

Språkröret

för Hörselskadades förening i Stockholm



nr 3
september 2019
årgång 76

Nystart!



Innehåll nr 3 2019

- 3 Ledaren
- 4 HRF Sthlm 80
- 6 Invigningsmingel
- 9 Nepalafton med ungdomar
- Nya hörapparater
- 10 Föreningsnytt
Afternoon Tea
Föreläsning med Åsa Skagerstrand
- 11 Medlemsvärvning
Prova på yoga
Hörselveckan
- 12 Höstmöte
- 13 Tekniskurs
Audionom på plats
Aktiviteter
- 14 Klubbarna
- 16 På kansliet



Tack för gåvorna

Vi tackar alla som uppvaktat med blommor och gåvor i samband med invigningen av vår nya lokal. Föreningen har mottagit penninggåvor från Jonas Sahlberg och Göta Granskog. Varmt tack!



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
la Bergkvist och Wera
Sjöström i vår nya lokal
Foto: Sin Vuu

Upplaga 2800 ex
Tryck Katarina Tryck AB
ISSN 1404-6121

Språkrörets utgivning 2019
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.

Vad bra vi har det!

JAG SITTE I VÅR NYA FINA LOKAL och skriver detta och kan inte låta bli att tänka på hur bra vi har det. Vi lever i en tid och i en del av världen där vi alla har tillgång till väldigt bra teknologi som hjälper oss att delta i samhället på ett sätt vi inte hade kunnat för bara 30 år sedan eller idag om vi råkat födas någon annanstans. Vi har en hörselsmart lokal där vi kan ordna verksamhet och vår lilla lokalavdelning får en hälsning från en minister som tycker att vi gör ett bra arbete.

Visst, vi har absolut inte ett fullt tillgängligt samhälle ännu, men vi är faktiskt på väg ditåt. För inte alls så länge sedan fanns inte ens tanken att personer med funktionsnedsättningar skulle ha samma rättigheter som andra. Idag känns det inte konstigt att tycka att vi som inte hör så bra, eller inte alls, också ska kunna ta del av skattefinansierade radions utbud. De tekniska lösningarna finns, så varför inte göra den tillgänglig för alla?

I VÅRT PROJEKT för asylsökande personer har vi under året kommit i kontakt med både döva och hörselskadade från länder där diskrimineringen av personer med funktionsnedsättning är på en helt annan nivå än här och där man måste vara rik för att få tillgång till hjälpmedel.

Allt det här läser vi om och vet men att träffa personerna och lära känna dem gör att det blir verklighet och känns ända in i hjärteroten hur utsatta många människor verkligen är i vår värld. Att vara på flykt eller söka sig ett bättre liv i något annat land är svårt för alla men att inte höra gör allt mångdubbelt svårare. Jag beundrar verkligen dem som vågar. Och jag inser hur bra vi har det.

Ha en fin höst och var snälla mot varandra!

Anne Sjökvist
redaktör



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

Vi har också rätt att ta del av sommarpraten i P1

DÅ OCH DÅ DRABBAS MAN av insikten av att man inte hunnit med i utvecklingen. Som när det kommit en ny applikation till telefonen som vänskapskretsen redan anammat som en naturlig del i vardagen medan jag alltså förhåller mig till min telefon med samma misstänksamhet som man bör närma sig en medicin som sägs kunna fixa allt.

Eller som när jag som jurist inser att allt jag tidigare kunnat om en lagstiftning just har tillintetgjorts av en ny lag och det bara är att börja om igen.

Fullt rimlig utveckling, men jag hänger inte med. Det betyder dock inte att

jag alltid borde hänga med i allting.

UNDER SOMMAREN drabbades jag också av insikten av att jag inte hunnit med i utvecklingen när ett initiativ skapades som verkade för tillgängliggörandet av Sommar i P1 (Sveriges Radio) så att även hörselskadade och döva kan ta del av sommarpraten.

Plötsligt tvingades jag inse faktum; att inte bara jag själv legat efter i utvecklingen utan så även delar av funktionshinderrörelsen som jag tillhör.

Självklart borde även vi som hör i varierande grad också ges möjlighet att ta

del av ett så viktigt program. Inte för att det är en rättighet att få ta del av innehåll på radio men för att det är vår rätt att inte exkluderas från det på diskriminerande grunder.

Kan Sveriges Radio tillgängliggöra programmet genom skälig anpassning så ska de göra det säger diskrimineringslagen. SR och dess företrädare togs helt på sängen av detta eftersom frågan aldrig lyfts tidigare och det hela blev något av en uppfriskande sommarinsikt. Och en sommarföljetong.

Vi är bekväma av oss av naturen och tycks förutsätta att vi alltid tänker rätt – men att tänka nytt är fortfarande



Foto: Patrick Miller

större. I vart fall långt viktigare för vår utveckling.

