

Senaste nytt på www.hrfstockholm.se

Språkröret

för Hörselskadades förening i Stockholm

nr 1
februari 2018
årgång 75

*Djurgårdens
superskytt*



Innehåll nr 1 2018

- 3 Ledaren
- 4 Jan på internationell teknikkonferens
- 5 Afternoon Tea / Bokcirkel
- 6 Reportage
Josefine Jakobsen
- 10 Föreningsnytt
Kallelse till årsmöte
Slingkollen
- 11 Dansföreställning
med hörseltema
- 12 Öppet hus med
heminstruktörer
- 13 Afternoon Tea i vår
- 14 Klubbinfo
- 16 På kansliet



6



II

Foto: Damian Siqueiros



13

Vill du ha information från oss via e-post mellan tidningarna?
Skriv till anne.sjokvist@hrfstockholm.se 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 Josefine Jakobsen
Foto: Johan Sahlén

Upplaga 2800 ex
Tryck Katarina Tryck AB
ISSN 1404-6121

Språkrörets utgivning 2018
nr 2 utkommer vecka 17
manusstopp 29/3
nr 3 utkommer vecka 34
manusstopp 15/6
nr 4 utkommer vecka 47
manusstopp 26/10

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

Redaktörens ruta

Den stora trumslagarkvinnan

Det finns gott om hörselskadade musiker i världen. Vissa undersökningar visar att uppemot hälften av alla yrkesmusiker har någon hörselskada. De flesta har förstås förvärvat skadan under sitt yrkesliv men det finns också de som valt att satsa på en musikkarriär trots grav hörselskada eller till och med dövhet. Till exempel finländske rapparen **Signmark** eller skotska slagverkaren **Evelyn Glennie** som tilldelades Polarpriset för några år sedan. Hon har lärt sig särskilja toner genom att känna deras vibrationer och hon spelar oftast barfota för att känna vibrationerna i golvet.

Trummor och slagverk har alltid tilltalat mig. Jag antar att det är något primalt i oss; trummor finns och har funnits i alla mänskliga kulturer och är förmodligen det första instrumentet vi började använda. Dessutom kräver trummor inte att man hör olika stämmor eller sångtexter. Trummande kan man känna som vibrationer utan att höra alls.

I höstas tog jag så äntligen tag i min gamla dröm att lära mig spela ett instrument. En nybörjarkurs i sambarytmer ledde mig in i en slagverksförening och i skrivande stund över jag intensivt för det första offentliga uppträdandet i samband med Women's March.

Det är fullständigt underbart att trumma. Jag gav mig på den största basrumman, figuren, för jag gillar stora saker och den mäktiga bullrande tonen. Den hör jag bara när vi figura-spelare trummar ensamma men jag känner vibrationerna genom hela kroppen för varje slag och det är fantastiskt. Vi lär oss en rytm, var och en spelar sin del och det låter bra nästan direkt! Jag har äntligen hittat mitt instrument och när det blir varmare ska jag testa att spela barfota.



Anne Sjökvist
redaktör

Skänk en gåva för bättre ljudmiljö

Det
GODA
santalet

Med en gåva till Ljudmiljöfonden bidrar du till att vi kan fortsätta vårt arbete för bättre ljudmiljö på restauranger

Styrelsen framför ett varmt tack för din generositet.

Plusgiro 15 66 88-4
Swish 123 183 46 88

Kontakta kansliet för
mer information (se sidan 16).

hrf.
Hörselskadades förening
i Stockholm

Jazzmusik förde mig in i föreningen

FÖR ETT PAR ÅR SEDAN var jag på en studiecirkel för personer som var intresserade av att lära sig teckna. Mötesplatsen var ett café på Medborgarplatsen. Jag kom dit ganska tidigt och lyckades ha intressanta samtal med andra studenter innan kursledaren och andra eftersläntrare anlände. Vi pratade om allt möjligt, från yrkeslivet till astronomi.

Efter ett tag var alla närvarande och givetvis ville någon krydda den sena dagen med hög jazzmusik. För mig som är döv på ena örat var scenen så långt man kan komma från Bob Ross sömniga röst som viskar "put some little happy trees here and there" som det går.

MEN KANSKE VAR DET ÄNDÅ BRA. För denna händelse skulle snart putta mig på ett nytt spår i livet. Frustrerad beslöt jag mig för att leta efter andra hörselskadade. Jag googlade och hittade en annons om öppet hus på HRF Stockholm samma vecka. Jag visste inte vad

jag gav mig in på, men jag visste att det inte kunde bli värre än min upplevelse tidigare under veckan.

JAG VAR DEN ENDA SOM VAR NY på öppet hus-tillfället. De andra besökarna verkade vara flitiga besökare tillsammans med föreningens kanslipersonal som också var där. När jag lyssnade på samtal om hörselproblem som de andra upplevde, kände jag mig obekvämt men ändå var det befriande. Jag kände igen mig i deras historier.

De här människorna var inte rädda för att berätta om sina upplevelser. Om de varit i mina skor under studiecirkeln skulle de ha ställt sig upp och gått upp till kassören på caféet och snällt bett om att sänka musiken. De skulle ha bett cirkelledaren att hitta en bättre plats.

