

Språkröret

Senaste nytt på www.hrfstockholm.se

för Hörselskadades förening i Stockholm

nr 1
februari 2019
årgång 76

*Marianne
har varit
medlem i
70 år*

*HRF
Stockholm
fyller år*



Innehåll nr 1 2019

- 3 Ledaren
- 4 HRF Sthlm 80
- 6 Marianne Linder
- 7 Georgienprojektet
- 8 Engelskakurs
Medlemsresa
- 9 Cafésamarbete
- 10 Föreningsnytt
Kallelse till årsmöte
Nytt om flytten
- 11 Nya projekt
- 12 Avlastande samtal
Bokcirkeln
Öppet hus
Alla kan måla
- 13 Afternoon Tea
- 14 Klubbinfo
- 16 På kansliet



Vill du ha information från oss via e-post mellan tidningarna?
Skriv till anne.sjokvist@hrfstockholm så lägger vi till dig i e-postlistan

Språkrörets redaktion

Språkröret ges ut av Hörselskadades förening i Stockholm och utkommer med fyra nummer per år.

Ansvarig utgivare
Oscar Hedenfeldt
oscar.hedenfeldt@hrfstockholm.se
Redaktör
Anne Sjökvist
anne.sjokvist@hrfstockholm.se

Omslag
Foto: Anne Sjökvist

Upplaga 2800 ex
Tryck Katarina Tryck AB
ISSN 1404-6121

Språkrörets utgivning 2019

nr 2 utkommer vecka 17
manusstopp 22/3
nr 3 utkommer vecka 34
manusstopp 14/6
nr 4 utkommer vecka 47
manusstopp 18/10

Redaktionen ansvarar inte för obeställt material och förbehåller sig rätten att korta insända texter. Fotograf är Anne Sjökvist om inte annat anges.

Redaktörens ruta

Katastrofernas tid

NÄR JAG VAR ÅTTA ÅR brann min klasskompis hus ner till grunden en tidig höstmorgon. Det hade börjat brinna i gryningen när alla sov och när de väl vaknade hann de just och just ta sig ut ur det övertända gamla trähuset. Mamman ryckte med sig en äggkartong på vägen ut i någon slags primär instinkt att rädda åtminstone något (antar jag). Hela familjen överlevde men av huset och allt dess innehåll (förutom äggen då) återstod bara en askhöj när brandkåren väl kom på plats.

Den här händelsen förföljde mig i årtal efteråt. Jag drömde väldigt ofta mardrömmar om att vårt hus brann och att jag inte kom ut. Jag vågade knappt somna på kvällarna och jag fick mina föräldrar att installera brandvarnare och att gång på gång bedyra att i fall av brand skulle de rädda oss fyra barn och inte äggen i första hand. Kristerapi var inte så vanligt på finländska landsbygden på 70-talet så någon sådan fick jag inte.

Jag tänkte också väldigt mycket på vad jag skulle ta med mig om jag tvingades springa ut ur mitt hem och bara hann ta en sak. Redan då var jag gravt närsynt och glasögonen kändes som det mest självklara valet. Jag måste ju se för att klara mig.

ALLT SEDAN DESS har jag haft en märklig hatkärlek för allehanda katastroffilmer. Jag vet att det är fiktion och jag vill ju egentligen inte börja tänka på sådana saker men jag kan ändå inte låta bli att titta. Jag vill se hur olika personer reagerar när fientliga utomjordingar anfaller, klimatet löper amok eller en meteorit krockar med jorden och de bara måste fly som de står och går.

Och alltid tänker jag, vad skulle jag ta med mig? Numera ligger kontaktlinserna och hörapparaterna i topp. Har jag dem har jag ändå någorlunda sinnen som gör att jag har större chans att klara mig tänker jag.

MEN SÅ KOM SENASTE KATASTROFFILMEN. Den heter *Bird Box* och har varit samtalsämne i filmkretsar den senaste tiden. Något odefinierbart väsen drabbar jorden och gör att alla som tittar på det begår självmord. Alltså klarar sig överlevarna genom att binda för ögonen och lyssna sig fram(!). Ingen döv eller hörselskadad person är med i filmen som ju har ett verkligt katastrofscenariö särskilt för oss. Den filmen borde jag inte ha sett.

Anne Sjökvist
redaktör



Det
GODA
santalet

Skänk en gåva för bättre ljudmiljö

Med en gåva till Ljudmiljöfonden bidrar du till att vi kan fortsätta vårt arbete för bättre ljudmiljö på restauranger. Varmt tack för din generositet!

Plusgiro 15 66 88-4 Swish 123 183 46 88



80-åring med sikte framåt

VARJE NYÅR fylls tidningar och medier med tips på och råd om nyårslöften som ska göra ditt liv enklare, billigare och mer lyckat.

Eller löften och löften. I ärlighetens namn handlar det väl om stilla förhoppningar som vi hyser om det kommande året. Saker som vi tror skulle behövas eller som helt enkelt gör oss gladare.

I år var det fler tips än någonsin känns det som. Vi fick lära oss om hur vi kan leva klimatsmartare, nyttigare eller mer ekonomiskt det kommande året.

Själv hyser jag mest en stilla förhoppning om att få mer tid till fritid och mindre till jobb och olika former av sysslor som lätt blir till

en stress när det blir för mycket.

EN SOM INTE BEHÖVER tänka nyårslöften, omfånget på magen eller stress är vår alldeles egna förening som fyller 80 år under 2019. Det är en anständig ålder för en förening i Sverige.

Detta jubileum kommer förstås att firas under året på olika sätt. Och skäl att fira finns det för denna 80-åring lever och frodas och har sikte inställt på framtiden.

Kansliet växer liksom aktiviteter och vår synlighet i olika sammanhang. För mig som ordförande känns det lite som att föreningen ånyo fått lite luft under vingarna. Kanske är det för att jag på

sistone mött alltför glada medlemmar vilket alltid gör mig extra stolt över föreningen. Eller så är det alla nya aktiviteter som föreningens kansli dragit igång med hjälp av projektmedel.

Har ni inte redan läst in er på allt som vi har på gång just nu är det hög tid att göra det. Så även ni kan vara stolta över hur vi dag för dag faktiskt bidrar till ett litet roligare och lite mer hörselsmart Stockholm.

OM DEN HÄR 80-ÅRINGEN ändå skulle ha ett löfte, eller en stilla förhoppning för 2019, är det att allt fler får ta del av den kärlek och den gemenskap som finns i föreningen.

