

Språkröret

för Hörselskadades förening i Stockholm



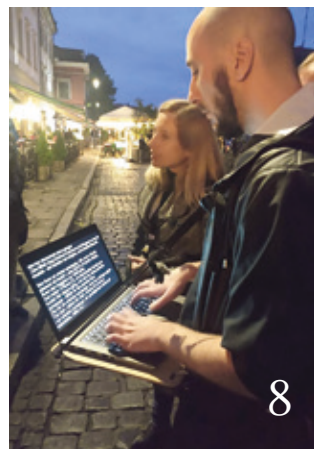
nr 4
november 2019
årgång 76

*Hörselvecka
med skratt
och yoga*



Innehåll nr 4 2019

- 3 Ledaren
- 4 HRF Sthlm 80
- 6 Nepaldagar med UH
- 7 Skrattyoga i hörselveckan
- 8 Medlemsresa till Polen
- 10 Föreningsnytt
Afternoon Tea
Fateme ny anställd
Inbjudan till jullunch
- 11 Öppet hus i juletid
Nya inneboende
- 12 Kallelse till årsmöte
Valberedningen
Motioner till kongressen
- 13 Teknikkurs
Audionommottagning
Aktiviteter
- 14 Klubbarna
- 16 På kansliet



Språkrörets redaktion

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

Ansvarig utgivare
Anna Quarnström
anna.quarnstrom@hrfstokholm.se

Redaktör
Anne Sjökvist
anne.sjokvist@hrfstokholm.se

Omslag
Tanja Dyredand,
hälsoinspiratör

Foto: Mariana Cabral

Upplaga 2800 ex
Tryck Åtta.45 Tryckeri
ISSN 1404-6121

Språkrörets utgivningsplan 2020
nr 1 utkommer vecka 19
manusstopp 6/4
nr 3 utkommer vecka 35
manusstopp 18/6
nr 4 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.

Redaktörens ruta

Glädje och återhämtning

ATT KÄNNA GLÄDJE är så viktigt. Kanske det allra viktigaste i livet. Vad gör man med materiella rikedomar eller perfekt hälsa om man inte känner någon glädje över det? Å andra sidan behöver man inte alls ha de där rikedomarna eller hälsan för att kunna känna glädje och tacksamhet. Det har inte så mycket att göra med hur man **har** det i livet, utan kanske mest med hur man **tar** det. Men det är ju lättare sagt än gjort, eller?

DEN HÄR HÖSTEN har jag hört fler än någonsin uttrycka att de är så trötta, utmattade, att de inte mår bra. Unga, medelålders, äldre. Det är konflikter på jobbet, det är bara elände i världen, det är för mycket. Håller glädjen på att försvinna ur våra liv? Min mamma som var ung på 50- och 60-talen brukar alltid säga att de hade så roligt på den tiden, mycket roligare än unga verkar ha det i dag. Ibland tror jag att hon har rätt.

VI KAN FAKTISKT LURA HJÄRNAN att tro att vi är glada fast vi egentligen inte är det. Det tar hälsoinspiratören **Tanja Dyredand** (pärm bilden) fasta på i skrattyogan som hon introducerade för ett antal medlemmar och personal på föreningen i hörselveckan. Även om man bara låtsas skratta mår man bättre, och det leder förstås till att man blir gladare alldeles på riktigt.

Tanja fick efter mångårig utbrändhet slutligen en stroke för sex år sedan. På ett stillsamt yogapass under rehabiliteringen började hon av misstag skratta.

– Dagen efter hade jag mer ork än jag haft på länge, mindre hjärntrötthet och smärta. Då tänkte jag att jag skulle börja lägga in skratt mer i min vardag, säger hon.

DEN 5 JANUARI åker jag med min dotter på en resa för att under tre månader förhoppningsvis återfinna glädjen och balansen i våra liv. Vi ska skratta, vila, njuta och återhämta oss. Andra håller ställningarna här hemma så länge. Vi ses igen i april! Glöm inte att skratta!

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

Ett fint årsbokslut trots allt

DET NÄRMAR SIG ÅRSBOKSLUT för föreningen efter ett ovanligt intensivt år. Mycket kan sägas om detta intensiva år. Framför allt kan man ju summera det som ett stöktigt år för föreningen men tack vare stort stöd och tålamod har vi kommit på fötter igen.

DET HAR VARIT VÄLDIGT FINNT som ordförande att se klubbar och föreningens verksamheter ta över den nya lokalen på Malmgårdsvägen 63a och fylla den med kärlek och gemenskap.

Långt ifrån alla kan eller vill vara aktiva i den typ av gemenskap som fyller vår nya lokal. Att inte vara aktiv i våra olika verksamheter eller aktiviteter betyder förstås inte att man inte bidrar.

IBLAND ÄR VI i föreningen dåliga på att lyfta vad vi gör intressepolitiskt i våra medlemmars namn.

Under 2019 har föreningen fått igenom krav på bättre ljudmiljökrav i stadens skolor, fått ett hörselnav till Alviksskolan, verkat för bättre tillgänglighet i biblioteken och fått en plan på hur stadsteaterns hörseltillgänglighet ska öka i kulturhuset.

Ytterligare en sak är fortfarande så hemlig att vi inte vågar yppa något om den nyheten än (kanske i nästa nummer av Språkröret).

VÅRT SAMARBETE med White guide har inneburit fortsatt fokus på vikten av en god ljudmiljö som en del av en trevlig matupplevelse i restaurangmiljö.