Det var beteende som inte fanns på min egen karta. Jag insåg att jag kunde lära mig mycket genom att vara mer delaktig och underlätta för mig själv i livet som hörselskadad.

SNART VAR JAG VOLONTÄR och sedan styrelseledamot i föreningen. Jag ställer upp, bekväma eller obekväma tider spelar ingen roll. Jag träffar många intressanta personer, i olika åldrar och kön, med olika hörselskador och med olika bakgrunder och intressen.

Men det bästa av allt är att jag fått lära känna mig själv och min hörselskada. Jag har lärt mig att hantera det på ett annat sätt. Jag är tydligare och envisare för att få höra bättre. Vissa som känner mig säger att jag har förändrats och är öppnare nu än tidigare. Så jag är oerhört stolt och tacksam gentemot föreningen och dess medlemmar och ser fram mot ett spännande år 2018.

Ahmed Sheikhdahir
viceordförande



Hjälp oss att hitta styrelseledamöter!

Föreningens årsmöte den 19 mars närmar sig med stormsteg. Valberedningen vill ha din hjälp med förslag på namn till styrelsen.

Kanske har du träffat någon som har en hörselnedsättning, är förälder eller anhörig och tänkt: "Hen skulle passa i föreningsstyrelsen!" Tipsa oss då, så tar vi kontakt med vederbörande. Det gör inget om hen inte är medlem idag.

Att sitta i styrelsen för Stockholmsföreningen är roligt och berikande. Det är en ung och engagerad styrelse som träffas cirka åtta gånger per år. De senaste åren har styrelsen haft utvecklings- och planeringskonferens en gång om året.



Att sitta i styrelsen ger också möjlighet till kompetensutveckling genom att gå på kurser anordnade av förbundet. Möjligheterna öppnar sig också för att få uppdrag både på nationell och internationell nivå.

Namnförslagen vill vi ha **senast lördagen den 10 februari**. Skicka till valberedningens sammankallande Lars Lindén med e-post: lars.linden66@gmail.com.

White Guide

Måndagen den 5 mars delar HRF Stockholms ordförande **Anna Quarnström** ut den första utmärkelsen till en restaurang med bra ljudmiljö på restaurangguiden White Guides gala i Blå hallen i Stadshuset. Vinnaren avslöjas först på galan och har utsetts i samarbete mellan White Guide och föreningen. Samarbetet är en del i vårt arbete med att förbättra ljudmiljön på restauranger och caféer.

Mera om White Guide kan du läsa på whiteguide.se.



Nyanlända hörselskadade hittar till oss

HRF Stockholm är nu med i länsstyrelsens VIDA-projekt. VIDA står för Välj Inkludering Delaktighet och Aktivitet och är ett projekt som ska leda till social inkludering och främja möjligheter på arbetsmarknaden för nyanlända. Tanken är att nyanlända genom att delta i föreningsverksamhet får öva svenska, får användning för sitt engagemang, kompetens och erfarenheter och i bästa fall får kontakter som kan leda vidare till jobb.

Föreningssamordnaren i Stockholm har hittills matchat oss med två hörselskadade män som under våren deltar i vår verksamhet.

Framtidens hörselteknik

I början av oktober hölls den fjärde internationella konferensen **Future Loops** i Berlin om framtidens teknik när det gäller slingor och andra typer av kompletterande hörselteknik.

Den första konferensen om framtidens teknik hölls i Schweiz 2009 och jag hade förmånen att delta även i den. En grundläggande sak som alla är överens om alltsedan dess är att oavsett hörapparaternas och implantatens utveckling så kommer det behövas kompletterande teknik för kommunikation i möteslokaler, teatrar, biografer och dylikt.

Historiskt sätt har denna teknik i Skandinavien och delar av övriga Europa dominerats av hörselslingor (teleslingor). IR-system har stått för en mindre del av installationerna. Under de senaste decennierna har FM-tekniken kommit, först analog, sedan digital.

Hittills har alla dessa tekniker för hörapparat- och implantatbärare byggt på att ljudet tas upp via apparatens spole; antingen via en rumsslinga eller halsslinga.

Framtiden då? Ja här finns några olika spår: Att använda en smartphone som ljudupptagare med installerad programvara. Från telefonen överförs ljudet antingen via en streamer av det slag många använder idag, eller direkt till hörapparaten. Det finns också produkter som utnyttjar WiFi-nät. Vilket då förutsätter att man har tillgång till ett sådant.

Stora förhoppningar knyts till den nya ljudöverföringsstandarden, i det så kallade 2,4 kHz bandet. Denna



Skrivtolkning på konferensen.

standard håller på att implementeras, och är tänkt att användas av alla som tillverkar hörselhjälpmedel.

Ytterligare ett spår är IoT, Internet of Things. Idén här är att koppla ihop olika enheter i framförallt hemmet, och därigenom kunna övervaka; sätta på/stänga av; få varselmeddelanden.

Till exempel kan en förälder enkelt få veta att batteriet i barnets hörapparat eller hjälpmedel håller på att ta slut.