Ja, och att fira sitt jubileum

med stil (kanske rentav i nya lokaler på Södermalm). Och det är ett löfte som vi på föreningen hoppas få dela med er alla – oavsett om ni är en av de trogna som följt föreningen i ur och skur eller om ni är en ny bekantskap som liksom oss andra tycker att livet genom delad erfarenhet blir lite roligare och lite lättare.

Väl mött önskar jag och 80-åringen!

Anna
Quarnström
ordförande



Foto: Patrick Miller

Dags att betala medlemsavgiften

HRF har lite nya rutiner angående medlemsavgiften. Någon gång under året – beroende på när du blivit medlem – får du ett brev med avi för medlemsavgiften. I brevet finns också blankett att fylla i om du vill ha avgiften på autogiro. Den ska du i så fall fylla i och skriva under och skicka tillbaka.

Den som glömmer betalningen får två påminnelser med en månads mellanrum ungefär. Om man fortfarande inte betalat efter det tas man bort ut medlemsregistret.

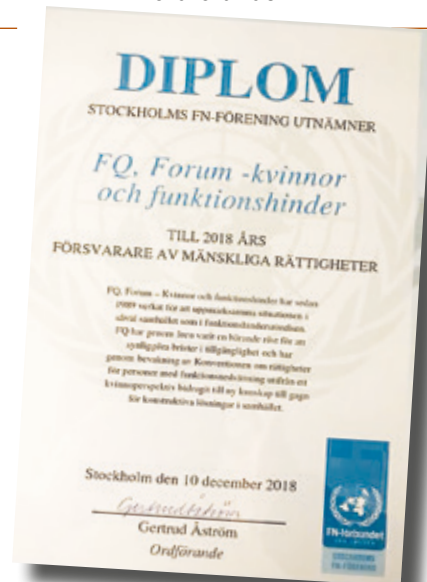
Har du frågor om medlemskapet och avgiften kan du skriva till medlemsregistret@hrf.se, eller ringa 08-457 55 48.

Fin utnämning till FQ

FQ, Forum – Kvinnor och Funktionshinder mottog den 10 december Stockholms FN-förenings diplom "2018 års försvarare av mänskliga rättigheter" för arbetet för tillgänglighet och för bevakning av FN-konventionen om rättigheter för personer med funktionsnedsättning utifrån ett kvinnoperspektiv.

– Vi är så stolta över denna fina utmärkelse som betyder oerhört mycket för oss, och blir ett erkännande av de förändringar vi försöker bidra till, säger ordförande **Maria Johansson**.

HRF Stockholm är medlem i FQ, Forum – kvinnor och funktionshinder



Textade lokalityheter

SVT:s lokala nyheter har tagit beslut om att texta alla reportage som publiceras i SVT:s app och webb.

Tyvärr finns det ännu inte teknik att direkttexta de lokala nyheternas tv-sändningar.

Hörselskadad jämställdhetsminister

Åsa Lindhagen (MP) är ny jämställdhetsminister samt minister med ansvar mot diskriminering och segregation.

Åsa var tidigare socialborgarråd i Stockholm och pratat öppet om sin hörsel-

skada. I följd intervjuades hon i riksförbundets tidning Auris.

Nya ministern
Åsa Lindhagen.



Foto: Anders J Larsson

Hipp hipp hurra för oss!

Åttio år är en rätt mogen ålder, även för en förening, så visst har vi skäl att fira detta jubileumsår. Detaljerna för hur jubileet ska uppmärksammas återkommer vi till i nästa nummer av Språkröret.

Det var den 25 april 1939 som organisationen Dövas Vål ombildades till två "nyskapande organ": Centralstyrelsen samt lokalföreningen för Stockholm.

Den första styrelsen bestod av landshövding M. Munch af Rosenschöld, ordförande, doktor J. Ramberg, vice ordförande, fru K. Bergman, kassaförvaltare, fröken A. Bexell, sekreterare, civilingenjör J. Giertz, fru S. Otterborg, fröken G. Sjöberg, fru E. Tigerschiöld och suppleanterna fru G. Bergman och professorskan M. Olow.

Under årens lopp har verksamheterna växlat, föreningen har bedrivit bland annat skolverksamhet och hörselvård, men de sociala aktiviteterna har alltid varit viktiga och en sammanhållande kraft för föreningsmedlemmarna. I den andan går vi in i jubileumsåret 2019. Väl mött!



Syateljén, även kallad Lappcentralen, var en viktig del av verksamheten 1939 och nämndes speciellt när arbetsfördelningen mellan Centralstyrelsen och Stockholmsföreningen gjordes upp.

1996 kom 150 medlemmar på årsmöte

Ilkka Lindroos, vår vaktmästare och husfar, är den som jobbat längst i föreningen, sedan 1985. Han minns speciellt året 1996 då det var väldigt mycket aktivitet.

– Ja, då fanns damklubb, herrklubb, handarbetsklubb, bridgeklubb, TSS-klubb, konstklubb och många kurser på studieavdelningen.

– Årsmötet hölls på ABF-huset och hade rekordmånga deltagare, 150 medlemmar om jag inte minns fel.



Ilkka på 1980-talet.



Ilkka idag.

Stockholmsföreningens första samkväm.

Torsdagen den 14 sept. hade Stockholms lokalförening sitt första samkväm under sedvanliga former. Många hade nog undrat, om det skulle bli nya former för samvaron. Tillslutningen var mycket stor och aftonen fick sin alldeles särskilda prägel av högtid, därigenom att lokalföreningens ordförande, landshövding Munch af Rosenschöld, kommit tillstädes och i ett varmhjärtat tal hälsade medlemmarna välkomna i den nyaste lokalföreningen. Han framhöll vikten av att de döva sluta sig tillsammans för att på så sätt bättre kunna bära följderna av dövheten och lättare vinna förståelse för sina svårigheter hos omgivningen. Han betonade vikten av avläsefärdigheten och lovade att arbeta för åstadkommande av flera kurser. Och till sist påminde han oss alla om vår plikt att i dessa allvarstider bära de påkommande svårigheterna med tålamod, känna medlidande med de i striderna invecklade och understödja fredssträvandena genom att ej döma och ej sprida upphetsande rykten.

Därefter framfördes en hälsning från fröken Eva Almlöf, av sjukdom förhindrad att närvara och upplästes följande av henne författade verser:

*Nu är vi Stockholmare alla,
när nya signalen oss når
på Tors dag vi gå till Valhallavägen,
där samkvämet står.*

*Nu är vi Stockholmare alla!
Ett slutet och starkt kompani!
Jag hör, hur signalerna kalla
till endräkt och god sympati!*

*Nu är vi Stockholmare alla,
fast döva vi äro väl än,
dock icke för budet att kalla
den ene, den andre sin vän.*

Alma Prawitz.

