

Språkröret

för Hörselskadades förening i Stockholm

nr 1
maj 2020
årgång 77

Våren 2020

Håll avstånd

Tvätta händerna

Glöm inte att leva

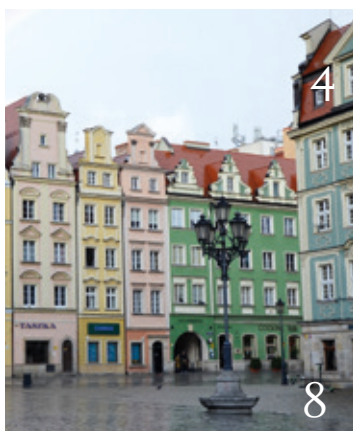


Innehåll nr 1 2020

- 3 Ledaren
- 4 Corona-special
- 6 Tips i coronatider
- 8 När coronaviruset stängde Polen
- 9 En vår i coronans tid
- 10 Sinnesro i Indien
- 11 Höstens medlemsresa
- 12 Föreningsnytt
Årsmötet skjuts upp
Verksamhetsledare
anställs
- 14 Höstaktiviteter
- 15 Klubbarna
- 16 På kansliet



4-7



4



10

Kom ihåg att leva

DENNA VÅR!

Jag skriver detta hemma vid mitt köksbord. Jag hör till de privilegierade som kan utföra mycket av mitt jobb vid datorn hemifrån, det mesta faktiskt nu när vi inte har några medlemsaktiviteter i föreningen.

DET ÄR ETT PRIVILEGIUM men jag önskar förstås att det var annorlunda. Att jag satt i rummet på Malmgårdsvägen och fick se er medlemmar komma in, hälsa och prata en stund och kramas ibland. Sådant som vi har tagit för självklart är inte det den här våren.

UTANFÖR MITT KÖKSFÖNSTER susar tunnelbanan förbi, på väg in till eller från Vällingby station. Vagnarna är rätt tomma, det verkar som om många stockholmare ändå har tagit till sig Folkhälsomyndighetens råd om att inte röra sig i kollektivtrafiken i onödan.

UTANFÖR FÖNSTRET blir det också allt grönare dag för dag. Vi är på väg in i den allra vackraste tiden på året, när naturen väcks till liv igen. Fåglarna sjunger och uppvaktar varandra, körsbärsblommornas kronblad har redan samlats i rosa drivor under träden, magnolians knoppar är sprickfärdiga. I naturen märks pandemin inte av, där går allt vidare som vanligt och den klarar sig alldeles utmärkt utan oss människor. Det blir en sommar också i år och det känns nästan lite konstigt.

EN DAG ska vi dö men alla andra lever vi. Det är nog extra viktigt att inte glömma det nu när vi bombarderas med virusnyheter. Du som kan gå ut ska se till att njuta av våren och naturen. Känn solens värme och naturens dofter och kom ihåg att det här går över. Och kom ihåg att leva under tiden!

Och kom för all del ihåg att hålla avstånd till andra människor och att tvätta händerna!

Anne Sjökvist
redaktör



Språkrörets redaktion

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

Ansvarig utgivare
Anna Quarnström
anna.quarnstrom@
hrfstockholm.se

Redaktör
Anne Sjökvist
anne.sjokvist@hrfstockholm.se

Omslag
Vårpromenad med distans
Foto: Anne Sjökvist

Upplaga 2500 ex
Tryck Åtta.45 Tryckeri
ISSN 1404-6121

Språkrörets utgivningsplan 2020
nr 2 utkommer vecka 35
manusstopp 18/6
nr 3 utkommer vecka 47
manusstopp 28/10

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

Skänk en gåva för bättre ljudmiljö

Det
GODA
santalet

Med en gåva till Lars Lindéns ljudmiljöfond bidrar du till att vi kan fortsätta vårt arbete för bättre ljudmiljö på restauranger och kaféer i Stockholm.
Varmt tack för din generositet!

Plusgiro 15 66 88-4
Swish 123 183 46 88

hrf.
Hörselskadades förening
i Stockholm

Starka tillsammans – på distans

I BÖRJAN PÅ DETTA ÅR hade jag som ordförande en dipp och föreningen likaså. Jag trodde rentav att det var det svåraste jag skulle behöva gå igenom som ordförande.

Samarbetet med White Guide kring ljudmiljöerna på restauranger avbröts i förtid, arbetsmiljön försämrades och en anställd blev av med sin titel som verksamhetsansvarig och valde då att lämna organisationen.

Styrelsen ställdes inför en hel rad svåra situationer och har fått fatta en del svåra beslut. Det var lite kris rent ut sagt. Bakom besluten har det funnits en enig styrelse, extern hjälp och ordinarie revisorer har insikt om skälen för beslut. Trots det kan beslut vara impopulära.

Samtidigt kan konstateras

att en styrelses främsta uppgift inte brukar vara att bli populär utan att sörja för föreningens bästa. En omvänd prioriteringsordning är sällan särskilt uppskattad den heller i längden.

NU, NÅGRA MÅNADER EFTER att merparten av detta utspejade sig, finner jag allt detta långt bort. Det var inte min största kris som ordförande visade det sig. Den befinner vi oss i nu.

Vår lokal står tom. Vår personal arbetar hemifrån. Vi saknar er medlemmar. Det är oroligt. Och vi vet inte hur länge detta ska pågå.

En man som kan påverka det är Anders Tegnell. En man som fått fatta tuffa och impopulära beslut. Saklig, lugn och myndighetsbä-

ratisk bär han vårt öde. Vad han och hans myndighet beslutar påverkar oss nu och framöver.

Precis som för en styrelse i HRF Stockholm tar han inte beslut för att göra sig själv populär utan för att det är nödvändigt. Och det känns förvånansvärt tryggt.

Vi på HRF Stockholm kan istället ägna oss åt att försöka se till att ge så många som möjligt av våra medlemmar medlemsnytta trots att vi inte kan ses i föreningens lokal. Kan medlemmen inte komma till föreningen får föreningen helt enkelt komma till medlemmen.

Vi har värme, gemenskap och hörselsmarta tips som underlättar din tid i social distansering och förebygger onödig isolering. Följ vårt



Foto: Patrick Miller

arbete på hemsidan och vår facebookside för att ta del av detta arbete eller bli en del av detta arbete. Nu vänder vi den här prövningen till något gott och visar att vi kan vara starkare tillsammans - även på distans!