Anna Quarnström
ordförande

Sommarprat på skriven svenska och teckenspråk

Ett gäng transkriberare och teckenspråkstolkar har i sommar helt utan ersättning tolkat och skrivit ner största delen av de poplära Sommarpraten i P1 i Sveriges Radio. Initiativtagare är **Charlotta Sjölander**.

Hela 31 av 40 sommarprat finns nu översatta i facebook-gruppen "Sommarprat 2019 på teckenspråk och skriven svenska" som har nästan 2.300 medlemmar i skrivande stund.

Är du med på facebook kan du ansöka om att bli medlem i gruppen och sen är det bara att öppna "filer" och där hittar du pdf:arna som kan laddas ner till din egen dator/telefon.

Där har man också samlat artiklar och debattinlägg som bland andra vår ordförande Anna Quarnström skrivit i framför allt Dagens Nyheter.

Att man vill att just detta program tillgängliggörs beror på att det av väldigt många i Sverige är en efterlängtat höjdpunkt på radioåret. Det är allmänbildning och allmångods och givet samtalsämne vid många av sommarens fikabord.

Public Service-bolaget Sveriges Radio svarar att textning och teckenspråkstolkning ligger vid sidan av deras uppdrag som har fokus på ljud.

Anna Quarnström replikerade i DN att svaret kan vara en av de mest intetsägande och innehållslösa inlagor om tillgänglighet och människovärde hon läst.

– Vi må vara hörselskadade och döva, men Sveriges Radios ointresse hörs ändå tydligt, skrev Anna i en svarsinsändare i DN 19 augusti.

Dina gamla hörapparater kan hjälpa ett barn i Georgien

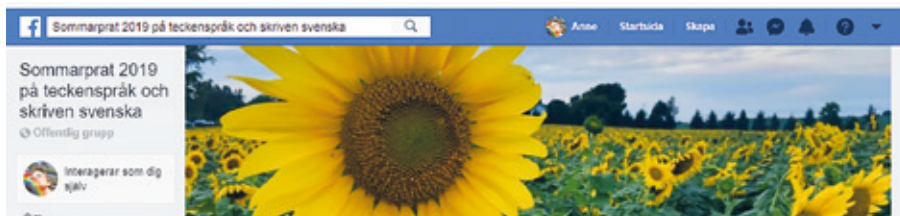
Du hinner ännu lämna in gamla hörapparater som kan ge ett barn i Georgien ett bättre liv.

Kalle Spens och hans grupp av hörselspecialister åker till Batumi med omnejd i sydvästra Georgien i slutet av september. Har du en eller flera **bakom-örat-apparater** som du inte använder längre, skänk dem gärna till projektet. Kom in till vår nya lokal på **Malmgårdsvägen 63A** på Södermalm eller skicka per post till **Malmgårdsvägen 63A, 116 38 Stockholm**.

Apparaterna behövs senast **15 september** för att hinna med på resan.

Varmt tack till alla som redan skänkt hörapparater!

Kalle Spens testar hörseln på ett georgiskt barn.



Vi firar med tårta!



Födelsedagar ska firas med tårta, det är sen gammalt.
Vi slår till och firar föreningens 80 år med en hel
tårtbuffé! Kaffe/te serveras
till förstås och trevligt
övertäcknings-
program!

**Lördagen den 19 oktober
kl 15-17**

Anmäl dig till kansli@hrfstockholm.se eller ring 08-462 24 30 senast måndagen den 14 oktober.

Malmgårdsvägen
63 A, Södermalm

Medlemmar minns

Teleslingan på föreningen var min första

Min historia på HRF Stockholm började 1975 då jag först blev anställd och sen medlem i föreningen. På den tiden blomstrade studieverksamheten i tre lokaler på Blekingegatan. Där fanns kurser i det mesta.

Lokalerna var utrustade med teleslingor och det var alldeles nytt för mig. Jag blev överväldigad och lycklig över att höra så bra.

Jag höll då just på att avsluta min socionomutbildning och hade studerat på universitetet utan några som helst hjälpmedel förutom hörapparat. Jag hade fått alla odds och instanser emot mig när jag sökte till utbildningen, alla tyckte att jag hörde för dåligt. Men jag ville verkligen bli socionom och hade tillräckliga gymnasiebetyg så jag beslöt mig för att försöka ändå. Jag "smög"

med min hörselskada på universitetet för jag fick ju egentligen inte gå där.

När jag sedan mötte denna studieavdelning med teleslinga på föreningen ville jag gå på alla kurser som fanns! Det blev engelska, spanska, trädgårds-skötsel, bilteori, tecken som stöd, mun-hand-systemet, tai chi och teaterkurser med mera. Vi läste manus och gick på teater tillsammans.