Har du minnen du vill dela med dig från föreningen?

Kontakta Anne på
08-462 24 31
eller skriv till
anne.sjokvist@hfrstockholm.se



Vilka särskilt trevliga föreningsminnen har våra medlemmar och anställda från åren som gått? Här kommer några svar och under jubileumsåret publicerar vi minnen i varje nummer av Språkröret.

Julmarknaderna engagerade alla

Efter arton verksamma år inom föreningen har jag naturligtvis många minnen, men jag har valt att lyfta fram julmarknaderna på Blekingegatan. De engagerade föreningens alla medlemmar.

Det började med insamlingen av loppissaker, böcker, vinster, bröd med mera. Detta skedde under hösten.

När sedan marknadsveckan kom var det klubbar och personal som tog vid för att iordningställa allt till den stora dagen. Det var mycket att stå i för marknadsansvarig: Ordna med plats för alla aktiviteter, samordna alla som anmälts för hjälpa till, ordna med mat på marknadsdagen till alla som hjälpte till, köpa in allt som behövdes till serveringen etcetera.

När sedan den stora dagen äntligen kom några veckor före jul var alla på topp. Utanför ringlade kön ända ner till Tjurbergsgatan och på slaget tolv öppnades så äntligen porten. Det blev full fart mot loppis, handarbetsbord, delikatesskorgar, tombolor, böcker, frimärken och servering.

När dagen var slut och sista kunden gått kände alla en stor tillfredsställelse med dagen och såg faktiskt fram mot nästa julmarknad.

Nettobehållningen gick till uppsökande verksamhet, klubbbidrag samt till inköp för inventarier som alla fick glädje av: köksutrustning, gardiner, kopiator till studieavdelningen och mycket mycket annat.

Wera Sjöström



Wera Sjöström

Många minns de smått legendariska julmarknaderna på Blekingegatan. Så här såg annonsen ut år 2000.



Kräftskivorna på 80-talet var kul

Jag har varit med i HRF Stockholm i 57 år och har många trevliga minnen från föreningen.

Ett av de bästa minnena är då vi yrkesverksamma hade kräftskiva i Backebo på 1980-talet och det kom omkring 40 personer.

Vi var en liten grupp som handlade dricka och mat och tillagade den.

Karl-Gustav Håkansson



K-G Håkansson



Många medlemmar har fina minnen från föreningens sommarhus Backebo på Värmdö. Huset såldes 1997.

Ungdomarna ordnade fest

Ett roligt minne från HRF Stockholm är när jag och min kollega **Kenneth Toborg** som ungdomskonsulenter tillsammans med medlemmarna i ungdomssektionen arrangerade en fest för hela föreningen på Blekingegatan 1985.

De finkladda ungdomarna stod för värdskapet, killarna tog emot alla damer och tjejerna tog emot herrarna och lotsade in i samlingsalen.

Salen var totalt inklädd i aluminiumfolie och taklamporna var blå. Sedan bjöds på både mat och underhållning.

Det är ett kul minne eftersom ingen kände igen sig.

Ulla Sand

Festen hamnade på Språkrörets förstasida.



Ulla Sand.



Marianne blev medlem 1949

Varannan onsdag kommer Marianne Linder till Örnsberg för att spela mahjong. Marianne är kanhända den av våra medlemmar som deltagit i aktiviteter i föreningen allra längst, i 70 år jämnt i år.

– Allra roligast var tiderna när vi ordnade danser och middagar i dam- och herrklubbarna. Då var det fart och fläkt, säger hon.

Boccia är en annan aktivitet hon minns med glädje. Hon tävlade i föreningens lag och åkte land och rike runt och spelade. Och hon var riktigt bra, säger hon.

Nu saknar hon tiden när kroppen klarade av fart och fläkt och dansens virvlar, men glimten i ögat och tävlingsinstinkten finns kvar och hon lyser upp och sträcker armarna i vädret när hon får "mahjong".

– Sedan jag hamnade i rullstol är det besvärligare, nu är jag beroende av färdtjänsten och den fungerar inte alltid så bra. Men det är som det är.

Marianne var sju år när hon var med i en bilolycka som tog mycket av hennes hörsel. Det var 1932 och på grund av okunskap både hos föräldrar, skolan och vården förstod ingen hur dåligt hon verkligen hörde.

Först som 21-åring, år 1946, fick hon sina första hörapparater. De var långtifrån lika bra som dagens men de gav henne ändå ett bättre liv.

År 1949 blev hon medlem i Hörsel-främjandet i Stockholm, som föreningen hette då, och där hittade hon för första gången ett sammanhang där hon inte kände sig utanför.

Förutom att hörseln blir sämre har också synen börjat svikta men det hindrar inte Marianne från att ta färdtjänsttaxin från äldreboendet Pilträdet på Kungsholmen till Örnsberg varannan onsdag.



Marianne är klädintresserad och alltid snyggt klädd och har nylackade naglar när hon kommer och spelar mahjong i Örnsberg.

Personalen på Pilträdet tycker ibland att hon borde ta det lite lugnare men för Marianne är mahjong-onsdagarna det hon ser mest fram emot och väntar på numera. Mahjongbrickornas bilder ser hon ännu och spelet ger motion åt hjärnan, säger hon.

Mahjong-spelarna är hennes vänner

och de flesta känner varandra sedan årtal tillbaka. Pratet och fiket i pausen är minst lika viktigt som själva spelet.

I 70 av föreningens 80 år har alltså Marianne varit medlem och det är givetvis något vi kommer att uppmärksamma när vi firar vår jubileum senare i år.



Karl-Erik Spens mäter flickans hörsel med en OAE-mätare (OtoA-kustisk Emission). Den mäter de yttre hårcellernas svar på ett klick-ljud som kommer från en mätsond i flickans högeröra. Det enda hon behöver göra är att sitta still i cirka en minut. Om svaret (emissionen) från örat är tillräckligt starkt så har man ingen hörselskada. Om svaret är för svagt så får man göra en noggrannare mätning med audiometer. Denna mätmetod passar mindre barn.

Tusentals barn har nu hörseltestats i Georgien

En grupp med olika erfarenheter av svensk hörselvård har sedan 2005 varit verksam i Georgien med att hjälpa speciellt hörselskadade barn och förbättra hörselvården. HRF Stockholm är huvudman för projektet som verkat på olika ställen i Georgien och enbart under de fyra sista besöken har de gjort mätningar på över 3000 barn.