Anna Quarnström
stolt ordförande

Hörselmottagningarna vidtar försiktighetsåtgärder

Hörselmottagningarna ställer också om sig och anpassar sig till den rådande situationen med Corona/Covid19.

Hos de flesta gäller nu att boka tid för alla typer av besök, drop in-tider har tagits bort och en del håller dörarna låsta. Har du en bokad tid men känner förkylningssymptom ska du förstås

stanna hemma och boka en ny tid när du är bättre.

Även om du har en bokad tid kan det hända att de ringer innan besöket och ställer kontrollfrågor om resor och eventuella symptom.

En del mottagningar erbjuder privat konsultation för personer som är i riskgrupp. Då är det inga andra patienter på mottagningen

under besöket.

Det finns också mottagningar som erbjuder hemleverans. Det gäller de kunder i riskgrupper som redan gjort ett hörseltest eller har hörapparater som varit på service.

För att vara på säkra sidan vad som gäller på just din hörselmottagning är det bäst att ta kontakt.

Slut med försäljning på Hörapparatservice

Du som har fått hörapparat eller hörselhjälpmedel på Rosenlunds sjukhus plan 8 eller 9 kan fortfarande vända dig till Hörapparatservice för reparationer. Däremot säljer de inte tillbehör som batterier, domer eller

filter längre. Batterier kan köpas till exempel via HRF Hört teknik hrfteknik.se eller på apotek. Domer, filter och annat kan köpas via hörapparatfabrikatets hemsida.

Proppjouren fungerar som vanligt.

Inga medföljare

För att minska smittspridning råder besöksförbud på Karolinska sjukhuset. Det innebär även att medföljare inte tillåts vid mottagningsbesök på Hörselrehabiliteringen på Rosenlunds sjukhus.

Nu kostar det att besöka audionomen

Från och med årsskiftet 2020 betalar man patientavgift då man besöker audionom på hörselmottagningarna i Region Stockholm.

Det är Region Stockholm som beslutat om avgiften och varje besök hos audionom kostar 100 kronor.

Denna avgift är alltså utöver utprovningssavgiften på 600 kronor för förskrivning av hörapparater.

Högekostnadsskyddet gäller och patienter över 85 år behöver inte betala patientavgift.



Det finns mycket information om Coronaviruset och Covid-19 och en del är rykten och obekräftade teorier. Här tipsar vi om webbsidor och tjänster där du kan hitta tillförlitlig information om läget just nu.



Var rädda om er och varandra!

Hörselskadades Riksförbund och Stockholmsföreningen uppmanar våra medlemmar till stor försiktighet under pandemin som nu pågår. Håll distans till andra och stanna hemma vid minsta tecken på sjukdom. Följ direktiven från Folkhälsomyndigheten.

Hör av dig om du behöver hjälp med något! Vårt kansli är stängt och aktiviteterna på Malmgårdsvägen 63 inställda hela våren men personalen jobbar och kan hjälpa med att handla, beställa hörapparatsbatterier, registrera dig på SOS Alarms sms-tjänst (se nästa sida) eller vad det nu kan vara.

Vill du bara skriva eller prata med någon går det också bra att kontakta oss. Vi finns här för er medlemmar även om det är under lite andra omständigheter än vanligt. Du kan maila till kansli@hrfstockholm.se eller ringa **08-462 24 30 klockan 10-16 vardagar**. Vi kan också hjälpa dig att söka upp information på myndigheternas webbplatser.

Här listar vi några tillförlitliga källor och andra bra länkar.

På Folkhälsomyndighetens sida www.folkhalsomyndigheten.se finns all information som myndigheterna har om covid-19 och där finns också en länk till den pressträff som myndigheten håller varje vardag kl. 14 och som är direkttextad och teckenspråkstolkad.

På www.krisinformation.se finns också all aktuell och bekräftad information. Även information på teckenspråk.

Region Stockholm (tidigare landstinget) har mycket information som berör speciellt oss som bor här på sin sida www.sll.se. Där finns också länk till regionens egna pressträffar som tack vare vårt distrikts påtryckningsarbete nu också är direkttextade och teckenspråkstolkade.

På Sveriges Televisions nyhetssida svt.se kan du också följa det senaste om viruset nästan minut för minut. Där sänds också folkmyndighetens pressträffar med text.

Om du hör i telefon kan du ringa 113 13 som är Sveriges nationella informationsnummer. Hit ska du ringa om du har generella frågor kring coronaviruset som inte handlar om sjukdomssymptom. Observera att 113 13 använder myndigheternas webbplatser som underlag för att svara på frågor. Öppet dygnet runt.

Känner du dig sjuk är det till 1177 du ska höra av dig eller logga in på www.1177.se för att ställa skriftlig fråga. På sidorna finns också all aktuell information om Covid19 och Coronaviruset. Till 1177 kan du ringa dygnet runt.

Hörsellinjen har svar på det mesta som har med hörsel att göra, både i vanliga fall och i den speciella situation vi befinner oss i nu. Hörsellinjen kan du kolla in på horsellinjen.se där du kan skriva en fråga eller så kan du ringa **0771-888 000 vardagar 9-13**.

Habilitering & Hälsa öppnar en tillfällig rådgivning för dig som behöver stöd i vardagen. <http://habilitering.se/fungerandevardag>.

Hör du i telefon kan du ringa deras rådgivningslinje på numret **08-123 350 10, vardagar 8.30-16.30**

Tillkalla hjälp med sms

Du som är döv, eller är tal- eller hörselskadad kan kontakta 112 via tjänsten SMS112 eller via texttelefon. Men för att kunna göra det måste du förregistrera dig via SOS Alarms hemsida. Så här gör du:

Gå in på SOS Alarms hemsida eller be någon hjälpa dig om du själv inte är så digital. www.sosalarm.se/trygghet/viktiga-telefonnummer/112/112-for-tal--och-horselskadade/ och klickar på registreringslänken.

I formuläret frågas efter namn, personnummer, adress och telefonnummer. Inom några dagar efter att du har registrerat dig sickas ett sms till det telefonnummer du registrerat med ett meddelande om att tjänsten är klar att använda.