Föreningen hade också en husmor anställd och ett café och där träffades på rasterna. Caféet var en trevlig träffpunkt och vi kunde tipsa varandra om olika kurser och annan verksamhet i föreningen och prata om hörsel, hjälpmedel med mera. Vi hade en väldigt trevlig gemenskap och många träffade vänner för livet där.

Själv har jag aldrig slutat att gå på

kurser. Efter min CI-operation för sju år sedan är det så spännande att läsa engelska med en helt annan hörbarhet, det är en helt ny upplevelse!

*Ia Bergkvist
anställd, mest som kassör 1975-2002*



Foto: Sin Vu

Konstklubben väckte mitt konstintresse

Hjördis Bengtsson har varit aktiv i olika aktiviteter i föreningen i många år. Hon var med och startade TSS-klubben (Tecken som stöd) redan då föreningen hade sina lokaler vid Kornhamnstorg på 60-talet men allra finaste minnen har hon från Konstklubben som hon också var med i från start.

Konstklubben startades 1962 av **Hans Helmer**, kanske mest känd för sina silversmycken med runmönster. Hjördis har själv ett sådant smycke som hon köpt på Historiska museet.

Som bilburen sekreterare i konstklubben hade hon i många år uppdraget att hämta mobila teleslingan från föreningen och installera på de utställningar som klubben besökte.

– Det var mycket körande fram och tillbaka.

Målet med konstklubben var att stimulera medlemmarnas intresse för konst och kulturhistoria och det lyckades speciellt väl i Hjördis fall.

Konstintresset har följt henne genom livet och den trivsamma lägenheten i Gröndal är fylld med konst av alla handa slag.

– De flesta av konstnärerna som är representerade här har jag och min man träffat. Vi brukade helt enkelt åka hem till konstnärerna och titta på deras alster. Många blev vi goda vänner med.

En hel del av konsten som finns hemma hos Hjördis har hon köpt genom kontakter i Konstklubben. Hjördis minns de årliga konstlotterierna med värme. Medlemsavgiften i klubben går fortfarande oavkortat till att köpa in konst som sedan lottas ut bland medlemmarna.

Intresset ledde till att hon på 80-talet, redan då i mogen ålder, beslöt sig för att studera konsthistoria och avlade två examina i ämnet. Det var inte alltid så lätt med hörseln för på den tiden var det vanligt att föreläsarna vägrade använda mikrofon även om det fanns teleslingor i vissa föreläsningssalar.

Hjördis minns också de fantastiska resor som gjordes i föreningen tidigare.

– Vi hade så mycket roligt på dessa resor och de gav så mycket. Speciellt minns jag en till Spanien då vi besökte Toledo, Madrid och Barcelona.



Numera är Hjördis, nyss fyllda 96 år, mest aktiv i Mahjongklubben som träffas och spelar varannan onsdag i föreningen.

Äventyret med motorcykeln i källaren på Blekingegatan

Under några år i mitten på 1980-talet arbetade jag som ungdomsledare på Blekingegatan. Det var alltid öppet på fredagskvällar och ibland hade vi något tema för kvällen. En gång hade vi i ledargruppen bestämt att vi skulle ha Motor som tema. **Bengt Mattsson**, som då också arbetade som ledare, och jag hade lovat ansvara för kvällen.



Vi planerade kvällen noga. Ringde runt till alla motorsportförbund och fick låna videokassetter, som visade hur man börjar köra motocross, gokart och sådant.

Men vi ville göra något speciellt. Då både Bengt och jag hade motorcykel, fick vi idén att filma oss själva med videokamera när vi åkte iväg till den årliga vårkursen för att träna upp balans, bromsning och krypkörning.

Vi ville också bjuda på en överraskning, som inte stod i det utskickade programmet. Vi bestämde oss för att visa upp en av våra motorcyklar i fritidslokalen!

Lotten föll på min motorcykel, eftersom den var minst och lättast. Till saken hör att lokalen låg i källarplanet, vägg i vägg med garaget. Vi testade att ta in motorcykeln genom en låst utgång till garaget. Allt fungerade. Det skulle bli en bra fredagskväll!

Kvällen kom, men när vi skulle ta in motorcykeln så gick det inte att öppna utgången till garaget. Nu var goda råd dyra! Då bestämde vi oss för att försöka ta motorcykeln genom den ordinarie vägen till fritidslokalen. Först fick vi baxa upp den några trappor från trottoaren upp till ytterporten. Väl där fick vi sedan baxa den ytterligare några trappor upp till första våningsplanet, där kansliet låg. Sedan fick vi tråckla in den i hissen! Det var på håret att dörren gick att stänga. Men vi kom ner till källarplanet och kunde rulla in motorcykeln i fritidslokalen.

Jag behöver knappast berätta att kvällen blev mycket lyckad, och ungarna flockades kring motorcykeln. Även vår egen inspelning av vårträningen blev populär.