Den senaste resan till Georgien gjordes i höstas och då var det kommunen Kharagauli som var samarbetspartner i Georgien. Kharagauli är en rätt stor by cirka tre timmars bilfärd västerut från huvudstaden Tbilisi.

Första gången gruppen besökte Kharagauli var maj/juni 2017. Då hann vi med att testa 658 barn och hittade 16 barn som behövde en eller två hörapparater. Avgjutningar av hörselgången gjordes omedelbart och **Tamila Matitashvili**, vår lokala audionom och tillika hörseltekniker tillverkade hörselinsatser så fort hon kunde varefter hörapparater provades ut av oss. I de fall vi hade hunnit åka hem fick Tamila prova

ut hörapparater som vi hade anpassat till respektive audiogram. Omkring 80 äldre personer i Kharagauli fick också en hörapparat.

När vi gjorde uppföljningsprojekt i Kharagauli i höstas hade vi flera nya aktiviteter jämfört med projektet 2017.

Under den första veckan i Kharagauli höll vi föreläsningar om pedagogiska och tekniska frågor för lärare med hörselskadade barn i sin klass, rektorer, skolläkare, och föräldrar till hörselskadade barn.

Föreläsningarna handlade om rumsakustik, audiogramtolkning, läppavläsning samt optimal placering av ett hörselskadat barn i klassrummet. Speciellt tog vi upp placeringen av barn med en ensidig hörselskada.

Föreläsningarna var mycket uppskattade och gav upphov till många diskussioner som vi hoppas ska sprida sig i landet.

Till vår glädje fick vi några veckor efter vår hemkomst till Sverige veta att vår kontaktperson **Maia Johnsson Beradze** blivit inbjuden att vara med i ett halv-

timmes georgiskt radioprogram som handlade om alla våra hörselprojekt i Georgien. Detta är ett mycket positivt tecken på att hörselskador i Georgien långsamt börjar betraktas som ett hälsoproblem som ofta kan göras något åt och inte längre är lika stigmatiserande.

I höstas hörseltestade vi totalt 733 barn och 138 vuxna, tillsammans 871 personer. Vi hade denna gång också möjlighet att kunna testa förskolebarn med hjälp av OAE-utrustning som mäter automatiskt och det enda barnen behöver göra är att hålla sig lugna med mätsonden i örat. Vi lyckades mäta 329 förskolebarn, vissa bara några månader gamla. Vi hittade totalt 14 nya barn med behov av hörapparat och tre som redan hade en.

Vi har redan nu fått en preliminär förfrågan om vi kan tänka oss att vara med om ett nytt projekt i Batumi som är en mindre stad i Georgien.

Karl-Erik Spens

Karl-Erik Spens och projektledare Helena Lanzer-Sillén berättar mera om projektet på Afternoon Tea den 4 april. Se sid 13.



Konversationsengelska för personer med nedsatt hörsel

**Språket är nyckeln till andra kulturer.
Ta chansen att göra din värld större.**

Att läsa språk i en studiecirkel på ABF Stockholm ger dig möjlighet att påverka såväl studietakt som innehåll i cirkeln. Du är del av en liten grupp på högst nio personer.

Profil för denna kurs: Jag är hörselskadad antingen från barndomen eller genom förvärvad hörselskada i vuxen ålder. Jag har läst engelska i skolan och klarar av att läsa och översiktligt förstå en normalengelsk text. På grund av min hörselskada har jag dock en rädsla för att samtala då jag har svårt att uppfatta vad som sägs. Jag har därför behov av att samtalet sker på ett enkelt språk och med långsamt tal och att jag känner mig trygg i gruppen.

Vi samtarar med hjälp av Comfort Audios Digisystem som innebär att cirkelledaren har en sändarmikrofon och vi del-

tagare har var sin sändare/mottagare som förmedlar ljudet rakt in i våra hörapparater via apparatens T-läge (hörslinga). Detta gör det enklare att uppfatta talet och bara en person kan prata åt gången.

Kursen är ett samarrangemang mellan HRF Stockholm och ABF Stockholm. Information om kursen fås antingen genom HRF Stockholm, kansli@hrfstockholm.se, eller ABF Stockholm, samordnare **Klara Andersson Åsman**, 072-231 32 58, klara.anderssonasman@abf.se.

Arrangemangsnummer: 458453

Startdatum: 6 mars 2019

Veckodagar: Onsdag

Tidpunkt: 17.30-19.00

Antal tillfällen: 9

Plats: ABF-Huset, Sveavägen 41, Stockholm.

Pris: 990 kr



Hörseltillgänglig medlemsresa till

22-29 september
2019

Krakow och Warszawa

Pris: 9.990 kr/person

Enkelrumstillägg: 1.850 kr.

I priset ingår: boende, båtresa, egen buss med läskärmar, inträden och guidade turer enligt program, sju frukostar, fyra luncher och tre middagar exklusive måltidsdrycker, svensktalande lokalguide, skrivtolkar samt resevärdar från HRF Stockholm

Ladda ner hela programmet via vår hemsida

www.hrfstockholm.se

eller ring **08-462 24 31**

eller skicka ett mail till

anne.sjokvist@hrfstockholm.se

så kan vi skicka programmet i pappersversion till dig.



Café Rosteriet bjuder på tio procent rabatt och bra ljudmiljö

Café Rosteriet finns alldeles vid Liljeholmens centrum, en bit ner längs Liljeholmsvägen på nummer 32, och är värt ett besök.

Abiyu Yohanes, som äger och driver caféet tillsammans med sin syster **Yodit Yohanes** och kocken **Angelica Eriksson**, berättar att de var tvungna att isolera riktigt ordentligt i taket för att få bedriva caféverksamhet i huset som har bostäder i våningarna över. De tjocka akustikplattorna i taket gör det till en trevlig upplevelse att vistas inne i caféet och trion har fått mycket respons på att det är bra ljudmiljö.

Nu har HRF Stockholm inlett ett samarbete med caféet så att du som medlem hos oss får 10 procent rabatt när du fikar eller äter där. Du säger bara att du är från HRF när du beställer. Caféet har fika, luncher, lättare middagar och after work. Öppet-hållningstider och mera information hittar du på www.cafe-rosteriet.se.



Yodit Yohanes, Abiyu Yohanes och Angelica Eriksson driver Café Rosteriet. Är det musik på är det bara att säga till någon av dem så skruvar de ner.