Vid en nödsituation kan du sedan kommunicera direkt till nödnumret 112 via sms, i vilket du beskriver händelsen och information som är viktig för att du ska få rätt hjälp. I det första meddelandet berättar du kort vad som har inträffat och var det har inträffat (kommun och adress). SOS-operatören kommer sedan via sms ställa kompletterande frågor för att få tillräcklig med information för att kunna skicka rätt hjälp till rätt plats.

Texttelefon

Vid livshotande situationer kan du som har texttelefon ringa direkt till nödnumret 112 och få hjälp. Samtalet besvaras av en SOS-operatör som intervjuar dig via texttelefon för att kunna identifiera hjälpbehovet.

Du kan nå nödnumret 112 via Post- och Telestyrelsens (PTS) förmedlingstjänster texttelefoni.se och bildtelefoni.net. De förmedlar kommunikationen mellan dig och en SOS-operatör på 112.

Så här kan det se ut när man skickar sms till SOS Alarm.

Eftersom det är stort tryck på SOS Alarm nu vädjar man till allmänheten att avstå från att ta kontakt om man inte är i akut och direkt behov av hjälp.



Du kan även använda PTS tjänster för att nå de nummer som finns för icke-akuta situationer:

- 1177 för sjukvårdsrådgivning från sjuksköterskor
- 113 13 för att lämna eller få information vid olyckor och kriser

Frågor om registreringen ställs till SOS Alarms kundsupport via e-post: kundsupport112@sosalarm.se

Att möta vårdpersonal med ansiktsmask och skyddsutrustning

Om du skulle bli sjuk i covid-19 och behöva sjukhusvård kommer du att möta vårdpersonal med munskydd och annan skyddsutrustning. Det är mycket viktigt att vårdpersonalen skyddar sig, men samtidigt innebär det att det blir svårt att höra och avläsa vad de säger.

Det finns flera möjliga lösningar på det:

- Ha med dig papper och penna. Det skrivna ordet är alltid en bra lösning när det är svårt att höra.
- Be om distanstolkning. Både skriv- och teckenspråkstolkare kan bokas av vårdpersonalen.
- Använd personligt hörhjälpmedel med mikrofon.
- Använd samtalsförstärkare. Om hörapparaterna går sönder, tappas bort eller inte går att använda av

medicinska skäl är det bra att ha tillgång till en samtalsförstärkare med lurar. En sådan är även bra för patienter som hör dåligt, men som inte har provat ut hörapparater. Samtalsförstärkare kräver ingen installation och egentligen borde alla vårdgivare ha sådana liggande hos sig

- Använd en app för transkribering i din mobil.

Källa: hrf.se



Våra bästa tips i coronatider

Att hålla humöret uppe i dessa märkliga tider är kanske inte så lätt varje dag. Här delar några av våra aktiva medlemmar med sig av sina bästa tips för att hantera vardagen.

Hör gärna av dig om du har fler tips så delar vi på hemsidan och facebook-sidan. Vi måste hjälpa varandra lite mer än vanligt nu.

Maila tips till anne.sjokvist@hrfstockholm.se eller ring **08-462 24 30** kl 10-16 på vardagar.

Ta till dig tekniken och rör på dig!

Min CI-apparat, min hörapparat och mina andra tekniska hjälpmedel är mina bästa vänner nu. Jag tror att jag aldrig varit så glad för tekniken som i denna Corona-karantäntillvaro.

Jag har blivit tonåring igen och pratar i mobilen halva nätterna med mina hörande vänner. Med mina hörselskadda vänner gäller sms, mejl, facebook och inte minst facetime

Hemmagympa med Sofia på SVT Play sätter igång mig på morgonen, Järfälla-föreningen har samlat 27 personer i facebookgruppen Hemmagympa där vi alla gympar med Sofia, påminner och peppar varandra, några har hittat magmuskler och andra gömda muskler.

Från Bosöns idrottsinstitut påminns jag om gå 100 trappsteg om dagen. Jag har 94 trappsteg utanför dörren och utomhus 121 steg, bara att gå.

Stavarna åker fram, ut och gå. Jag har hittat en brygga och varm båthusvägg vid Kvarnholmen. Där dricker jag mitt termoskaffe och efter en stund kommer alltid mitt sällskap: ett andpar. De marscherar upp på bryggan och pickar på mina skor och jag bjuder förstås på bullar.

I gengäld får jag höra deras andfötter klappande mot bryggan. Det är ett helt nytt ljud för mig, tänk att man efter snart åtta år med CI ännu får upptäcka nya ljud.



Ia Bergkvist lovordar dagens teknik som gör att hon kan ha kontakt med nära och kära i tider av social distansering.

Bullar finns, hela frysen är full med bullar och annat hembakat.

Återigen lovordar jag tekniken och mitt CI; jag kan lyssna på böcker! Just nu *Selma Lagerlöf* av Anna-Karin Palm och *Testamente* av Nina Wähä, som vi ska läsa i vår bokklubb när vi kan samlas igen.

Jag lyssnar och läser och promenerar. Radion är en stor tillgång, jag lyssnar på dokumentärer, historia, nyheter och mycket annat.

Jag har också kontakt med målargruppen i föreningen och vi uppmuntar varandra att måla hemma.

Ia Bergkvist

Villa Mirasol, Kungsängen

Mejla tips till Folkhälsomyndigheten

Samhällsengagemanget behöver inte upphöra bara för att det pågår en pandemi. Engagemang håller en vital och alert. Vår medlem på Södermalm delar gärna med sig mejlet hon skickade till Folkhälsomyndigheten som exempel:

"Som 90+ och i frivillig karantän i ett hyreshus på Södermalm, inser jag att Covid-19 också gjort fler av grannarna till hemmasittare. Några dessutom musikälskare med potenta anläggningar på hög volym på golv eller hängda på väggar. Beat och basljud vandrar i gamla tegelväggar med både stom- och infraljud. Mycket irriterande och störande när man som jag både har en hörselnedsättning och är ljudkänslig.

Det "vispar" både i trapphus och i min lägenhet alla tider på dygnet. Jag blir påverkad, men har tyvärr inte lyckats lokalisera marodören.

