadsfri att vara med i för hrf- medlemmar.

Vi samarbetar med abf.

Cirkelledare: Carola Hedmark

Begränsat antal deltagare.

Är ni intresserade av att veta mer, vara med?

Kontakta Carola Hedmark

070-669 55 45, carola.h@live.se