En slutsats är att framtiden bör bygga på hybridteknik. Det vill säga spolen i hörapparaten och slingan utgör en viktig del av olika system också i framtiden.

Ett problem med existerande applikationer där man strömmar med blåtandteknik är fördröjningen av ljudet, latency. Detta har ingen betydelse för mobilsamtal med enbart röstkommunikation. Men för videosamtal till

exempel via Whats App och i andra sammanhang blir det påtagligt och rätt så störande.

En annan teknik som erbjuder en spännande möjlighet är att omvandla tal till text. Det finns redan produkter/programvara som klarar detta. Låt vara med vissa begränsningar.

Det svenska företaget AB Transistor lanserar T-talk, en app till mobilen som klarar både svenska och engelska. Den fungerar bäst i någorlunda tysta miljöer med en extern mikrofon. Texten visas i mobilen eller surfplatta (i dagsläget bara iPad). Det finns också utländska företag med liknande appar.

Det var en väldigt bra och välorganiserad konferens på alla sätt. Enda plumpen var att slingan i det mindre konferensrummet inte täckte talarstolen; här om någonstans skulle tillgängligheten ha varit perfekt.

Jan Lamby

Bluetooth = på svenska blåtand, ljudöverföring vi korta avstånd, max 10-15 meter.

Streamer = "strömmare", det vill säga en enhet som mottar ljud med blåtandteknik, oftast från en mobiltelefon och matar ut den exempelvis i en halsslinga.

IoT = Internet of Things = sakernas internet; att koppla ihop olika prylar till exempel i hemmet via internet.

Latency = engelska för fördröjning, alltså att ljudet inte ligger synkroniserat med bild, läpprörelser kommer före ljud.

Scones, vaniljhjärtan och mord på första Afternoon Tea

Vi rivstartade det nya året med Afternoon Tea och deckar-eftermiddag. Vår medlem, författaren **Marie Bengts** var inbjuden gäst och efter att vi inmundigat te med scones, snittar och vaniljhjärtan berättade hon öppenlydligt om sin barndom i en liten småländsk by, sin hörselskada och sitt skrivande.

Hennes hörselskada upptäcktes som barn men det är först de senaste åren hon börjat använda hörapparater. Nu är hon författare på heltid och håller på med nästa bok i serien om amatördetektiven Hannah Lönn.

Nästa Afternoon Tea blir onsdagen den 7 februari (sid 13).



Det här glada gänget njöt av bakverk och författarprat: Christina Sjöstrand Rydell, Eva Sjögren, Margareta Lindström och Ia Bergkvist.



Marie Bengts har fått strålande recensioner för sin första pusseldeckare. Nu ska den översättas till finska. Maries pappa är från Finland, så det är extra roligt.

Ett fåtal platser kvar på medlemsresan till England

Vår medlemsresa till sydöstra England i rosornas tid 11-16 juni är nästan fullbokad men några platser finns ännu. Du som funderat men inte ännu kommit till skott med anmälan gör alltså klokast i att anmäla innan platserna tar slut.

Resan är hörseltillgänglig; vi tar med hörteknik från föreningen och vi får med oss skrivtolkar som också kan översätta från engelska. Anne Sjökvist från föreningen kommer med som reseledare. På vår hemsida hittar du hela programmet och alla andra uppgifter www.hrfstockholm.se.

Eller ta kontakt med Anne på tfn **08-462 24 31** eller skriv en e-post till anne.sjokvist@hrfstockholm.se. Vi kan skicka programmet på vanlig post till dig som föredrar det.

Prunkande rosenrädgårdar, vackra grevskap, spännande historia och mytomspunna platser och slott får vi bland annat uppleva i England.



Bokcirkel

Torsdag 15 februari kl 13.30

Nu startar vi upp en bokcirkel i HRF Stockholms regi.

Att delta i en bokcirkel med normalhörande kan vara väldigt jobbigt för oss med hörselskador när diskussionens vågor går höga. Därför startar vi nu en bokcirkel för våra medlemmar i vår lokal i Örnsberg där vi har hörselteknisk utrustning och där man inte behöver vara rädd för att fråga "va?" många gånger om det behövs.

Första tillfället är torsdagen den 15 februari klockan 13.30, efter TSS-klubben. Vi kommer därefter att träffas en gång i månaden.

Den första boken vi läser är förstås Marie Bengts pusseldeckare "En sax i hjärtat". Den finns i bokhandlarna och på Adlibris som inbunden för cirka 180-200 kronor och som pocket för cirka 89 kronor.

Även om du inte hinner eller vill läsa just den boken är du naturligtvis välkommen i bokcirkeln

Anmäl dig via tfn **08-462 24 30** eller e-post kansli@hrfstockholm.se senast måndagen den 19 februari.

Föreningen bjuder på fika!

Välkommen du läsglada!



Första boken i HRF Stockholms bokcirkel.



A blurred background image of an ice hockey game. A player in a white jersey is in the foreground, and a player in a dark blue jersey is in the background. A red goal post is visible on the right. The text is overlaid on the image.