Grannarna är yngre och mer toleranta. Hyresvärden ointresserad och har ställt egen diagnos att du har tinnitus. Men det har jag inte, för då skulle jag fått vara kvar på Hörselvården på Rosenlund.

Jag är säkert inte ensam om problematiken, därför detta mejl till Folkhälsomyndigheten med en hoppfull vädjan om "rekommendation" i media till allmänheten att inte störa sina sköra grannar med öppen musiklyssning, utan övergå till enskild lyssning med hörlurar samt förklara varför sådana oönskade ljudsensationer kan ge oönskade folkhälsorisker.

Med förhoppning om att snart kunna somna utan att irriteras av oönskat musikmuller."



Musik är bra för oss men tänk på grannarna!

Tre enkla telefontips

1. Ring ditt promenadsällskap!

Folkhälsomyndigheten uppmuntrar oss att ge oss ut i vårsolen – bara vi håller det fysiska avståndet till andra människor. Men hörapparater har en begränsad räckvidd och när vi inte riktigt hör vad till exempel grannen säger, då är det lätt att glömma sig och gå lite för nära, av gammal vana.

Så vad kan vi göra om vi vill träffas ute, ta en promenad på lite avstånd, och ändå kunna samtala? Ja, en lösning som fungerar för en del som använder streamer eller halsslinga är att helt enkelt ringa till varandra på några meters avstånd och få samtalet trådlöst till hörapparaterna.

2. Håll luren på rätt ställe!

Tänk på att hörapparatsens mikrofon på en bakom-örat-apparat sitter ovanför örat. Därför hör du inget om du håller luren mot hörselgången och har en tät insats/propp i örat. Du ska hålla telefonlurens högtalare mot själva hörapparatsens mikrofon – då kommer du höra bättre!



3. Lyssningstips: Få ljudet trådlöst till hörapparaterna

Det finns flera olika möjligheter att få ljudet från mobiltelefoner, smartphones, surfplattor och datorer direkt in i hörapparaterna.

I dag är det många som använder blåtandslösningar och streamers. Men 95-åriga farmor kanske tycker att det är krångligt med parkoppling av enheter, och då går det att plugga in en klassisk halsslinga i datorn eller mobilen, så kan hon lyssna på såväl nyheter och poddar som ljudböcker. Be om hjälp av din audionom på hörselmottagningen.

Källa: Hörsellinjen

Digital kultur

Du som saknar att kunna gå på teater, konserter, konstutställningar och andra kulturevenemang kan hitta en hel del på nätet. Stadsteatern ger till exempel teaterföreställningar i digital form, Historiska museet visar en del av sina intressanta föreläsningar och Fotografiska ger fantastiska visningar av sina utställningar.

De här är alla föredömligt textade



också vilket tyvärr inte allting är.

Det lönar sig att surfa in på sidan **welma.se** som samlar det mesta som händer i kulturell väg i Stockholm och hitta något intressant att roa sig med i väntan på bättre tider.

Sköt om dina hörapparater

Ta extra god hand om dina hörapparater nu, så att du slipper uppsöka hörselvården i onödan under pågående pandemi.

På **hørsellinjen.se** finns tips om hörapparatskötsel. Eller kontakta oss i föreningen så skickar vi en broschyr till dig. Ring **08-452 24 30** eller mejla **kansli@hrfstokholm.se**.

Om hörapparaten går sönder: Ring till din hörselmottagning/hörselvård och fråga om du kan skicka den trasiga hörapparaten med posten. Det brukar gå bra – men glöm inte skriva avsändare!



Den här broschyren skickar vi gratis till dig om du hör av dig.

Kan vi hjälpa dig?

Skicka e-post till **kansli@hrfstokholm.se** eller ring **08-462 24 30** klockan 10-16 vardagar.

Tolkning inom sjukvården sker nu enbart via distanstolkning

Med anledning av coronaviruset sker skriv- och tecken-språkstolkning inom sjukvården nu endast via distans-tolkning meddelar Tolkcentralen.

Direktivet kommer från Stockholms Läns Sjukvårdsområde, SLSO, och orsaken är att minska risken för spridning av covid-19 (coronavirus) och för att säkerställa att det finns tillräckligt med tolkar att tillgå. Det gäller alltså endast tolkning inom hälso- och sjukvår-

den, till exempel läkarbesök, tandläkare och dylikt.

När du bokar besök begär du samtidigt tolkning och det är vårdgivaren och tolken som ordnar samtalet. Du behöver inte göra något.

Tolkcentralen har öppet för besök och har telefontolkning som vanligt, varje onsdag kl. 12.30-16.30.

Vill du boka tolk eller ställa frågor kan du kontakta Tolkcentralen på mejl: **tolkcentralen.slsol@sl.se**.



Foto: Lars Svensson

Rätt folktomt på gatorna
i Wrocław i mars.

När coronaviruset stängde Polen

Hösten 2019 föreslog en bekant till mig, Izabella, att några av hennes vänner skulle göra en kulturresa till Wrocław i sydvästra Polen 9-13 mars 2020 under hennes ledning. Izabella är född i Polen men kom till Sverige i tonåren. Izabella skulle ordna program, boka hotell etcetera. Jag tyckte det lät som en intressant resa, så jag bokade och betalade resan i januari, långt innan coronavirusets spridning i Europa.

Dagarna innan avresan hade Polen endast åtta fall av coronasmittade personer och Sverige hade då ett par hundra fall. Så det kändes inte särskilt oroande att åka till Polen.

Wrocław ligger vid floden Oder, omkring 30 mil väster om Krakow. Wrocław är Polens fjärde största stad med cirka 700 000 invånare. Från mitten av 1700-talet till slutet av andra världskriget tillhörde Wrocław först Preussen och sedan Tyskland och hette då Breslau.

I Wrocław såg vi den gamla staden (påminner om Krakow) och besökte katedralen, universitetet, gamla råd-

huset, saluhallen, judiska kvarteren, ett museum för modern konst mm. Dessutom såg vi en operaföreställning, *Orfeus och Eurydike*, och skulle gått på en konsert.

Det jag kanske ändå i första hand kommer ihåg från resan är inte staden utan att Polen "stängde igen" under de dagar vi var där på grund av coronavirusets spridning.

Redan när man slog på telefonen efter att ha landat fick man ett SMS från en polsk hälsomyndighet med information om coronavirusets spridning i Polen och en länk till en webbsida.