Ulf Olsson
ungdomsledare 1980-84
ordförande 1999-2004



Tre herrar som varit mycket aktiva i föreningen i många år och har mycket att prata om: Ulf Olsson, Jan Lamby och Jonas Sahlberg.

Invigningsmingel på Malmgårdsvägen

Foton: Sin Vuu

Den 14 augusti kunde vi äntligen inviga vår nya lokal på Malmgårdsvägen 63 A på Södermalm efter ett mycket intensivt år med ombyggnad och flytt. Och vilken invigning det blev. Uppemot 120 gäster ville fira med oss; medlemmar, samarbetspartners, andra organisationer, riksförbundet och politiker.

Jämställdhetsminister Åsa Lindhagen kunde tyvärr inte närvara men hade skickat en fin hälsning på film. Den kan ses på vår youtube-kanal eller på hemsidan. Stadens socialborgarråd Jan Jönsson var på plats och höll ett fint festtal där han bland annat avslöjade att Alviksskolan från och med höstterminen är kompetensnav för alla stadens skolor i hörselfrågor med specialistkompetens för alla elever som går inkluderade i vanliga klasser. Det är en sak vi jobbat för och var glädjande att höra. Han tog också upp vårt arbete för asylsökande med hörselskador och slingkollen i stadens bibliotek som han vill ta del av när kartläggningen är klar.

Det blev många fina möten, många skratt och skålande i alkoholfritt bubbel denna dag!



Bubblat var alkoholfritt förstås.



Viceordförande Nicke Wikman höjer första skålen.



Ioanna Samaras är ny volontär hos oss och en hejare på snittar.



Samlingsrummet och resten av lokalen går i gröna nyanser. En färg som verkade uppskattas av de flesta gästerna.



Personal och volontärer fixade snittarna som gick åt som smör i solsken.



Jan Lamby är föreningens kassör för tillfället, Elin Valpeters är med i Mahjongklubben.



Jan Jönsson är socialborgarråd i Stockholms stad och höll ett fint festtal till föreningen.



Glatt gäng 1. Här bland andra Ewa Ericsson och Irene Montero.



Glatt gäng 2. Andreas Lindblom och Inger Clarke.



Glatt gäng 3. Ungdomarna i HiSUS/UH: Louise Bäckström, Rebekah Krebs, Sven Segerlund, Rakel Eriksson och Natalie Axelsson.



Många vänskapsband har knutits i föreningen. Bland annat mellan Britt-Marie Mirell och Christina Sjöstrand Rydell.



Vårt varmaste tack till alla som kom och firade vår nya lokal med oss. Vi uppvaktades med blommor och presenter och många fina ord. Tack också alla ni som stack er in under öppet hus-dagarna veckan därpå. Nu återstår bara att fylla lokalen med bra verksamhet.

Nepalhelg tillsammans med unga

i höst får Unga Hörselskadade (UH) finbesök från Nepal och därför bjuder de in medlemmar i HRF Stockholm till en helg med gemensamma aktiviteter för att ha roligt och lära sig mer om hur det är leva som hörselskadad i en annan del av världen.

Under helgen blir det Nepalafton på lördagen i HRFs nya lokaler på Malmgårdsvägen 63 A. Då bjuds det på nepalesisk mat och spännande föreläsningar om livssituationen för personer med hörselskada i Nepal. Dessutom kommer det finnas möjlighet att pynta sin egen hörapparat och träffa både nytt och trevligt folk. Kvällen startar 18.00 och avslutas ca 21.00.

Söndagens program är inte spikat men det blir besök på en del sevärdheter i Stockholm och gemensam fika.

Mer information om exakt datum för Nepalhelgen kommer inom kort. På grund av krångel med visum är det i skrivande stund inte helt klart men du som är intresserad kan gå in på UHs hemsida www.uh.se eller på HRF Stockholms hemsida www.hrfstockholm.se eller facebook där det uppdateras direkt datumet blir klart. November-december är troligt.



Sarita är projektledare för UH:s ena partnerorganisation NAHOH i Nepal (Nepal Association of the Hard of Hearing).

Kostnad: 350 kr för hela helgen alternativt 150 kr för lördag och 200 kr för söndag.

Tillgänglighet: Teckenspråkstolkar och skrivtolkar kommer att finnas på plats under Nepalaftonen samt under söndagen om behov finns.

Du kan anmäla intresse att delta genom att maila UH på kansli@uh.se och uppge att du är medlem i HRF Stockholm.

Har du frågor om Nepalhelgen kontakta Unga Hörselskadade på adres-

sen kansli@uh.se. Vill du engagera dig i Nepalprojektet kan du mejla nepal@uh.se.

Eventuella överskott från deltagaravgiften går oavkortat till egeninsatsen för Nepalprojektet.