Stationär GSM-telefon en lösning när fasta telenätet läggs ner

Utvecklingen går nu snabbt mot att den fasta telefonin håller på och försvinner. Telia stänger i snabb takt ner gammal kopparledningsnät och bygger i stället ut fiber- och mobilnätet. Det betyder att fasta telefonabonnemang försvinner och att de som vill kunna ringa får köpa mobila nätlösningar. Att ha ett fast teleabonnemang blir också allt dyrare på de ställen där de fortfarande fungerar.

Anledningen till nedläggningen är enligt Telia att kopparnätstekniken inte är tillförlitligt när det gäller drift och krav på säkerhet och hastighet.

Men alla vill och kan inte hantera moderna mobiltelefoner och många tycker också att hörbarheten är sämre i mobiltelefonerna. Då kan en lösning vara en telefon som är stationär och ser ut som en vanlig men som kan förses med simkort och alltså fungerar som en mobiltelefon. Man kan ringa och skicka sms med en sådan telefon och man kan ta med den till olika ställen.

En sådan telefon är ansluten till GSM-nätet eller 2G-nätet som det också kallas och som är det mobilnät som har störst täckning i Sverige än så länge.

HRFs eget teknikbolag HRF Hörteknik har ingen sådan telefon i sitt sortiment i dagsläget men om man googlar "stationär gsm-telefon" får man många träffar på telefoner från 149 till en bra bit över 1000 kronor. Hörbarheten måste man testa sig fram till men det ska gå att lägga in lurförstärkare i den här typen av telefoner. Att det verkligen är så kan vara bra att försäkra sig om innan man köper.



En stationär GSM-telefon kan se ut så här.

Kallelse till Årsmöte

Välkommen
tisdagen den 12 mars 2019
kl 17.30
Instrumentvägen 19, Örnberg



Hörselskadades förening
i Stockholm

PROGRAM

17.30 Registrering
18.00 Mattias Lundekvam
förbundsordförande



18.30 Årsmötesförhandlingar
19.30 (ca) Mötet avslutas

Vi bjuder på varm soppa med
tillbehör.

Föranmälan senast den 8
mars till föreningens telesvar
08-462 24 36 eller e-post
kansli@hrfstockholm.se.

FÖRSLAG TILL ÅRSMÖTET

Du som medlem kan lämna förslag till årsmötet på kansliet eller e-posta
kansli@hrfstockholm.se
senast den 26 februari.

Årsmöteshandlingar kommer att finnas i föreningens lokaler och på www.hrfstockholm.se senast den 7 mars.

Slinga och
skrivtolk finns.

Behöver du teckenspråkstolk skriv till Oscar på
oscar.hedenfeldt@hrfstockholm.se
så sköter han beställningen.

FÖRSLAG TILL DAGORDNING

- 1 Årsmötes öppnande
- 2 Fråga om kallelse skett enligt stadgarna
- 3 Fastställande av antalet röstberättigade
- 4 Fastställande av dagordning
- 5 Val av ordförande för mötet
- 6 Val av sekreterare för mötet
- 7 Val av protokolljusterare tillika rösträknare
- 8 Styrelsens berättelse från föregående verksamhetsår
- 9 Revisorernas berättelse från föregående verksamhetsår
- 10 Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen
- 11 Förslag från styrelsen och medlemmar
- 12 Val av föreningsordförande
- 13 Val av övriga ledamöter samt ersättare i styrelsen
- 14 Val av revisorer och ersättare
- 15 Val av valberedning
- 16 Styrelsens rapport om aktuella frågor
- 17 Övriga frågor
- 18 Mötet avslutas

Välkommen!



Kom och träffa förbundets ordförande

Mattias Lundekvam är ordförande för Hörselskadades Riksförbund sedan 2016 då han valdes enhälligt av kongressen i Linköping. Nu kommer han till oss och leder vårt årsmöte den 12 mars. Före mötesförhandlingarna ger han oss lite reflektioner kring ordförandeskapet och också visioner för HRF för nästa kongressperiod och framåt.

Mattias är barndoms-hörselskadad och har innan han blev förbundsordförande jobbat bland annat som lärare i teckenspråk och ombudsman på förbundskansliet.

Trolig flytt sent i vår

Vår flyttningsprocess har dragit ut på tiden men nu är vi närmare än någonsin tidigare. Styrelsen har fattat beslutet att vi ska flytta om förhandlingarna går vår väg och i skrivande stund är det bara de sista detaljerna i avtalet som ska falla på plats.

Därefter följer några månader av ombyggnation och uppfräschning så lokalen fungerar för vår verksamhet. I planeringen av det arbetet är en hel del aktiva medlemmar delaktiga och vi tar gärna emot synpunkter och frågor. Erik Hall är kansliets flyttansvariga och honom kan man ringa på tfn **08-462 24 33** eller mejla **erik.hall@hrfstockholm.se**.

Mera information kommer fortlöpande på hemsidan, facebook och i nästa nummer av Språkröret.



Från vår första titt på
den aktuella lokalen.

Föreningens nya projekt vidgar vyerna

Med start söndagen den 20 januari ordnar HRF Stockholm matlagning och språkcafé för asylsökande i våra lokaler varannan söndag hela våren.

Kanske är du en fena på matlagning, eller bara vill knyta nya kontakter och vara med och hjälpa till? Kanske har du ett brett kontaktnät som är bra för de som söker språkträning, arbete och bostad?

Om du vill delta i projektet är du välkommen att kontakta projektledare **Erik Hall** och berätta lite kort om varför du vill delta och vad du kan bidra med. Ring **08-462 24 33** eller mejla **erik.hall@hrfstockholm.se**

Tolkar finns på plats vid alla aktiviteter inom projektet.



I december ordnades en mässa för alla som fått bidrag från Länsstyrelsen för att ordna projekt för asylsökande. Det var stort intresse för vårt hörn där vi informerade om oss och skrivtolkarna Mohammad Shakrah och Nour Saeed tolkade till och från arabiska.

Detta projekt finansieras av Länsstyrelsen och syftet är att ge asylsökande kunskap om hörsel och de möjligheter till hjälp som finns i Sverige. Det är också tänkt som ett mer allmänt hälsoprojekt för asylsökande som ofta inte har så mycket att syssla med under väntetiden på besked om uppehållstillstånd.

Vi har olika samarbetspartners inom projektet; bland andra RFSL, Independent Living, Södertörns folkhögskolas TSS-utbildning samt Svensk Skrivtolkning.