På hotellet fanns det handsprit på disken i receptionen och vid ingången till frukostmatsalen. Efter ett par dagar fanns det febertermometrar i receptionen. Vi fick ta tempen, men ingen av oss hade feber.

Personalen i matsalen började använda blå plasthandskar och sista dagen hade alla i personalen handskar.

När vi åt middag första kvällen var det ganska mycket folk på restaurangen. Sista kvällen var vi ensamma på en an-

nan restaurang. Konserten blev inställd och alla museer stängde. Vi hann dock gå på konstmuseet, vi var där sista timmen innan de stängde och sprang mer eller mindre genom det. Det var inte heller många i publiken på operaföreställningen. Jag tror att antalet sångare, dansare, körsångare och orkestermedlemmar var fler än antalet personer i publiken!

Vi hade bokat en guidad visning av det gamla Rådhuset, idag stadsmuseum. Guiden berättade att de hade haft 22 grupper inbokade med guidning de senaste dagarna och 20 grupper hade avbokat på grund av coronaviruset.

En annan iakttagelse var att man även i Polen hamstrade toalettpapper.

Det var nästan tomt på planet hem den 13 mars. När jag lyssnade på nyheterna när jag hade kommit hem fick jag höra att Polen skulle stänga sina gränser ett par dagar senare. Vi hade troligen flugit hem med det sista direktflyget från Wrocław till Skavsta. Det var en resa som man inte glömmer i första taget.

Lars Svensson

En vår i coronans tid

I skrivande stund meddelas att drygt 2 000 svenskar har avlidit i covid-19 och restriktionerna om social distans har förlängts. Säkert klokt, med tanke på att mer än 183 000 människor har avlidit av coronaviruset i hela världen samtidigt som allt fler dukar under i sjukdomen.

Även om solen, vitsippor, blåsippor, backsippor, gullvivor och prunkande magnoliaträd erbjuder varandra, är social distansering påbjuden och det avråds från onödiga resor. Även Hörselskadades förening och TSS-klubben har pausat sin verksamhet av omsorg om oss medlemmar.

Vad göra?

Naturligtvis måste vi fortsätta att röra oss, inomhus och utomhus. När vi inte kan gymnastisera under ledning av TSS-klubbens Eva Sjögren är vi hänvisade till Sofia som dagligen leder gympapass i SVT och får ta oss an de TSS-övningar som sänds via e-post från Astrid Arwidsson, Jan Hörnkvist med flera.

Den TV-sända presskonferensen med Anders Tegnell och hans kollegor på folkhälsomyndigheten har blivit en daglig rutin. Svensktextad, ackompanjerad av teckenspråktolkning och dessutom talar de medverkande tydligt, lugnt och sakligt.

Medan vi tittare, pö om pö, inser att det inte finns några eviga sanningar, fränsett vikten av att tvätta händerna. Noga och ofta. Annars bygger alla analyser på det som vi vet idag och vad som händer imorgon eller om bara någon timme snabbt kan komma att omprövas, beroende på oförutsedda händelser. Vetenskaplig kunskap, evidens och akribi utgör grunden.

Ganska befriande i en tillvaro där fluffigt tyckande, riktade desinformationskampanjer och påträngande kommersiella intressen trängs på sociala medier.

Fast visst blir det svarta hål när sociala

*Kersti Bergold
på "corona-
promenad" längs
Svartån i Västerås*



Foto: Jan Olof Bergold

kontakter minimeras, inte minst med barn, barnbarn och hörselskadade vänner.

Numera vandrar vi i Rocklunda-skogen, längs Svartån eller besöker grodorna på Djäkneberget.

Längre resor eller att korsa gränser till andra länder är inte att tänka på. Realiteter som främjar besök på det generösa arkiv som finns på SVT play. Således har jag återvänt till London i sällskap med Nicola Walker och de andra skådespelarna som guidar oss genom den hektiska tillvaron för jurister, klienter och andra på en brittisk advokatbyrå i serien The Split.

För att inte tala om hisnande vackra färder med Douglas Henshall i kriminalserien Shetland som paradoxalt nog ger ett slags meditativt lugn längs branta klippstup och stormiga vatten med vita gäss trots att vi ständigt konfronteras med nya mord. Båda serierna är självfallet textade på ypperlig svenska.

Häromdagen fick vi också besök av vår yogalärare Marie, via den digitala

mötesplatsen Zoom. På överenskommen tid dök hon upp i rutan tillsammans med våra yogakamrater, som också kunde se oss, och så körde vi ett gemensamt pass. Skönt för spända axlar och värkande nackar.

Och på måndag är det dags för ytterligare en digital mötesplats, denna gång Teams. Förhoppningen är att vi ska träffa vår TSS-lärare Anette.

Fast även om tekniken ger oanade möjligheter är det naturligtvis de otvungna, naturliga mötena som hägrar. De som en gång var så självklara att jag inte ens reflekterade över vilken ynnest det är att möta människor ansikte mot ansikte, utan att någon vänligt (men bestämt) puttar en precis utom hörselavstånd eller drar upp en schal eller ett munskydd för munnen så det blir omöjligt att avläsa vad som sägs. Vilket inte hindrar att de allra flesta människor förefaller ovanligt vänliga och hjälpsamma i dessa märkliga tider.

Kersti Bergold

Prestationslös sinnesro i Indien – tills viruset kom

Det är alltid lite extra spännande med långresor då man är beroende av hjälpmedel.

Inför tremånadersvistelsen i Indien laddade jag alltså upp med många par extra kontaktlinser, flera flaskor linsvätska, torkburk till hörapparaterna, gamla hörapparater som reserv och massor med hörapparatbatterier. För säkerhets skull. Utan kontaktlinser och hörapparater är jag inte till mycket glädje för någon. Och själv har jag inte heller så roligt.

Nu blev vistelsen bara dryga två månader på grund av det lilla viruset som lamslagit världen och mitt batteri- och linslager räckte mer än väl. Vem hade anat att det var ansiktsmasker jag borde haft med?

När vi läste att Indien skulle stänga

gränserna och snabbt bokade nya biljetter hem fanns inga masker att uppbringa i vårt lilla lokala apotek. Kanske hade de aldrig haft några för efterfrågan är förmodligen inte stor normalt sett.