Kan du inte delta men vill ändå sponsra det viktiga arbete som görs i Nepal? Då kan du sätta in valfritt belopp på bankgiro: 5235-4271, betalningsmottagare: Unga Hörselskadade. Märk betalningen "Nepalgåva". Tack!

Nya hörapparater i regionens sortiment

Från och med 1 oktober finns nya hörapparatsmodeller i Region Stockholms (tidigare landstingets) sortiment.

Det är alltså fråga om de hörapparater som man har rätt att låna från regionen och inte behöver köpa eller betala något för själv. Det innebär att det är regionen som äger dem och går de sönder står regionen för reparationen. Den enda kostnaden för patienten är utprovningsavgiften på 600 kronor.

Ching Huang, audionom och hörselkonsulent vid hörselrehabiliteringen på Rosenlunds sjukhus säger att det nya utbudet av hörapparater är riktigt bra och hon är nöjd.

– Vi har fått in hörapparater med senaste tekniska plattform från alla stora leverantörer. Vissa apparater är riktigt

toppprodukter, andra har senaste plattform men på lite mindre avancerad nivå.

Det finns till exempel flera modeller som är laddningsbara så man inte behöver byta batteri. Sex leverantörer finns med i årets upphandling: Oticon, Sonova Nordic, Sonova Sweden, Sivantos, GN Hearing och Widex.

Hela listan med hörapparater hittar du på vår hemsida www.hrfstockholm.se under rubriken Om oss. Den publiceras också på Hörsellinjens sida. Det går bra att gå in och läsa på tillverkarnas hemsida om de olika apparaterna.

Under hösten har vi en audionom på plats en gång i månaden i vår lokal (se sid 13).



Afternoon Tea

Vi fortsätter med Afternoon Tea i brittisk anda i höst. 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 nya gröna fåtöljer. Allt helt gratis! Välkomna till Malmgårdsvägen 63 A. Anmäl dig till kansli@hrfstockholm.se eller ring **08-462 24 30** senast en vecka innan.



Torsdagen den 10 oktober kl 14-16



Johan Hammarström blev Sveriges första hörselskadade pilot och den första skandinav att flyga jorden runt i ett litet plan.

Numera driver han företaget Transistor som utvecklar nya hjälpmedel för hörselskadade.

Johan har aldrig låtit sin hörselskada hindra sina drömmar. Bland annat om det kommer vårt samtal att handla.

Torsdagen den 21 november kl 14-16



Agneta Österman Lindquist är styrelseordförande i HRFs Stockholmsdistrikt och löpare sedan några år tillbaka.

Samtalet med Agneta handlar om engagemang. Det kan vara att ta uppdrag i HRF eller att engagera sig i sitt eget välmående. Hon berättar om hur hon gjorde för att komma igång och motionera och varför det också blev en bok om hur alla kan göra. På sitt eget sätt.

Åsa Skagerstrand om kommunikation

Ta med din partner, vän, ett syskon eller någon annan du vill kunna kommunicera bra med och kom till föreningen

Lördagen den 21 september kl 10.30.

Audionom och medicine doktor **Åsa Skagerstrand** från Örebro föreläser då om hur vi som har en hörselskada ska

få kommunikationen att fungera bra med våra nära och kära.

Du får samtidigt träffa ett gäng hörselskadade finlands-svenskar som är på besök. Föreningen bjuder på fika och föreläsningen är gratis. Den hålls i våra nya lokaler på Malmgårdsvägen 63 A.

Anmäl dig genom att mejla kansli@hrfstockholm.se eller ring **08-462 24 30** senast tisdag 17 september. Välkommen!



Åsa Skagerstrand utsågs till Årets audionom 2016.

Foto: Elin Abelson

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, Malmgårdsvägen 63A, 116 38 Stockholm.
Du kan också beställa broschyren genom att e-posta kansli@hrfstockholm.se eller ringa 08-462 24 30



Medlemsvärningskampanj

Värva minst en medlem, få vår hörselsmarta kaffemugg

Nu har vi nya, fina lokaler och då vill vi ju också ha fler nya medlemmar förstås! Du som redan är medlem kan hjälpa oss med det.

Du som värvar minst EN ny medlem fram till 18 oktober får vår fina kaffemugg med texten Hörselsmart fika i Stockholm. Bland alla som värvar lottar vi också ut en massagebehandling som du kan få här i föreningens lokal eller hemma. Muggutdelning och lottdragning sker på 80-årsjubileumsfesten den 19 oktober (se annons på sidan 4). Givetvis får du mugg och är med i utlottningen även om du inte kan eller vill vara med på festen.

Gör så här:

Ta namn och personnummer på den som du värvar och sms:a till 076 101 4027 eller mejla kansli@hrfstockholm.se Klart! Muggen är din!



Vi värvar på naprapathögskolan i hörselveckan

Under hörselveckan 14-18 oktober samarbetar vi med Naprapathögskolan vid Odenplan.