Josefine Jakobsen:

**Hörselskadan har
gjort mig till en
bättre hockeyspelare**

Josefine Jakobsen är en av Europas bästa damhockeyspelare enligt många bedömare. Hon är anfallare i Djurgården, har redan varit med och tagit hem tre SM-guld och är just nu på god väg mot ett fjärde. Hon är säker att hörselskadan som hon fick som fyraåring gör henne till en bättre ishockeyspelare och har bidragit till hennes speciella spelstil.

– Eftersom jag inte hör så mycket av vad tränaren och lagkamraterna säger måste jag själv ha koll och överblick. Jag är bra på det, jag känner mig bra och har stort självförtroende när jag spelar hockey.

Ishockey har hon hållit på med sedan hon var fyra år, samma år som hon fick en grav hörselskada efter en kik-hostvaccination.

– Jag minns det inte själv men mina föräldrar märkte att jag plötsligt inte reagerade på ljud.

Hon fick bra hjälp hemma i danska Ålborg och har aldrig känt sin bristande hörsel som ett problem, snarare som en utmaning.

– Jag fick alla hjälpmedel jag kunde tänkas behöva i både förskola och skola men för det mesta har jag klarat mig bra med bara hörapparaterna. Mina syskon och mamma lärde sig teckenspråk men inte jag, jag har aldrig känt att jag behövt det.

Men hur blev det ishockey? Det är väl ingen stor sport i Danmark?

– Jag är från en idrottande familj och både min storebror och storasyster spelade ishockey så jag ville också prova det. Det passade mig bra direkt, jag kände mig bekväm. Jag har bra bollsinne och gillar lagspel.

Hon spelade också fotboll som barn men i trettonårsåldern blev hon tvungen att välja och satsa på en idrott. Det blev ishockey.

Ända tills hon var 16 spelade hon med killar eftersom hon var för bra för tjejlagen i Ålborg.

– Det var inte alltid så lätt att spela med killarna. Jag var mycket bättre än

en del av dem och det gillade de inte, jag fick känna på rätt hårda tacklingar ibland.

Åren med killhockey gjorde att hon blev härdad och väldigt bra på ishockey. När hon var 16 flyttade hon till Herlev nära Köpenhamn för att spela med Danmarks bästa damlag.

– Det var kul att äntligen få spela med tjejer på min nivå. Hon gick ett tionde år i grundskolan och bodde hos tränarens föräldrar. Under det året var hon med och vann danska mästerskapen i ishockey.

När hon var 17 flyttade hon till Huddinge i Stockholm för att gå gymnasiets hockeylinje och spela med Segeltorp, då ett av Europas bästa damlag. Under de tre åren i gymnasiet var Segeltorp i SM-final varje år och vann två SM-titlar.

– Jag lärde mig jättemycket under de här åren då en del av de allra bästa hockeyspelarna i Sverige spelade i laget. Speciellt av Erika Holst som var kapten i svenska damlandslaget och också lärare i hockeygymnasiet.

Efter Huddinge och Segeltorp IF följde fem år i den lilla staden Grand Forks i USA. Tränaren för svenska damlaget, Peter Elander, skulle dit och träna collegelaget vid University of North-Dakota och Josefin som beviljats ett fullt stipendium vid ett amerikanskt universitet hängde med och hamnade i världens bästa hockeyliga för kvinnor.

– Det är ett av de bästa ställena i världen för ishockey, väldigt proffsigt och jag lärde mig så mycket. Det finns ishallar i varje gathörn nästan så man kan alltid åka och träna. Men man måste också sköta skolan, annars fick man inte spela.

2016 kom Josefine tillbaka till Sverige och började spela i Djurgården som hade tagit över Segeltorp. Då vann hon också sitt tredje SM-guld.

– Jag gillar Stockholm väldigt mycket men det är stor brist på ishallar här. Och det satsas inte på damhockey precis. Där finns mycket att förbättra även om det är bättre nu än när jag först kom hit för tio år sedan.

Alla i Djurgårdens hockeydamlag måste jobba med annat eller studera för att försörja sig. Josefine går tränarprogrammet i Gymnastik- och Idrotts-högskolan. Också de studierna klarar hon utan andra hjälpmedel än sina hörapparater.

– Jag får anteckningarna av en klasskamrat för jag kan inte anteckna och titta på den som pratar samtidigt. Men annars går det bra. Det är en utbildning för elitidrottare och inte så mycket teori.

I fjol skapades rubriker kring Josefine av en tråkig anledning. En motspelare i Brynäs hånade hennes hörselnedsättning när laget låg under

Namn: Josefine Jakobsen

Född: i Ålborg i Danmark

Bor: i Stockholm

Ålder: 26

Spelar: Forward i Djurgården

Nummer: 63

Så hör hon: Josefine har en sensorineural måttlig hörselnedsättning på båda öronen. Hon hör ljusa toner lite bättre än mörka. Hennes hörselkurva ser ut som en hängmatta och som sämst är den nera på 80 dB. För att höra tal behöver hon förutom hörapparaterna se ansikte och läpprörelser hos den som talar.