Den femtonde mars var det inte särskilt många andra resenärer som hade mask och vår farhåga att inte släppas ombord på planet utan visade sig ogrundad. Däremot fanns det en hel del maskförsedd flygplatspersonal vid Delhi flygplats där vi mellanlandade.

Trots inte alltför grav hörselskada och rätt nya, bra hörapparater hade jag ingen möjlighet alls att höra vad som sades bakom dessa masker.

Jag lärde mig också att en mask som täcker både näsa och mun väldigt effektivt stänger ute alla former av ansiktsuttryck och fick en brutal insikt i hur utsatt man kan bli av att inte höra.

Jag var kort sagt mycket tacksam att jag reste med en normalhörande dotter.

Men det där känns ändå som en bagatell i sammanhanget. Vi kom tryggt hem samma dag Indien stängde gränserna och vi hade haft två fantastiska månader av sinnesro, milslånga strandpromenader, simturer i underbart varmt vatten, härliga människomöten, ro att läsa och en tillvaro där vårt största bekymmer var vad vi skulle äta till middag på kvällen.

Vi levde billigt men gott och vi föll in i en behaglig prestationslös lunk som jag gärna upplever igen då och då. Resande behöver inte alltid handla om att uppleva så mycket som möjligt på kortast möjliga tid. Men jag vill inte uppleva virusstress i samband med resande någon mer gång.

Anne Sjökvist



Höstresa med buss genom Skåne

22 – 27 september 2020

Nu behöver vi roliga saker att se fram emot. Vi siktar på att göra en hörseltillgänglig, upplevelserik medlemsresa med buss till vackra Skåne i september. Skrivtolkar och hörteknik samt reseledare ingår förstås.

På grund av situationen nu och att vi i dagsläget inte vet vad som är öppet i september kan vi ännu inte gå ut med detaljer som pris, var vi övernattar och intar mat och sådant. Nu vill vi bara ha in intresseanmälan och sedan kommer mera information i slutet av juni. Intresseanmälan är förstås inte bindande.

Skåne. Ett land i Sverige. Böljande, mjuka kullar så långt ögat kan se. Kultur och historia, vackra slott och herresäten och med mat som får änglarna att sjunga. Här är kynnet lättsamt och glatt och närheten till kontinenten är påfallande.

I Skåne är avstånden korta och vi hinner uppleva och se mycket under några få dagar. Vi besöker bland annat vackra Mölle med dramatiska Kullaberg, vi dricker kaffe och äter goda kakor hos Flickorna Lundgren på Skäret och vi besöker Sofiero Slott och park.

I Vallåkra Stenkärlsfabrik får vi uppleva keramiktillverkning i 150-årig bruksmiljö och i Ystad vandrar vi kommissarie Kurt Wallanders fotspår. Dag Hammarskjölds Backåkra, Ale Stenar, Kiviks Musteri och konst i Wanås Skulpturpark får vi uppleva och hos Österlens choklad smakar vi på Sveriges kanske godaste choklad.

Allt upplevs så hörseltillgängligt som möjligt med hjälp av hörteknik och skrivtolkar samt reseledning från Hörselskadades förening i Stockholm.

Dagsprogram med prisuppgifter kommer i slutet på juni. Vi åker med egen buss under hela vår resa. Intresseanmälan utan bindning kan göras redan nu. Gruppstorlek 30-35 personer.

Varmt välkommen med!

Resan görs som ett samarbete mellan Hörselskadades förening i Stockholm och researrangören Axtours.ax



Hörselskadades förening
i Stockholm

axtours.ax

Anmäl intresse till
anne.sjokvist@hrfstockholm.se
eller ring
08-462 24 31



Flickorna Lundberg på Skäret lär vara det mest välkända caféet i Skåne.



Ale stenar.



Vallåkra Stenkärlsfabrik.



Kiviks äppelmusteri.



I Ystad vandrar vi i Kurt Wallanders fotspår.

Årsmötet hålls i höst

På grund av coronaepidemin har förbundsstyrelsen i Hörselskadades riksförbund beslutat att lokalföreningarna kan hålla sina årsmöten i höst, före sista oktober.

Vi återkommer alltså med kallelse till årsmötet för Hörselskadades förening i Stockholm i nästa nummer av Språkröret som utkommer i början av september och hoppas på att epidemin har lagt sig då så vi

kan återuppta våra aktiviteter.

Ursprungligen var det tänkt att föreningens årsmöte skulle hållas den 20 februari. Det sköts först upp till mars men eftersom coronaläget snarare har förvärrats under våren beslöt styrelsen att skjuta upp ännu en gång, denna gång på obestämd tid.

Beslutet var nödvändigt av omsorg om medlemmarnas hälsa samt för att ta ansvar för att minska smittspridningen.



Hörselskadades Riksförbund

HRFs kongress skjuts upp till nästa år

Den 29-31 maj 2020 skulle Hörselskadades Riksförbund (HRF) ha haft kongress i Stockholm men på grund av den pågående coronapandemin har förbundsstyrelsen beslutat skjuta upp kongressen.

Ambitionen är att den ska hållas i maj-juni nästa år 2021. Något exakt datum är inte ännu fastslaget.

Beslutet var nödvändigt av omsorg om medlemmarnas hälsa samt för att ta ansvar för att minska smittspridningen i landet.

Enkät för dig som är i arbetslivet

Hörselskadades distrikt i Stockholms län genomför just nu en enkätstudie för att ta reda på hur personer med hörselskada upplever arbetslivet i länet.

Har du har en hörselskada och är yrkesverksam i Stockholms län? Då får du gärna delta i enkäten.

Resultatet kommer att bidra till att forma distriktets arbete med arbetsmarknadsfrågor.

Enkäten tar ca 15 minuter att fylla i och du svarar anonymt. Du hittar enkäten på distriktets hemsida <https://hrf.se/stockholmslan/>



Föreningen anställer ny verksamhetsledare

Under våren har tjänsten som verksamhetsledare i HRF Stockholm annonserats ut och en hel del ansökningar har kommit in från mycket kompetenta personer.

Ansökningstiden utgår 30 april så när detta skrivs har ingen intervjuats för tjänsten ännu men med tanke på de ansökningar som kommit har vi ett positivt läge och förhoppningsvis kan vi inom en snar framtid anställa en driven och lämplig person som vår nya verksamhetsledare.