Vi kommer att stå vid skolan och värva medlemmar. De som blir medlemmar direkt får en gratis behandling på skolans elevklinik.

Vill du vara volontär under hörselveckan, hör av dig på tfn 08-462 24 30 eller skicka ett mail: kansli@hrfstockholm.se.



Prova på yoga med skratt och glädje

torsdagen den 17 oktober
klockan 15-16
på Malmgårdsvägen 63 A

Tanja Dyredand, aktuell med sin boken "Skratta & Pausa" bjuder in medlemmarna i HRF Stockholm till prova-på-yoga som alla kan vara med på. Yogan är tillåtande, funktionell och terapeutisk. Du behöver inte ha yogat förr eller vara van yogi, men det passar också dig som är van.

Du ska bara hitta glädjen och låta kroppen röra sig till guidade positioner, avstressande djupandning och avslutande meditation. Ta med egen matta och ett leende!

Kostnad: 50 kronor

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

Välkommen!

Det händer i hörselveckan

**Hela veckan
14-18 oktober**
Medlemsvärning
(se ovan)

**Torsdag 17 oktober
kl 15-16**
Prova på yoga

Torsdag 18 oktober
Medlemsvärningskampanjen avslutas

**Lördag 19 oktober
kl 15-17**
Jubileumskalas med tårtbuffe (se sid 4)
Muggutdelning och massageutlottning till medlemsvärvarna

KALLELSE TILL

Höstmöte 2019



Hörselskadades förening
i Stockholm

TORSDAGEN DEN 7 NOVEMBER KL 18
I VÅR LOKAL PÅ MALMGÅRDSVÄGEN 63 A, SÖDERMALM

PROGRAM

18.00 Registrering och servering.
Soppa med gott bröd samt kaffe och kaka.

18.30 Program

19.00 Höstmötet inleds

20.00 Höstmötet avslutas

Handlingar finns i vår lokal och på hrfstockholm.se från den 1 november.

Anmäl dig till kansli@hrfstockholm.se eller ring 08-462 24 30 senast fredagen den 1 november.

Slinga och skrivtolk finns. Behöver du teckenspråkstolk ber vi dig kontakta oss så beställer vi.

FÖRSLAG TILL DAGORDNING

1. Höstmötet öppnas
2. Fråga om kallelse skett enligt stadgarna
3. Fastställande av antalet röstberättigade
4. Fastställande av dagordning
5. Val av mötesfunktionärer
6. Förslag till verksamhetsplan och budget för 2020
7. Kongress 2020
8. Rapporter
9. Övriga frågor
10. Mötet avslutas

HRFs kongress i maj 2020 i Stockholm

Hörselskadades riksförbunds kongress hålls nästa år på vår hemmaplan! Den 29-31 maj 2020 samlas ombud från föreningen runt om i landet vid Globen för att besluta om vår framtida färdriktning.

På höstmötet den 7 november besluts vilka motioner vår förening ska lämna in till kongressen. Enskilda medlemmar kan också lämna in motioner till och med den 28 november.

HRF-kongressen 2020 anordnas på Quality Hotel Globe, intill Globen. Kongressen äger rum vart fjärde år och är HRFs högsta beslutande församling. Kongressen fattar beslut om HRFs framtida verksamhet och färdriktning, samt väljer förbundsordförande, förbundskassör och övriga ledamöter till förbundsstyrelsen, revisorer och valberedning.

De som har rösträtt på kongressen kallas ombud och utses av HRFs föreningar – ju större förening desto fler ombud. Varje förening får välja ett ombud för varje påbörjat 300-tal medlemmar i föreningen, och antalet medlemmar räknas de som har betalat medlemsavgift senast den 30 september 2019.

Föreningar, distrikt och enskilda medlemmar inom HRF kan lämna motioner till kongressen till och med den 28 november. Motionerna kan handla om i princip vad som helst.

På HRFs hemsida <https://hrf.se/kongressen-2020> kan man läsa allt om kongressen och också direkt lämna sin motion. **Nina Andersson Weaver** är planeringssekreterare för kongressen.



För något år sedan färgades hela Globen röd som tack till Stockholms alla blodgivare. Kanske får vi se den i HRF:s färger under kongressen nästa år.

Teknikkurs för dig som har en hörselskada



**Tisdagar
kl 14-15**

I höst kan du komma till föreningen och lära dig mer om vad du kan göra med telefonen, surfplattan eller datorn. **Varje tisdag klockan 14-15** har vi folk på plats som kan teknik, och du kan komma en gång eller flera, som du vill och behöver. Ta med din egen telefon eller surfplatta så kan du få hjälp med vilka möjligheter som finns med just den.