Josefine trivs bra i Stockholm men skulle gärna se att damhockeyn prioriterades högre. Det behövs fler ishallar och bättre löner. Nu går Djurgårdens herrlag plus J20- och J18-lagen före damlaget när det gäller tränings-tiderna på Hovet.



mot Josefines Djurgården.

– Jag såg att hon pekade på sina öron flera gånger men hörde inte vad hon sa. Mina lagkamrater blev nog mer upprörda än jag över det hela.

Brynässpelaren bad om ursäkt direkt efteråt och blev avstängd en match som straff. Under de 22 år som Josefin ägnat sig åt ishockey var det första gången hon råkad ut för att någon gav sig på henne för hörselskadan.

– De flesta vet nog inte ens om att jag använder hörapparater. Mina egna lagkamrater vet förstas men annars är det ingenting jag brukar framhålla. Hörselskadan är bara en del av mig, den identifierar mig inte.

Du har ju redan vunnit flera SM-guld och räknas till de bästa spelarna i Europa, har du någon dröm ännu som du vill uppnå?

– Att spela i OS. Nästa gång det kan bli aktuellt är 2022 men problemet är att Danmarks lag inte är tillräckligt bra för att kvalificera sig till OS.

Hon har inte bestämt sig ännu för om drömmen är så stark att hon är beredd att byta till svenskt medborgarskap och spela för Sverige i OS om fyra år men så kanske det blir.

– Tiden rinner ju ut, jag är redan en av de äldsta i laget och damhockeyspelare slutar ofta senast i 30-årsåldern. Det finns visserligen också äldre

aktiva spelare men jag tänker att min stora chans är i OS om fyra år, säger ”den danska motorn” som Josefine kallas i Djurgården.

Anne Sjökvist

Just nu ligger Josefines Djurgården på fjärde plats i Svenska Damhockeyligan SDHL. Torsdagen den 1 mars spelar laget derby mot AIK på Hovet.

Kallelse till Årsmöte

Välkommen
måndagen den 19 mars 2018
kl 17.30

Instrumentvägen 19, Örsnberg



Hörselskadades förening
i Stockholm

PROGRAM

- 17.30 Registrering
18.00 Vi diskuterar
slingkollen och vår
aktionsgrupp



- 18.30 Årsmötesförhandlingar
19.30 (ca) Mötet avslutas

Vi bjuder på förfriskningar
vid medlemsregistreringen.
Förnamälan senast den 15
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 5 mars.

Årsmöteshandlingar kommer att
finnas i föreningens lokaler och
på www.hrfstockholm.se senast
den 15 mars.

Slinga och
skrivtolk finns.

Behöver du teckenspråkstolk
ber vi dig beställa via Tolkcen-
tralen.

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!

Slingkollen på årsmötet

**Slingkollen är Hörselskadades
Riksförbunds (HRF) nya satsning
på fler och bättre teleslingor (hör-
slingor) runt om i landet!**

Aktiva i HRF-föreningar från norr till
söder inventerar teleslingor, kollar
om de fungerar, sprider kunskap och
uppmärksammar lokaler som saknar
teleslinga. Genom Slingkollen väcker
vi också opinion för fler teleslingor och
ett hörselsmart samhälle!

Flera aktiva i HRF Stockholm deltar
i förbundets utbildning och efter den
bildar intresserade en aktionsgrupp för
att inventera slingor, sprida kunskap
och väcka opinion i Stockholm.

Vi ska framför allt titta på lokaler dit
allmänheten har tillträde, till exempel
fullmäktigesalar, kommunala sam-
lingssalar, Folkets hus/medborgarhus,
bibliotek, äldreboenden, biografier,

teatrar, kyrkor
och försam-
lingshem. Vi
ger lokalansva-
riga råd, kritik
och beröm!

Det främsta målet med satsningen
Slingkollen är att få fler och bättre tele-
slingor i allmänna lokaler. Vi vill se till
att teleslingor installeras, underhålls
och repareras vid behov. En viktig del
av Slingkollen är därför att öka kunska-
pen om tillgänglighet för hörselskada-
de och väcka opinion för hörselsmarta
lösningar.

På årsmötet den 19 mars berättar vi
mera om Slingkollen och diskuterar
hur vi i HRF Stockholm ska jobba med
den. Vill du delta i aktionsgruppen
eller veta mera kan du höra av dig till
oss, kansli@hrfstockholm.se eller ring
Anne på tfn 08-462 24 30.



Så funkar en teleslinga

En teleslinga är ett enkelt
system som kopplar ihop 1) en
ljudkälla, 2) en slingförstärkare,
3) en teleslinga (slingtråd) och
4) hörapparater med telespole.
Ljudet, till exempel en röst i en
mikrofon, tv eller dator, överförs
till en slingförstärkare, som är
kopplad till en slingtråd. Tråden
är vanligtvis placerad utmed
väggarna eller i/under golvet.