Annonsern har publicerats

på Arbetsförmedlingen, i olika grupper för ideella jobb och andra jobbsökningssidor, vår hemsida och andra HRF-sidor samt på sociala medier.

De egenskaper vi efterfrågar är:

- En kommunikativ ledare med erfarenhet av ledande befattningar i ideella organisationer.
- Organisatorisk förmåga samt erfarenhet av att skapa strukturerade arbetssätt och rutiner.
- Utpräglat god samarbetsförmåga.

- God kännedom om villkoren som hörselskadade personer lever med eller har en egen erfarenhet av att vara hörselskadad.
- Meriterande att ha erfarenhet av att ha arbetat tillsammans med äldre och personer med funktionsnedsättning.
- Mycket goda kunskaper i svenska i tal och skrift. Kunskaper i tecken som stöd eller teckenspråk är meriterande.
- Delar våra grundläggande värderingar om alla människors lika värde och rättigheter.

Du kan läsa hela annonsen på vår hemsida www.hrfstockholm.se

En rekryteringsgrupp från styrelsen bestående av ordförande **Anna Quarnström**, viceordförande **Niklas Wikman** och kassör **Jan Lamby** samt organisationskonsult **Anna Iwarsson** och kommunikatör **Anne Sjökvist** som adjungerade genomför intervjuerna.

Styrelsen beslutar på basen av dessa vem som blir ny verksamhetsledare på HRF Stockholm.

Tjänsten inleds med sex månaders provanställning.

Vi finns här för dig. Nu också.

Fråga HRFs Hörsellinjen på **hørsellinjen.se** och **0771-888 000**

Just nu är det många hörselskadade som ställs inför nya utmaningar.

Då kan det vara skönt att veta att HRFs rådgivningstjänst Hörsellinjen finns här för dig som söker kunskap, råd och stöd om frågor som rör hörsel.

FAKTA OCH RÅD: På **hørsellinjen.se** hittar du HRFs fakta och råd om hörsel och hörselskador, hörselvård, hörhjälpmedel, hörselsmarta distansmöten med mera.

Här finns även information om hörselvården, region för region.

PERSONLIG RÅDGIVNING:

Vill du ställa en fråga? Till exempel om hur du kan hålla kontakten på distans om du har svårt att höra i telefon? Eller behöver du bara någon att prata med om din situation?

Då är du välkommen att mejla till HRFs rådgivare på Hörsellinjen via formuläret på **hørsellinjen.se** eller ringa till **0771-888 000** kl. 9.00–13.00 (vanlig samtalstaxa).

Frågorna är många, men det finns svar. Och du är inte ensam.



HÖRSELLINJEN

En del av Hörselskadades Riksförbund (HRF)



Att vara kvinna och hörselskadad

Vi har startat en diskussionsgrupp på Facebook med namnet **Att vara kvinna och hörselskadad – en grupp för utbyte av tankar och funderingar.**

Att leva som hörselskadad är komplext. Mer komplext än de flesta tror. Att vara kvinna med hörselskada kommer med sina egna utmaningar. Denna grupp är därför till för dig som definierar dig som kvinna och tycker att det är på tiden att det skapas ett forum för att identifiera vilka dessa utmaningar är, diskutera och peppa varandra.

Gruppen är privat, vilket betyder att ingen som inte är med i den kan se vilka som är med eller inläggen. Däremot är den inte hemlig utan kommer upp då man söker på namnet. Passar du in på beskrivningen ovan och vill gå med är det bara att söka upp den på Facebook och ansöka om att bli medlem.

Finns det intresse av en liknande grupp för män kan vi naturligtvis starta upp en sådan, hör bara av dig i så fall.

Vad vill du göra i föreningen?

Vi försöker ständigt hitta nya aktiviteter och engagemang i föreningen! Och vi vill förstås gärna veta vad du som medlem vill få ut av ditt medlemskap. Hör av dig till oss och berätta! Det är vi alla tillsammans som är föreningen.

Nu i maj ska vi göra en enkät som man kan besvara på vår hemsida eller Facebook-sida, och vi kan förstås också skicka en pappersversion till dig som hellre vill det. E-posta på kansli@hrfstockholm.se eller ring **08-462 24 30** i så fall.



Vi hoppas verkligen att vi kan öppna upp dörrarna för Öppet hus i höst igen på Malmgårdsvägen 63 A.

Fika och prat för er som vill träffas under otvungna förhållanden. Hörteknik används.

**Tisdagen den
15 september kl 11-13**

Varmt välkommen!

HRF Stockholms



Vi använder hörteknik och pratar alltid bara en åt gången i vår bokcirkel. Mer info får du på tfn **08-462 24 30**, eller kansli@hrfstockholm.se
Vi träffas en gång i månaden.

Höstens första träff:

10 September

Anna-Karin Palm

*Jag vill sätta världen i rörelse
och*

Roy Jacobsen *Fartygets ögon.*

Övriga träffar blir

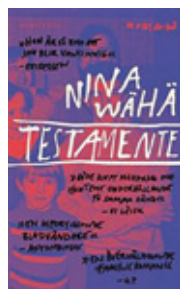
8 oktober, 5 november och 3 december. Böckerna är inte bestämda ännu.

Majboken var **Nina Wähä** *Testamente.*

Övrigt läsvärt tips för sommaren:

Anne Vibeke Holst *Som pesten.*

Välkommen med!



Alla kan måla



Välkommen till Alla kan måla!

Det är en öppen grupp där vi målar hellre än bra! Passar alla!
Vi träffas i mötesrummet i lokalen på Malmgårdsvägen 63 A.

Torsdagar kl 13.30

3 september

17 september

1 oktober

22 oktober

12 november

10 december

För mer information skriv till kansli@hrfstockholm.se eller ring **08-462 24 30**.

Bridgeklubben



För dig som är bridgespelare på någon nivå, är ledig dagtid måndagar och vill träffa likasinnade är föreningens bridgeklubb perfekt. Vi träffas och spelar partävlingar **varje måndag kl 11-15**.