Teknikprojektet gör vi i samarbete med företaget Transistor som står till tjänst med lärare. **Vi försöker hålla gruppen rätt liten så alla hinner få den hjälp de behöver, så anmäl intresse till erik.hall@hrfstockholm.se eller ring 08 462 24 30.**



Fika och prat för er som vill träffas under otvungna förhållanden och utbyta erfarenheter i bra ljudmiljö och med hörselteknik till hjälp.

**Tisdagar kl 11-13
17 september
15 oktober
12 november
10 december**

Malmgårdsvägen 63A

Välkommen!

Öppet hus varje dag

Vardagar kl 11-16 är du alltid välkommen att sticka dig in på en fika och pratstund i vår nya lokal på Malmgårdsvägen 63A! Råkar alla i personalen vara ute någon dag meddelar vi detta på facebook. Gilla oss på facebook så har du alltid koll på vad som är på gång.

Audionom tar emot en gång i månaden

I höst kan du komma till föreningen och prata med en audionom. Kanske fråga det där du glömmer då du är på din mottagning, eller få lite hjälp med putsning och filterbyte, eller kanske du är i stadiet då du funderar på att skaffa hörapparat och vill förbereda dig lite.

Ingen fråga är för liten för vår audionom Ingalill Olli, som har lång erfarenhet av yrket.

Du behöver inte boka tid utan det är drop in som gäller.



Ingalill Olli har lång erfarenhet som audionom.

Audionomen är på Malmgårdsvägen 63 A dessa tider:

Tisdag 10 september kl 18 (inte Ingalill denna kväll)

Tisdag 29 oktober kl 15-16

Tisdag 19 november kl 15-16

Tisdag 10 december kl 15-16

HRF Stockholms



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

Vi träffas en gång i månaden. Höstens träffar:

Torsdag 3 oktober kl 13.30

Hans Fallada,
*Hur ska det gå för
Pinnebergs?*

Vi träffas också **31 oktober** och **28 november**. Boktitlar ej ännu fastställda

Välkommen med!

Alla kan måla

Alla kan måla-gruppen fortsätter i höst med sina träffar i nya lokalen på Malmgårdsvägen 63A.

Passar alla! Välkommen med!

**Varannan torsdag
kl 13.30**

**12 september
26 september
10 oktober
24 oktober
7 november
21 november
5 december**

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

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 nya, fina lokaler på **Malmgårdsvägen 63A** perfekt. Vi träffas och spelar partävlingar **varje måndag kl 11-15**.

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

Mahjong-klubben har öppett hus hela hösten. Alla är välkomna till våra spelträffar varannan onsdag klockan 13-16.

Vi träffas följande onsdagar under höstterminen:

September	11, 25
Oktober	9, 23
November	6, 20
December	4 (jullunch)

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

Klubbmästare **Maj-Lis Janzon**
tfn 070 334 663
maj-lis.janzon@telia.com

Foto: Mats Olsson



TSS-klubben



Välkomna till en ny termin med TSS-klubben.

Den **19 september** är ni välkomna till Malmgårdsvägen 63 A. Ingång runt hörnet.

Buss 3 och buss 76 har hållplatser i närheten eller om ni vill promenera från Skanstull.

Tiden är 11-13 som vanligt. Vi kommer att dela in oss så vi kan träna TSS i mindre grupper.

Sedan tränar vi TSS varje torsdag till den 5 december, då vi har avslutning för terminen

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
vivianand@telia.com
073-0580377 (endast SMS)

Konstklubben

Höstens aktiviteter har inletts med hel-dagsutflykten till Enköping och Härke-berga redan i slutet av augusti.

Dessa aktiviteter är vad som finns inplanerat sedan i våras:

Konstnärstateljéer i Mosebacke ateljéhus 8 oktober

Den här kvällen får vi möjlighet att besöka flera konstnärer i deras ateljéer i Mosebacke ateljéhus på Fiskargatan 1-3 på Södermalm. Vi träffas utanför huset kl. 18.00.

Tyvärr finns ingen hiss i det här gamla huset utan alla besökare måste gå i trappor. Någon gemensam förtäring kommer att ordnas. Närmare besked om besöket skickas ut i god tid via mail och post.



Årets konstutlottning

I år kommer konstutlottningen att äga rum **lördagen den 26 oktober**. Precis som tidigare kommer information samt bilder av de konstverk som lottas ut att skickas som brev till samtliga ungefär två veckor före konstutlottningen.

Etnografiska museet och Konsthall i november

Än vet vi inte vilken dag som blir aktuell för dessa två besök. Besked skickas ut i god tid före besöket via brev och post.

Vill du bli medlem? Ta kontakt!