När någon talar i mikrofonen
genereras ström i slingan och
det skapas ett elektromagne-
tiskt fält. Om hörapparaterna
sätts i T-läge plockar de då upp
ljudet trådlöst från magnetfäl-
tet via en liten mottagare inuti
hörapparaten – en telespole.
Teleslingan överför ljudet "direkt"
från ljudkällan till örat på hörap-
paratanvändaren.

Källa: HRFs folder "Koll på slingor"

Vi ser dansföreställningen "9" tillsammans

Hur tolkar man musik utan att höra?

Cai Glover är en dansare som kan tystnadens språk i rörelser och **Hélène Blackburn** är en koreograf som vet att ta tillvara på den gåvan. När de två möttes såg hon något nytt och spännande i hans sätt att uttrycka sig. I vår får vi uppleva resultatet av deras möte.

Föreställningen "9" tar sin utgångspunkt i Beethovens nionde symfoni och den hörselskadade dansaren. Nionde symfonin skrevs efter att Beethoven förlorat sin hörsel. Koreografen har skapat en föreställning som utforskar våra sinnen och hur vi upplever, uppfattar och tolkar, och den framförs av kanadensiska dansensemblen **Cas Public** som är känd för sina intensiva, energiska koreografier. Musiken är bearbetad som om man hörde den med en hörselnedsättning.

Vi går tillsammans och upplever denna föreställning på **Dansens Hus på Barnhusgatan 14** den 14 april. Föreställningen är 50 minuter.



Foto: Damian Siqueiros

Vi har bokat 10 platser till föreställningen
lör 14 april kl 19

Blir vi 10 eller fler kostar biljetterna 259 SEK annars 300 SEK.

Anmäl dig senast 15/2
kansli@hrfstockholm.se
eller ring **08-462 24 30**.

Efter föreställningen skrivtolkat eftersnack med koreografen Hélène Blackburn och hörselskadade dansaren Cai Glover.

Minnesgåva

Att ge en minnesgåva vid en begravning är ett fint sätt att hedra minnet av den som stått en nära. När du ger en minnesgåva till Hörselskadades förening i Stockholm skickar vi ett vackert minnesblad med din personliga hälsning till de närstående. Ta kontakt med oss på kansli@hrfstockholm.se eller per telefon på nummer 08-462 24 30.



Föreningens minnesbrev.

Nu har vi swish! Nummer: 123 183 46 88



Ditt testamente kan bli en gåva för livet

Ett testamente är en personlig önskan som lever vidare efter din bortgång. Beställ vår broschyr om hur du skriver testamente och vilka regler som gäller. Där kan du också läsa hur du gör när du vill ge delar av dina tillgångar till välgörande ändamål. Ett sätt att göra gott är att stödja Hörselskadades förening i Stockholm. Vi arbetar för att göra tillvaron lättare för människor med hörselnedsättning.



Ja, jag vill ha broschyren om att skriva testamente.

Namn

Adress

Postnr

Postadress

Klipp ut och posta till: HRF Stockholm, Instrumentvägen 19, 126 53 Hägersten. Du kan också beställa broschyren genom att e-posta kansli@hrfstockholm.se eller ringa 08-462 24 30 måndag-torsdag 10-12.



Öppet HUS med heminstruktörer



tisdagen den 20 februari klockan 11-13

Syn-och hörselinstruktörerna

Ewa Stigsdotter (Skärholmen och Älvsjö) och **Leena Daneshmand** (Hägersten-Liljeholmen) besöker oss och berättar hur de jobbar och ger vardagstips till dig med hörsel- och/eller synnedsättning. De visar också olika typer av hjälpmedel som heminstruktörerna kan hjälpa till med.

Du behöver inte anmäla dig, det är bara att dyka upp på vårt kansli på Instrumentvägen 19, Hägersten/Örnsberg

Vi bjuder på fika! Slinga och skrivtolkar! Välkommen!



Leena Daneshmand vid ett tidigare tillfälle hos oss.

I vår testar vi att träffas på Öppet Hus "som vanligt" en gång i månaden för er som vill träffas och utbyta erfarenheter. En gång i månaden ordnar vi Afternoon Tea med en intressant gäst (se nästa sida).

Vanliga öppet hus i vår:

Tisdag 20 mars kl 11-13

Tisdag 17 april kl 11-13

Tisdag 15 maj kl 11-13

Plats: Instrumentvägen 19, T-bana Örnsberg.

Våra handledare hjälper i hörselvården



Vår frivilliga handledare är taggade att åta sig uppdrag som stöd för den som ska uppsöka hörselvård. Även du som redan är hörapparatsanvändare kan höra av dig om du vill diskutera med någon eller ha ett stöd med dig till hörselmottagningen. Tipsa också gärna anhöriga och vänner om vår tjänst. Ring oss så berättar vi mera!

Engelskakurs i samarbete med ABF Stockholm startar i september. Mera info kommer i nästa nummer av Språkröret.

Alla kan måla

HRF Stockholm och Konstklubben startar upp en **Alla kan måla**-grupp med första träff **torsdagen den 1 mars kl 13.30** på Instrumentvägen 19

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 kommer att finnas (papper, penslar, akvarellkritor) men har du eget material så ta med.