Vi startar höstterminen måndagen den 14 september och hoppas att tillvaron då har återgått till normaltillstånd. *Välkommen!*

Årsavgift 50 kr (helår)
Spelavgift 20 kr (inkl.kaffe/te)

Spelare
Björn Åström, 08-644 53 50
Karl-Herman Sköldvall, 08-648 89 84
Hans Rångtell, 072-853 99 93
Kassör **Sonja Sköldvall**, 08-648 89 84

Mahjong-klubben



Foto: Mats Olsson

Vårterminen fick ett snöpligt slut, men efter en förhoppningsvis skön sommar ses vi igen till hösten enligt nedanstående:

Augusti	26
September	09, 23
Oktober	07, 21
Noember	04, 18
December	02 jullunch

En riktigt solig och avkopplande sommar önskar vi er alla. / *Styrelsen*

Årsavgift 50 kronor
Spelavgift inkl kaffe/te 10 kr
Vill du veta mer om oss? Ta kontakt!

Ordförande **Mats Olsson**
tfn 070-730 61 88
maol90@hotmail.com
Kassör **Wera Sjöström**
tfn 076 19 05 718
verasjostrom@gmail.com
Klubbmästare **Maj-Lis Janzon**
tfn 070 334 663
maj-lis.janzon@telia.com

TSS-klubben



Våra torsdagar med TSS fick ett snabbt avslut i mars på grund av corona men vi hoppas att det ska kännas säkert att starta till hösten. Då ser vi fram emot att börja vår TSS-träning **torsdagen den 17 september** och som vanligt träffas vi varje torsdag mellan kl 11 och 13.

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

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

Konstklubben

Konstklubben hann ha årsmöte lördag 29 februari innan coronaviruset lamslog i princip hela vårt samhälle. Vid årsmötet valdes en mindre styrelse bestående av fem personer och nya stadgar antogs. Styrelsen har ansvar för årsmöte och konstit-lottning på samma sätt som tidigare.

I övrigt kommer en programgrupp ansvara för konstklubbens olika aktiviteter.

Ansvariga för programaktiviteter blir nu alla vi som är konstklubbens medlemmar. Ingen förbinder sig för någon viss tid – några kan vara med så länge det är roligt, andra för en enda specifik aktivitet. Det kan gärna bli lite rotation i gruppen.

Om du har en idé som du vill ta upp med programgruppen eller om du vill komma med i gänget: kontakta **Christina Sjöstrand Rydell**, christina.rydell@gmail.com eller skicka intresseanmälan till **konstklubben@hrfstockholm.se**

Vårens planerade aktiviteter fick naturligtvis ställas in när museer och annat stängde. **Stockholms konstsalong** den 26 mars i Lavalhallen ställdes också in men enligt vad konstklubbens styrelse erfarit så kommer det i stället att bli VIP-visning **fredag 23 oktober**. Vi återkommer med mer information så fort det blir klart.

Vill du bli medlem? Kontakta oss!
Skicka ett mejl:
konstklubben@hrfstockholm.se
eller skicka sms till
ordförande **Anna-Lena Hörnkvist**
0707 577 128
eller
kassör **Gunnar Malmqvist**
0703 484 848

Årsavgift 175 kr (ange gärna din e-postadress vid betalningen)
Plusgirokonto 70 11 58 – 8
Organisationsnummer 802416-2227

Nätverket Hör & Håpna

På grund av Corona ställde vi in all planerad verksamhet under våren: Årsmötet och föredraget om tv-textning samt båtturen i maj.

Till hösten hoppas vi att kunna komma igång igen med våra träffar. Det första kommer vara att genomföra årsmötet för 2020. Vi skickar ut en inbjudan i god tid när det blir aktuellt.

Hans Lindberg 070-398 73 90 (sms)
h.lindberg.se@gmail.com

Kassör: **Ingegerd Bergkvist**
070-581 08 76 (sms)
ia.bergkvist@gmail.com

Information: **Gunnel Klingström**
070-388 66 67 (sms)
gunnel.klingstrom@gmail.com

POSTTIDNING B

Returnera till

Språkröret, Hörselskadades förening i Stockholm,
Malmgårdsvägen 63A, 116 38 STOCKHOLM

På kansliet

Kansliet

Vår fina lokal på Malmgårdsvägen står ekande tom i dessa dagar men vi hoppas att vi kan fylla den med medlemmar och roliga aktiviteter igen i höst.

Personalen jobbar nu hemma i största möjliga mån enligt myndigheternas rekommendationer och kansliet hålls stängt. Men det går bra att kontakta oss via e-post eller telefon.

Telefontiderna är vardagar

10-16. Numret är

08-462 24 30 eller

076-101 40 27 (sms)

E-postadressen:

kansli@hrfstockholm.se

Vi som jobbar i föreningen nu är kommunikator **Anne Sjökvist**, tf verksamhetsledare **Lasse Åsberg** samt projektanställd **Andreas Lindblom**. Under våren har också **Malin Samuelsson** varit anställd, och hon har bland annat tagit fram en arbetsmiljöplan.

Tjänsten som verksamhetsledare är utannonserad och kan förhoppningsvis tillsättas senast under sommaren.



Föreningslokalen och vi i personalen saknar sina medlemmar.

Låna slinga

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

fastighetsmäklare eller bank. Lätta att använda!

Mejla eller ring och reservera slinga/slingor så levererar vi hem till dig.

Vi hjälper gärna

Vi kan också hjälpa medlemmarna med annat nu under coronakrisen. Tag kontakt om du behöver hjälp att handla, beställa hörap-

paratsbatterier eller hitta information till exempel. Eller om du bara vill prata med någon.

Facebook

På facebook och hemsidan lägger vi ut mycket information mellan tidningarna. Genom att gå in där är du alltid uppdaterad med vad som är på gång.

Hörselskadades förening i Stockholm

Besöksadress Malmgårdsvägen 63A

Postadress Malmgårdsvägen 63A,
116 38 Stockholm

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:
Måndag-fredag kl 10-16

Telefonnummer
Kansli 08-462 24 30
Anne 08-462 24 31

Bokning av samlingssal görs via telefon
08-462 24 30 eller e-post till
kansli@hrfstockholm.se.

Adressändring och medlemsanmälan:
HRF:s medlemsregister,
medlemsregistret@hrf.se.
Telefon: 08-457 55 48, tisdag kl. 9-11
och 13-15 och torsdag kl. 13-15.