Som alla säkert förstår så är vår målgrupp i ett känsligt läge i väntan på besked om uppehållstillstånd och

dessutom har de olika tuffa historier bakom sig. Därför är det viktigt att vi går igenom en praktisk introduktion innan första mötestillfället. Vi vill gärna ha fler engagerade i detta. Varmt välkommen att höra av dig!

Fortsättningskurs i TSS

I vår kan du haka på fortsättningskurs i Tecken som stöd (TSS). Den hålls på torsdagar, kvällstid kl **17.30-19.15** och passar dig som testat lite tidigare, kanske gått en helgkurs eller så.

Kursstart: torsdag 14 februari kl 17.30
Kursledare: Anne-Marie Persson
Avgift: 500 kronor för 10 kurstillfällen
 Häfte ur Merakoms material, 150 kronor tillkommer. Kaffe/te ingår.
Plats: HRF Stockholm, Instrumentvägen 19, Örsberg

Anmäl dig till **kansli@hrfstockholm.se** eller ring telesvar **08-462 24 36**. Uppge namn, telefonnummer och e-postadress och att det är TSS-kursen du vill delta i..

White Guide-samarbete

Vi fortsätter samarbetet med restaurangguiden White Guide och delar även i vår ut ett pris till en Stockholmsrestaurang som tänkt på ljudmiljön i sina lokaler. Prisets syfte är att få krogbranschen att tänka mera på hur viktig ljudmiljön är för helhetsupplevelsen av restaurangbesöket.

Galan hålls i Malmö i år och vi kommer därför inte att delta i den utan vi ordnar i stället en egen ceremoni kring utdelningen här i Stockholm. Hur det kommer att se ut är inte klart i skrivande stund.

I slutet av februari står det klart vem som vinner. Följ oss på hemsidan och facebook eller läs i nästa nummer av Språkröret om vilken restaurang som får utmärkelsen *Årets ljudmiljö*.

Vi slingkollar stadens bibliotek

Under våren gör vi en extra satsning på att kolla teleslingorna på stadens bibliotek.

Planen är att kolla 22 bibliotek fram till sommarstängningen. Vi ska både kolla eventuella föreläsningssalar och dylika utrymmen samt vid kundtjänstdisken. Finns det teleslingor överhuvudtaget och fungerar de som finns?

Tipsa oss gärna om du känner till bibliotek som behöver bättra på sin teknik eller om du vill vara med i vår testpatrull eller har andra idéer kring teleslingor i stadens allmänna lokaler.

Ring Anne på **08-462 24 31** eller mejla **anne.sjokvist@hrfstockholm.se**.



Avlastande samtalsgrupp



Margot Zettergren-Berge.

Nu kör vi igång avlastande samtal i grupp med samtalsledare **Margot Zettergren-Berge** som själv har en hörselnedsättning. De tre första tillfällena blir:

Fredag 8 februari klockan 14

Fredag 15 februari klockan 14

Fredag 22 februari klockan 14

Samtalsgruppen har en mer avlastande än terapeutisk funktion. Träffarna hålls i HRF Stockholms lokal där det finns avskildhet och hörselteknik.

Det finns ett par lediga platser kvar. Hör av dig per mail till kansli@hrf-stockholm.se eller ring **08-462 24 31**.



En gång i månaden är det fika och prat för er som vill träffas under otvungna förhållanden och utbyta erfarenheter i bra ljudmiljö och med hörselteknik till hjälp.

Öppet hus i vinter/vår:

Tisdag 19 februari kl 11-13

Tisdag 19 mars kl 11-13

Tisdag 16 april kl 11-13

Tisdag 14 maj kl 11-13

Plats: Instrumentvägen 19, T-bana Örnberg.

Välkommen!

HRF Stockholms



Bokcirkel

Våren 2019

Torsdag 14 februari kl 13.30

Jonas Gardell

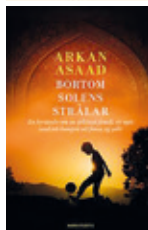
Till minne av en villkorslös kärlek



Torsdag 14 mars kl 13.30

Arkan Asaad

Bortom solens strålar



Torsdag 11 april kl 13.30

Tessa Hadley

Syskonen



Torsdag 9 maj kl 13.30

Alice Munro

Kvinnors liv



Vi använder hörteknik och pratar alltid bara en i gången i vår cirkel. Vill du vara med? Mera info ger Anne på tfn **08- 462 24 31** eller anne.sjokvist@hrfstockholm.se

Välkommen!

Nu har vi swish!

Nr: 123 183 46 88



Alla kan måla



Alla kan måla-gruppen fortsätter med sina träffar i vår. Välkommen med!

Varannan torsdag kl 13.30

7 februari

21 februari

7 mars

21 mars

4 april

18 april

2 maj

16 maj

Det är helt gratis att delta och gruppen passar alla, från totala nybörjare till dem som redan målar. Att måla passar hörselskadade. Det är socialt umgänge utan krav på kommunikation, och samtidigt meditativt och avslappnande. Valfri teknik, det enda kravet är att vi använder vattenbaserade färger. Visst grundmaterial finns (papper, penslar, akvarellkritor) men har du eget material så ta med.

Mera information skriv till kansli@hrfstockholm.se eller ring **08-462 24 31**.

Gåva till föreningen

Föreningen har mottagit en gåva från mångåriga medlemmen **Börje Runögarfs dödsbo**. Varmt tack!



Afternoon Tea



Även i vår ordnar vi Afternoon Tea i brittisk anda en gång i månaden i Örnsberg. Vi bjuder på te/kaffe, hembakade scones med tillbehör, trekantssmörgåsar och något sött samt bjuder in en intressant person för ett trevligt samtal i våra röda soffor. Allt helt gratis! Välkomna!

Anmäl dig till kansli@hrfstockholm.se eller ring **08-462 2436** och lämna namn, telefonnummer och berätta vilken aktivitet du anmäler dig till.

*Torsdagen den 7 mars
kl 15-17*

*Torsdagen den 4 april
kl 15-17*

Vårens första Afternoon Tea-gäst är **Margareta Persson** som är före detta ordförande i Handikappförbunden (idag Funktionsrätt Sverige) och tidigare socialdemokratisk riksdagsledamot.

I fjol utkom Margareta med boken "*Gamla synsätt spökar än – funktionshinder genom tiderna*" där hon gör en djupdykning i hur synen på personer med funktionsnedsättning varierat i historien. Synen på människor med olika typer av funktionsnedsättningar har inte varit ett enda långt framåtskridande som man kunde tro utan den har varierat under tidens gång, upp och ner, beroende på framtidstron i samhället i stort.