Anmäl intresse till kansli@hrfstockholm.se eller ring 08-462 2430

Tema teknik

I vår ordnar HRF Stockholm olika träffar med tekniktema.

Den första träffen blir på **Svensk skrivtolkning, Humlegårdsgatan 22 fredagen den 23 februari kl 13-15**

Mohammed Shakrah förevisar olika system för att få skrivtolkningen direkt till din smarttelefon eller surfplatta. Företaget har utvecklat ett eget system som kan användas utan uppkoppling till mobilnätet eller allmän wifi.

Anmäl dig till kansli@hrfstockholm.se eller ring 08-462 24 30.

Afternoon Tea



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!

*Onsdagen
den 7 februari
kl 15-17*



Foto: Peter Knutson för Auris

HRF:s tidigare förbundsordförande **Jan-Peter Strömberg** är vår februari-gäst och samtalet handlar om Handikapphistoriska föreningen där JP numera är ordförande.

Den som vill förstå dagens samhälle måste också känna till hur det var förr. Handikapphistoria är en viktig del av vårt gemensamma kulturarv.

Handikapphistoriska föreningen som grundades 1987 vill sprida den kunskapen och utifrån ett historiskt perspektiv berätta om levnadsförhållanden för människor med olika funktionsnedsättningar. Det är intressant att se vad samhällets syn och åtgärder verkligen har inneburit för enskilda individer och anhöriga och hur det lett till en handikapprörelse som fortfarande växer.

Allt var inte bättre förr.

*Fredagen
den 9 mars
kl 15-17*



Nina Walloschke har alltid haft en passion för musik men har stött på många fördomar på vägen mot sin kyrkomusikerexamen. Att en hörselskadad ung person skulle kunna studera musik på högskolenivå har inte alls varit en självklarhet. Men hon klarade det galant och i höstas bjöd hon på en originell examenskonsert vid Kungliga musikhögskolan.

Nina har också varit med i Teater Hipp Happ och samtalet rör sig om musik och teater och olika sätt att uttrycka sig.

*Torsdagen
den 5 april
kl 14-16*



Marianne Risberg är handläggare på Tolkcentralen i Stockholms läns landsting. Tolkcentralen förmedlar teckenspråkstolkning, dövblindtolkning, skrivtolkning eller tecken som stöd för oss som bor i Stockholms län.

Det är bland andra Marianne som tar ställning till skrivtolkbeställningar vi lägger in till våra olika evenemang. Hon är vår kontaktperson, som vi kan kontakta om vi har några synpunkter på tolkar eller tolkverksamheten.

Samtalet med Marianne handlar bland annat om hur i all världen man hamnar i ett sådant jobb och hur de egentligen jobbar på Tolkcentralen.

Anmäl dig till kansli@hrfstockholm.se eller 08-462 24 30 senast en vecka före varje tillfälle eller till alla på en gång så vi vet hur många scones vi ska baka! Hjärtligt välkommen!

Klubbinfo Klubbinfo Klubbinfo Klubbi

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 Örsberg perfekt. Vi träffas och spelar varje måndag kl 10.45-15. Hör av dig eller bara kom! *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 8

Mahjong-klubben



Under hörselveckan i oktober spelade Mahjong-klubben i Aspuddens bibliotek.

Vi hälsar nya och gamla medlemmar välkomna till ett nytt år med många trevliga spelträffar.

Vi träffas följande onsdagar under våren:

Februari	14, 28
Mars	14, 21
April	04, 18
Maj	02 (20-årsjubileum) 16, 30

Årsavgift 25 kr
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

Konstklubben

Konstklubbens årsmöte lördagen den 24 februari kl 13.00

Närmare information om årsmötet skickas per post till alla medlemmar i början av februari, men vi vill redan nu hälsa er välkomna till årsmötet, som börjar kl 13.

Som vanligt börjar vi med en liten föreläsning och en buffé före själva årsmötet. Konstnären och konstläraren **Harald Lowden** berättar om sin konst. Kostnaden för deltagande i föreläsning och buffé är 160 kronor med vin och 120 kronor utan vin.

Stockholms konstsalong torsdagen den 5 april kl 14.00

Detta datum kommer man ha en "vip-visning" för konstklubbar med gratis inträde. Som vanligt röstar vi om vilket

konstverk som Konstklubben ska köpa. Även i år kommer konstsalongen att befinna sig i Lavalhallen i Järla sjö. Närmare information med tips om färdväg kommer senare i mejl / brev.

Dagsutflykt i Södermanland tisdagen den 15 maj

Utflykten kommer att starta med en busstur troligen från Norsborg. Med buss beger vi oss sedan till Södertälje konsthall, där vi även får förmiddagskaffe och sedan vidare till en visning av Tullgarns slott och med lunch efteråt förmodligen i Trosa. På eftermiddagen besöker vi Lagårn i Ullsta, där vi ser på konst och får eftermiddagskaffe, innan vi åter beger oss mot tunnelbanan i Norsborg. Närmare besked om tider och pris kommer via mejl och brev i början av april.



Vill du bli medlem? Ta kontakt!

