

# Hrf Umeå bjuder in till öppet hus 17 oktober kl 13 - 15 på funktionsrätt Mariehemsvägen 7N.

Välkomna in till oss och testa din hörsel med hrf:s hörseltest.  
Vi finns på plats och informerar om aktuella kurser, grupper och föreläsningar i Hrf Umeå  
Varmt välkomna

Under Öppet hus dagen kort presentation i älgen  
Klockan 13.30 samt 14.30.

Hörseltest sker i Hrfs rum där vi hjälper dig att komma igång.

Sedan har vi stationer där vi berättar om vår verksamhet finns både i Björnen och Älgen.

Välkomna



# Hörselskadades distrikt i Västerbotten

Annonserar i VK och VF för Hrf Umeå

Våra annonser finns att läsa i tidningen den sista lördagen i månaden.



Hörselskadades distrikt  
i Västerbotten

# Lär känna din telefonapp som styr din hörapparat

- Syftet med träffen är att komma igång, inspireras och se vilka funktionaliteter som finns. Antal deltagare per tillfälle: max 3 personer, med samma märke på telefonappen, vilket innebär att vi får tid att gå igenom din app.
- Den vanligaste funktionen vi uppskattar är att ta bort brus tex i stora samlingar eller lokaler.
- Kontakta Monica Umander [Monica.umander@Ume.se](mailto:Monica.umander@Ume.se)

# Slingkollen

- Slingkollen är ett projekt som Hrf driver i hela landet.
- Vi besöker lokaler och kontrollerar både med våra hörapparater och ett testverktyg om ljudet är ok i lokalen.
- Vi kollar även att information om slingor finns mm.
- Därefter informerar vi på Hrf hemsida <https://hrf.se/umea/> under slingkollen vilka lokaler vi besökt.
- Vi vill gärna bli fler vill du delta hör av dig till

Monica.Umander@ume.se



Vi som deltar i slingkollen på Universitetet.  
Vi vill gärna bli fler



Vi som deltog var Per-Olov, Siv, Roland, Mia samt Rasmus Lind (Universitet) på bild.

Ej på bild är Kenneth Edlund (Universitet) samt Monica Umander ansvarig för slingkollen



# CI-Grupp Hrf Umeå

- Nu har CI-cirkeln funnits och träffats under ett/två år. Det är en cirkel med tema CI-implantat. Vår cirkelledare heter Ulla Persson och hon har själv implantat.
- Ulla bestämmer tillsammans med deltagarna hur de kommande träffarna ska se ut och när gruppen träffas.
- Kallelse till nya träffar kommer via din mejl adress du uppger. I kallelsen ser du tid och plats /lokal.
- För dig som är medlem i Hörselskadades förening i Umeå kostar det ingenting att delta i denna cirkel. Om du är intresserad och vill delta i gruppen eller vet någon annan som skulle vilja vara med i denna grupp, kontakta Ulla på mejl adress [ullaspersson@hotmail.com](mailto:ullaspersson@hotmail.com)



# Hörselträningsgrupp **Ny kurs**

## Opererade med Cochleaimplantat (CI)

- När Du har opererats och fått aktiverad CI börjar en period med hörselträning för att hjärnan ska kunna ta in de nya ljuden.
- Din audionom ger dig vägledning till en bra rehabilitering men därutöver krävs mycket egen träning.
- Hörselskadades förening i Umeå planerar att starta en grupp som erbjuder CI-opererade och även andra gravt hörselskadade som planerar operation att träffas och få stöd i träningen. För en lyckad rehabilitering krävs en regelbunden hörselträning.
- Gå in på Hörselskadades förening i Umeås hemsida [hrf.se/umea/](http://hrf.se/umea/)
- för vidare information eller kontakta [westmanlaila@gmail.com](mailto:westmanlaila@gmail.com).

# Hemgårdens vattengymnastik 2024 onsdagar

Plats Hemgården

Tid kl 18-19 Onsdagar.

Kostnad hösten 2024 800 kr för hrf:s medlemmar.

icke medlemmar är välkomna

Anmälan till Gudrun Lindström telefon [0722251395](tel:0722251395)





# Menière's sjukdom

- Menière's sjukdom även kallad Menière's syndrom är en öronrelaterad yrselsjukdom. Det är en sjukdom i innerörat som ger symptom såsom karusellyrsel, hörselnedsättning och tinnitus. Sjukdomen är nyckfull och går i skov som kan vara olika länge.

Denna yrselsjukas orsak är okänd och kan ha olika uttryck, allt från svåra yrselattacker till vardagsgung eller helt bra. Gemensamt är att hörseln blir allt sämre med åren.

De som får svårt anfall på stan kan uppfattas som berusad och kan behöva hjälp hem.

Förnuftet och tankeförmågan påverkas ej ens under svårt anfall.

# Bli vän med din hörapparat **Ny kurs**

- Det finns olika utmaningar vi har med hörapparater och hörselskada. Denna kurs tar upp frågor där vi i mindre grupp får berätta vår egen historia och ev får tips från andra och information från Hrf.
- Träffas i en studiecirkel med 7 träffar.
- Hur länge har du haft hörapparater? Hur trivs du med dem?
- Vilka utmaningar möter du i din kommunikation med andra?
- Hur hanterar du dina utmaningar? Är du intresserad kontakta
- Roland Nilsson g.s.roland.nilsson@gamil.com

# Tinnitusgruppen



TTT. Hrf umeå har sedan många år en trivselgrupp för de som har tinnitus.

TTT-Trivas Trots Tinnitus

Vi träffas och pratar om stort och smått, ofta kring något tema, vi fikar gott och har avslappning och rörelse. Ibland gör vi även utflykter eller har föreläsare.

Ledare : Carola Hedmark, [carola.h@live.se](mailto:carola.h@live.se), 070-6695545.

Kostnadsfritt för hrf umeås medlemmar.



# TSS – Tecken som stöd

- Förstärker talat språk med tecken från svenskt teckenspråk.
- Tecknar bara vissa nyckelord medan man pratar.
- Utnyttja kroppsspråk och ansiktsuttryck.
- Kan börja med några enkla tecken och gradvis öka antalet tecken.

Intresserad? Kontakta Hörrelrehabiliteringen eller Hörcentralen



# Hörcentralen

- Remiss via vård central
- Problem med Gammal hör apparat
- Hörsel tekniska fixar det som de kan eller sänder på reparation.
- Hörsel tekniska undersöker även om din gamla hörapparat inte fungerar som den ska och ger förslag att söka ny hörapparat
- Du behöver även be om nya kontroller hos din audionom

Hrf visar information om Västerbottens hörselvård här  
<https://hrf.se/horselvard/vasterbotten/>



Beställning av tecken tolkarna

Ring 090 - 785 74 60 eller

[tolkcentralen@regionvasterbotten.se](mailto:tolkcentralen@regionvasterbotten.se)