Själv blev Margareta intresserad av att forska mera i ämnet när hon såg en bild från 1950-talet där hennes rullstolsburna mamma stod upp, stötad av två män. Det var tydligen viktigt att den poliodrabbade mamman såg "normal" ut på fotografiet.



Varför var det så viktigt just vid den tiden frågade sig Margareta och den frågan ledde till forskning som blev en mycket intressant och tankeväckande bok.

Margareta har med sig en bunt böcker som kan köpas efter te och samtal för 150 kronor styck.



Helena Lanzer-Sillén var HRF Stockholms kanslichef 1970-1996, under tiden föreningen höll till på Blekingegatan på Södermalm. Många medlemmar minns den tiden då många studiecirkel och annan social verksamhet fanns i föreningen.

Under Helenas tid startades också internationella projekt, bland annat i Kenya med fadderbarnsverksamhet. När hon gick i pension 1996 initierade hon nya projekt i Ukraina, Moldavien och Georgien som har gett många fattiga barn hörapparater och en chans till ett bättre liv. Hon är fortfarande projektledare för Georgien-projektet, dit en grupp var senast i höstas (läs mera på sid 7).

Den andra eldsjelen i de östeuropeiska projekten är **Karl-Erik Kalle Spens**, teknologie doktor vid institutionen för tal, musik och hörsel vid KTH (Kungliga tekniska högskolan).

Nu kommer de båda till oss och berättar om sitt arbete för hörselskadade barn i Östeuropa. De har varit med om mycket och har många historier på lager.



Helena och Kalle i Georgien 2006.

Klubbinfo Klubbinfo Klubbinfo Klubbinfo

Bridgeklubben



För dig som är bridgespelare på någon nivå, är ledig dagtid måndagar och vill träffa likasinnade är föreningens Bridgeklubb i våra fina lokaler i Örnberg perfekt. Vi träffas och spelar partävlingar **varje måndag kl 10.45-15.**

Årsmötet 2019 sker måndagen den 18 februari.

Välkommen!

Årsavgift	50 kr (helår)
Spelavgift	20 kr inkl. kaffe/te
Spelledare	Björn Åström tel 08-644 53 50 Karl-Herman Sköldvall tel 08-648 89 84
Kassör	Sonja Sköldvall tel 08-648 89 84

Mahjong-klubben

Nu har vi öppet hus på våra träffar så nya medlemmar är varmt välkomna! Vi träffas varannan onsdag kl 13-16.

Årsmöte hålls den 30 januari.

Vi träffas följande onsdagar under vårterminen:

Januari	30 (årsmöte)
Februari	13, 27
Mars	13, 27
April	10, 24
Maj	08 vårlunch, 24 avslutning

Årsavgift 50 kronor
Spelavgift inkl kaffe/te 10 kr

Vill du veta mer om oss? Ta kontakt!
Styrelsen

Ordförande	Mats Olsson tfn 070-730 61 88 maol90@hotmail.com
Kassör	Wera Sjöström tfn 08-716 04 34 werasjostrom@gmail.com
Klubbmäst.	Elin Valpeters tfn 076 319 89 31 (sms) elin.valpeters@gmail.com tfn 08-716 04 34 werasjostrom@gmail.com

Foto: Mats Olsson



TSS-klubben



Vi träffas under våren som vanligt torsdagar klockan 11-13. Vi arbetar i mindre grupper för att alla ska få använda TSS och vi arbetar med texter som textgruppen förser oss med. Har du en text som du tycker vi ska använda, tipsa gärna text gruppen (Astrid, Jan och Ewa).

Årsmötet är den 28 februari 2019 kl. 11. Eventuella motioner eller förslag ska lämnas till någon av kontaktpersonerna senast 2 veckor före

årsmötet. Vi beställer skrivtolkar.

Medlemsavgiften är 50 kr och betalas till vårt plusgirokonto 22 24 02-0

Kontaktpersoner:

Lars Svensson
lars.i.svensson@icloud.com
070-2556350 (endast SMS)

Vivianne Andersson
viviand@telia.com
073-0580377 (endast SMS)

Gunnel Klingström
gunnel.klingstrom@gmail.com
070-3886667 (endast SMS)

Konstklubben

Konstklubbens årsmöte lördagen den 23 februari kl 13.

Årsmötet äger rum lördagen den 23 februari med början klockan 13. Som vanligt får alla medlemmar alla handlingar inför årsmötet ungefär två veckor i förväg. Vi börjar med att äta en lunchbuffé tillsammans.



Axel Österholms miniatyr Nattgrillen är ett av konstverken på vårsalongen.

Liljevalchs vårsalong tisdagen den 5 mars

Konstklubben samlas i entrén klockan 12.40 för att ordna med hörslingor och koppling till skrivtolkning.

Vi får en guidad visning av utställningen.

Kostnad: 120 kronor ingår entréavgift och guidning.

Kostnaden betalas in till Konstklubbens plusgirokonto nr. 701158-8 senast onsdagen den 20 februari. Eventuell avanmälan utan kostnad senast onsdagen den 27 februari.

Stockholms konstsalong i Lavalhallen, Järla sjö, torsdagen den 28 mars.

Vi samlas i entréhallen till Lavalhallen, Gustav de Lavals torg 8, klockan 14 för utdelning av lappar för omröstning av konstinköp. Eftersom det är en "vip-visning" för konstklubbar är det inget inträde. I Lavalhallen finns en cafeteria.

Vi i styrelsen hoppas, att många medlemmar kommer med och deltar i omröstningen!

Enklaste sättet att ta sig till Lavalhallen är med buss från Slussen med någon av bussarna 409, 410, 413, 414 eller 422. De går från hållplatslägena H, I och J vid busshållplatserna för Nacka-Värmdöbussarna. De går mycket ofta och färden tar 12 minuter. Åk till hållplats Järla station och gå sedan bakåt ca 100 meter till en tunnelnedgång under saltsjöbanan. Från tunnelutgången går man snett till vänster över torget.

Södermalms konsthall tisdagen den 2 april.

Konstklubben samlas i entrén till konsthallen i "Skrapan" på Götgatan klockan 17.50 för utdelning av slingor. I konsthallen får vi en föreläsning om tryck av litografier och giclee samt en visning av såna konstverk.

I avgiften 150 kronor ingår också vin och snittar. Kostnaden betalas in till Konstklubbens plusgirokonto nr. 701158-8 senast torsdagen den 21 mars.