Ordförande	Nisse Forslund 070-49 69 145
Sekreterare	Anna-Lena Hörnkvis 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

TSS-klubben



TSS-klubbens "grand old lady" Hjördis Bengtsson delade med sig av sina upplevelser under klubbens 30-årsjubileum i början av december.

Vi fortsätter med våra Tecken som stöd-träffar varje torsdag mellan klockan 11 och 13, då vi tränar TSS och umgås.

Årsmötet äger rum den 22 februari 2018. Motioner skall lämnas till arbetsgruppen senast två veckor i förväg. I samband med årsmötet serveras en lättare lunch.

Årsavgift: 50 kronor
Plusgiro: 22 24 02 -0

Vänliga hälsningar från arbetsgruppen

Ingegerd Bergkvist
070-581 08 76
ia.bergkvist@gmail.com

Eva Sjögren
08-768 27 73
evajsgjogren@gmail.com

Anna Svensson
0157-300 55 / 070-42 43 765 (sms)
annaksv97@yahoo.se

Nätverket Hör & Häpna

God fortsättning till er alla och välkomna till våra träffar under våren.

Vårens aktiviteter 2018

Öppet Hus tisdagen den 13 februari kl 16

Ljudombudsmannen **Lars Berg** är inbjuden att prata dels om vad han har jobbat med som ljudombudsman det senaste året, dels om sitt arbete i Etiopien.



Årsmöte och Öppet Hus tisdagen den 20 mars kl 16

Eventuella motioner ska ha inkommit till Lars Svensson en månad innan, 20 februari: lars.i.svensson@ownit.se
Dessutom har vi bjudit in **Mohammed Shakrah** från Svensk skrivtolkning som berättar om tolkning till egen telefon (smartphone) eller surfplatta. Ta gärna med er telefon eller platta så ni kan testa hur det fungerar.



Mohammed Shakrah.

April

Vi undersöker möjligheten att besöka Spritmuseet.

Båtresan till Åbo tisdagen den 29 maj

har vi bokat en båtresa till Åbo med Viking Lines "Amorella".

Mer information kommer i samband med inbjudan till respektive aktivitet.

Det är dags att betala avgiften för 2018. Kostnaden för att få information via mail är 50 kr och via post kostar det 130 kr
Avgiften sätts in på vårt Bankgiro 5039-9393 och glöm inte skriva ditt namn på talongen.
Observera att bara en familjemedlem behöver betala avgiften.

Vi önskar er alla ett fortsatt bra 2018! Hoppas vi ses på någon av våra aktiviteter!

Hör och Häpna

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

På föreningens hemsida finns alla Hör och Häpnas aktiviteter. Se fliken "Kalender" på www.hrfstockholm.se

Våren på kansliet

Under våren håller föreningens lokaler och expedition som vanligt öppet under de tider du hittar längst ner på den här sidan. Under vårens helgdagar har kansliet stängt 30 mars - 2 april (påsk), 30 april - 1 maj och 9 - 11 maj (Kristi himmelsfärdsdag).

Ni är välkomna in till oss när som helst under öppethållningstiderna. Kom in och prata en stund när ni har vägarna förbi. Vi på kansliet jobbar för er medlemmar.

Hjärtstartare

Nu har vi en hjärtstartare i vår förening. Den hänger precis innanför ytterdörren och hela personalen plus ett antal föreningsmedlemmar har gått kurs och lärt sig använda den.



Teatersamarbete

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

Gilla oss på
Facebook



Följ oss på
Twitter



Du hittar oss som HRFsthl.

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 är ägda av någon hörapparatstillverkare (leverantörsberoende).

Vi säljer miljömärkta batterier

Föreningen säljer som tidigare miljömärkta hörapparatbatterier. Notera att betalning sker genom faktura då vi inte tar emot kontanter. Prisuppgifter finns på expeditionen och hemsidan

Medlemsavgifter

Ett medlemskap i HRF kostar 300 kronor per år för huvudmedlem och 75 kronor för familjemedlem. Som dub-

belansluten medlem i flera föreningar i samma distrikt tillkommer en avgift per förening. Från och med i höst kan du betala medlemsavgiften genom autogiro och då dras 25 kronor i månaden från ditt konto om du hör till en förening. Är du under 30 år kan du bli medlem i Unga Hörselskadade alldeles gratis. Om du har frågor kan du kontakta vår expedition.

Låna slinga som förmån

Är du medlem i HRF Stockholm? Då 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. Det gäller även kanalerna som drivs av bolagen ovan, såsom Barnkanalen, Kanal 7 och Kanal 9 med flera

SMS till 112

Du som hör dåligt kan kontakta 112 via sms istället för att ringa. Då ska du först registrera ditt mobilnummer genom att lämna dina uppgifter på www.sosalarm.se/viktiga-telefonnummer/112/112-fortal--och-horselskadade/

Hörselskadades förening i Stockholm

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

Ordförande Anna Quarnström
anna.quarnstrom@hrfstokholm.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@hrfstokholm.se.
Anmälan till aktiviteter görs via telesvar 462 24 36, texttel 462 24 35 eller e-post kansli@hrfstokholm.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.