Ordförande	Nisse Forslund 070-49 69 145
Sekreterare	Anna-Lena Hörnkvist 070 757 71 28
Kassör	Gunnar Malmqvist 0703-484848
Årsavgift	175 kronor
Plusgirokonto	70 11 58 – 8
Org.nummer	802416-2227

Nätverket Hör & Häpna

Aktiviteter hösten 2019



Den 10 september kl 14 besöker vi Stockholms stadsmuseum.
Vi ser utställningen "Museets guld-

korn" kl 14.15. En guidad tur med skrivtolkar.

Efteråt dricker de som vill kaffe på lämpligt ställe. Inbjudan har skickats ut.

Den 22 oktober berättar Birgitta och Kalle Eriksson om sin resa till Vietnam. Då träffas vi i föreningslokalen på Malmgårdsvägen 63 A.

Den 26 november kommer Bengt Holmstrand och berättar om sitt liv med musiken och musiklivet i Sverige.

Mer info kommer i samband med inbjudan till träffarna, men boka redan nu dessa datum.

Vi beställer alltid skrivtolkar till våra träffar.

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 2019!

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

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

Tipsa oss om nya aktiviteter!

Vi vill att den nya lokalen verkligen ska kännas som ett andra vardagsrum för våra medlemmar. Man ska kunna sticka sig in på en pratstund och en fika när som helst, inte bara när det är en speciell aktivitet.

Både ytterdörren och vår entrédörr på våning 2 står alltid öppna under kontorstid 11-16 och du behöver inte ringa på utan det är bara att knalla in. Råkar ingen i personalen vara på plats någon dag meddelar vi detta på facebook och lägger förstås upp en lapp på dörren.

Vi vill också gärna ha förslag på fler aktiviteter som du vill göra i föreningens regi. Det kan vara precis vad som helst som du är intresserad av men har svårt att delta i på ställen där det inte finns hörselteknik och människor som har förståelse för hur det fungerar när man har en hörselnedsättning.

Alla idéer mottages tacksamt! Kontakta verksamhetsutvecklare Erik Hall på e-post erik.hall@hrfstockholm.se eller ring 08-462 24 30.



Nya tider och ny adress

Nu när vi öppnat i nya lokaler på **Malmgårdsvägen 63A** gäller nya öppethållnings- och telefontider.

Vi har öppet **varje vardag mellan klockan 11 och 16** i normala fall. På grund av att vi just nu är få som jobbar så kan det finnas dagar då ingen är på kansliet men då lägger vi ut information på facebook och hemsida innan.

Du behöver inte ringa på för att komma in till oss. Du ska alltid känna dig välkommen! Varmt kaffe finns alltid!

Du kan också ringa till oss under samma tider, klockan 11-16 vardagar.

Personal i höst

Vi är en reducerad skara som jobbar på kansliet i höst och i skrivande stund är det oklart när förstärkning kommer att anställas. Så för ett tag framåt är det oss du möter på kansliet:

Kanslichef **Oscar Hedenfeldt** som nu jobbar 80% av heltid. Han är normalt på kansliet måndag-torsdag fram till kl 14, fredagar jobbar han hemifrån Eskilstuna men svarar på telefon och mail.

Kommunikatör **Anne Sjökvist**, jobbar heltid men kan vara ute på skriv- eller andra uppdrag utanför kansliet.

Verksamhetsutvecklare **Erik Hall** som också jobbar heltid. Förutom att hitta på nya verksamhetsformer och söka peng-

Gilla oss på
Facebook



Följ oss på
Twitter



ar till dem jobbar han bland annat med projektet som hjälper asylsökande med hörselskador in i det svenska samhället.

Andreas Lindblom som också jobbar deltid i projektet för asylsökande.

Lena och Ilkka avtackas

Från och med i höst jobbar inte längre **Lena Pettersson** och **Ilkka Lindroos** på föreningen. Den som vill vara med när föreningen avtackar Lena och Ilkka för deras värdefulla insatser genom åren är varmt välkommen till vår lokal **tisdagen den 8 oktober kl 18**. Anmäl deltagande på förhand till kansli@hrfstockholm.se eller på telefon, **08-462 24 30**.

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.

Swish: 123 183 46 88



Vår integritetspolicy

Vi i HRF värnar om den personliga integriteten för våra medlemmar och 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 dataskyddsombud@hrfstockholm.se.

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

Låna slinga som förmån

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! Kom in till oss eller mejla eller ring och reservera slinga/slingor.

Medlemsavgifter

Ett medlemskap i HRF kostar 300 kronor per år för huvudmedlem och 75 kronor för familjemedlem. Nu kan du också välja att betala medlemsavgiften genom autogiro och då dras 25 kronor i månaden från ditt konto.

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- och expeditionstider
från 14 augusti:
Måndag-fredag kl 11-16

Telefonnummer

Expedition	08-462 24 30
Oscar	08-462 24 38
Anne	08-462 24 31
Erik	08-462 24 33

Bokning av samlingssal görs via telefon
08-462 24 30 (under expeditionstider)
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.