Eventuell avanmälan utan kostnad



senast torsdagen den 28 mars.

Vill du bli medlem? Ta kontakt!

Ordförande	Nisse Forslund 070-49 69 145
Sekreterare	Anna-Lena Hörnkvist 070 757 71 28
Kassör	Karl-Hugo Eriksson tel 08-768 23 06
Årsavgift	175 kronor
Plusgirokonto	70 11 58 - 8
Org.nummer	802416-2227

Nätverket Hör & Håpna

Välkomna till ett nytt år med Hör och Håpna! Här kommer vårens aktiviteter:

12 februari: Adam Olsson, som arbetar inom SIDA berättar om Uganda.

26 mars: Gunnar Malmqvist visar bilder och berättar om sin resa till södra Afrika.

Då hålls också Hör och Håpnas årsmöte. Eventuella motioner och förslag ska vara inlämnade före 26 februari till Lars Svensson, lars.i.svensson@icloud.com eller Lars Svensson, Ulriksborgsgatan 9, 11218 Stockholm

I maj planerar vi en utflykt.

Mer information kommer i samband med inbjudan till respektive aktivitet, och du måste anmäla dig i förväg.

Medlemsavgiften i Hör och Håpna är 50 kr. Då får man information och inbjudningar via mail. Om man vill ha informationen via vanlig post kostar det 130 kr. Avgiften sätts in på vårt Bankgiro **5039-9393**.

Glöm inte skriva ditt namn på talongen. Observera att bara en familjemedlem behöver betala avgiften.

Vi önskar er alla ett fortsatt bra 2019

Hör och Håpna

c/o Hans Lindberg
Tenorgränd 118, 162 47 Vällingby
tfn: 070-398 73 90
e-post: h.lindberg.se@gmail.com

Kassör: Ingegerd Bergkvist
tfn: 070-581 08 76 (SMS)
e-post: ia.bergkvist@gmail.com

Information: Gunnel Klingström,
tfn 070-388 66 67
e-post: gunnel.klingstrom@gmail.com

Hör och Håpnas aktiviteter ses under fliken "Kalender" på www.hrfstockholm.se

Personal på kansliet

Vi som jobbar på kansliet är nu **Oscar Hedenfeldt, Lena Pettersson, Ilkka Lindroos, Erik Hall och Anne Sjökvist**. Från och med januari är även **Nour Saeed och Andreas Lindblom** timanställda i vårt hälsoprojekt för asylsökande. Andreas är bekant för er som besökte oss på hösten då han gjorde ett strålande arbete med att organisera upp arkivmaterial. Vi finns här för er medlemmar, tveka aldrig att kontakta oss!



Andreas Lindblom är timanställd i vårt nystartade projekt.

Teatersamarbete

Som medlem i HRF Stockholm får du 20% rabatt på teaterbiljetter till Dramatens textade föreställningar. Stadsteatern och Dramaten textar vissa föreställningar men har inte längre reserverade platser för hörselskadade så det gäller att boka i god tid. Ring och fråga eller se på deras hemsidor.

Vår integritetspolicy

Vi i HRF värnar om den personliga integriteten för våra medlemmar och

Gilla oss på
Facebook



Följ oss på
Twitter



andra personer vi har kontakt med. Vi är därför noga med att hantera de personuppgifter som anförtros oss på ett tryggt och säkert sätt, i enlighet med gällande lagstiftning.

Har du frågor eller synpunkter om hur vi hanterar dina personuppgifter, kontakta oss gärna! Skriv till **Hörselskadades förening i Stockholm, Instrumentvägen 19, 126 53**, e-post: dataskyddsbud@hrfstockholm.se.

Föreningens dataskyddsbud är Oscar Hedenfeldt. Läs hela vår integritetspolicy på hemsidan.

Lista på hörselmottagningar

HRF Stockholm upprätthåller en lista på alla hörselmottagningar som godkänts av Stockholms läns landsting och alltså erbjuder hörapparater ur landstingets sortiment. Listan hittar du på vår hemsida och den kan laddas ner som en pdf. På listan framkommer det också vilka mottagningar som inte ägs av någon hörapparatstillverkare (leverantörsoberoende).

Swish: 123 183 46 88



Vi säljer miljömärkta batterier

Föreningen säljer billiga miljömärkta hörapparatbatterier. Notera att betalning sker genom swish eller faktura då vi inte tar emot kontanter. Prisuppgifter finns på anslagstavlan och hemsidan.

Medlemsavgifter

Ett medlemskap i HRF kostar 300 kronor per år för huvudmedlem och 75 kronor för familjemedlem. Som dubbelansluten i flera föreningar i samma distrikt tillkommer en avgift per förening. Nu kan du också välja att betala medlemsavgiften genom autogiro och då dras 25 kronor i månaden från ditt konto. Är du under 30 år kan du bli medlem i Unga Hörselskadade alldeles gratis.

Låna slinga som förmån

Som medlem i HRF Stockholm har du möjlighet att utan kostnad låna slingsystem från föreningen. Utlåning sker till medlemmar för privata sammankomster såsom dop, begravning, examensfest eller födelsedagsfirande. Eller vid personlig rådgivning exempelvis hos fastighetsmäklare, läkare eller bank. Kontakta expeditionen!

Tv-textning på sidan 199

Textningen finns under samma sidnummer på kanalerna SVT, TV3, TV4 och Kanal 5.

Hörselskadades förening i Stockholm

Besöksadress Instrumentvägen 19
Postadress Instrumentvägen 19,
126 53 Hägersten
E-post kansli@hrfstockholm.se
Hemsida www.hrfstockholm.se
Organisationsnr 802001-5551
Plusgiro 15 66 88-4

Ordförande Anna Quarnström
anna.quarnstrom@hrfstockholm.se

Telefon- och expeditionstider
Måndag-torsdag kl 10.00–12.00
Fredagar är expeditionen stängd.

Telefonnummer

Expedition	462 24 30
Kanslichef	462 24 38
Telesvar	462 24 36
Texttelefon	462 24 35
Redaktör	462 24 31

Bokning av samlingssal görs via telefon 462 24 30 (under expeditionstider) eller e-post till kansli@hrfstockholm.se. Anmälan till aktiviteter görs via telesvar 462 24 36, texttel 462 24 35 eller e-post kansli@hrfstockholm.se.

Adressändring och medlemsanmälan: HRF:s medlemsregister, tel 457 55 48 (tis och ons 9–11, 13–15 samt tors 13–15), e-post medlemsregistret@hrf.se.