Under sommaren tog föreningen också klivet ut i riksmidia och stod upp för att tillgängliggöra radioprogrammet *Sommar i P1* nu när det med teknikens hjälp faktiskt är möjligt med små medel.

Ett medlemskap i Hörselskadades förening innebär alltså inte bara att du är en del av vår gemenskap, du är även en del av vårt intressepolitiska arbete.

MED TANKE på hur stor denna stad är så har 2019 – stöktigheten till trots – varit ett år som levererat. För att vara en förhållandevis liten förening i en förhållandevis stor stad i Sverige så har vi genomslagskraft som få. Och det hade vi inte klarat utan er medlemmar.



Foto: Patrick Miller

Stort tack till alla medlemmar för 2019!

Anna Quarnström
ordförande

HSO Stockhoms stad blir Funktionsrätt Stockholms stad

Från och med 11 november är **Funktionsrätt Stockholms stad** namnet på paraplyorganisationen som tidigare hette Handikappföreningarnas samarbetsorgan (HSO) Stockholms stad.

HRF Stockholm är medlem i organisationen som genom namnbytet vill föra in "en dimension av individuella rättigheter i den funktionshinderpolitiska debatten genom att flytta fokus från hinder, tillgänglighet och särskilda lösningar till principen om mänskliga rättigheter och ett samhälle utformat för alla oavsett funktionsförmåga".

Funktionsrätt Stockholms stad är en paraplyorganisation för funktionshindringsföreningar verksamma inom staden. Uppgiften är främst att stärka medlemsföreningarnas arbete för mänskliga rättigheter, full delaktighet och jämlikhet genom att bevaka och driva gemensamma intressepolitiska frågor.

I organisationen ingår totalt 32 föreningar med sammanlagt drygt 30 000 enskilda medlemmar inom ett brett spektrum av funktionsnedsättningar.

Anna Quarnström är ordförande för Funktionsrätt Stockholms stad.

Teater Hipp-Happ i Uppsala

Teater Hipp-Happ, som verkar inom HRF Stockholm, uppförde föreställningen *"Hör upp! – en kabaré för både hörande och hörselskadade"* i HRF Uppsala på Hörselskadades dag den 19 oktober.

Ann-Charlotte Parker skriver i en recension för Uppsala-föreningens medlemstidning bland annat:

"Med träffsäkra sketcher sprider Teater Hipp-Happ kunskap om hur det är att leva med en hörselnedsättning och hur omvärlden bemöter oss som har denna "osynliga" funktionsnedsättning. De gör en komisk twist på hörselskadades roliga, dråpliga, tråkiga och bisarra händelser från deras vardag. Det är omvänd lyteskomik när den är som allra bäst – här är det hörande som de hippa komedianerna friskt driver med."





Britt Öhman och Tuula Lehtinen har blivit goda vänner i föreningen och träffas minst en gång i månaden.

Tårtfest hela da'n



Sångerskan Malin Melin Carlsson underhöll med välbekanta sånger från alla de åtta decennierna HRF Stockholm funnits.

Tårtor i rött och vitt, sånger från åtta decennier, roliga anekdoter och minnen och en varm, fin stämning var det när vi firade att vår förening uppnått den mogna åldern 80 år. Över 70 personer samlades i den nya lokalen och det blev många glada skratt och intressanta diskussioner över tårtfaten och kaffekopparna. Nu tar vi sikte mot 100!



Ordförande Anna Quarnström hälsade välkomna och hela tillställningen skriv- och teckenspråkstolkades givetvis.

Tärtbuffé var utlovad och tärtbuffé blev det. Givetvis i HRF-färger.

Det blev också ett bra tillfälle att testa hur många som ryms i vår nya samlingssal. Över 70 personer gick bra att klämma in. Lite trångt men mysigt.





Ordförande Mattias Lundekvam framförde hälsningar från riksförbundet. Stockholmsföreningen är ett föredöme inom organisationen sade Mattias bland annat.

Ulf Olsson som tidigare jobbat och varit ordförande inom föreningen och nu är internrevisor berättade en dråplig anekdot om hur svårt det kan vara med ny teknik.

Uppmärksammas
kalasgäster.



Tack för gåvorna!

Tack för blommor och andra gåvor i samband med vårt 80-årsjubileum. Föreningen har mottagit penninggåvor av **Ewa Ström** och **Hörselskadades Riksförbund**.
Varmt tack!



Häng med på Nepaldagar!

I mitten av december får Unga Hörselskadade (UH) finbesök från Nepal och tillsammans med HiSUS (Unga hörselskadade i Stockholms stad) och HRF Stockholm inbjuder de till en helg där vi lär oss mer om hur det är att leva som hörselskadad i en annan del av världen och om en annan kultur.

Lördagen den 14 december blir det Nepalaften på lördagen i HRFs lokal på Malmgårdsvägen 63 A.

Från kl 17 bjuds det på glögg och pepparkakor samt möjlighet att bekanta sig med våra nepalesiska gäster för den som vill. Vid 18-tiden bjuder vi på middag från en nepalesisk restaurang.

Under kvällen får vi bland annat höra spännande föreläsningar om livssituationen för personer med hörselskada i Nepal och Bolivia. Det kommer också finnas möjlighet att prova på att pynta våra egna hörapparater.

På söndagen den 15 december möts vi upp vid Karlaplan kl 10 och går på museibesök till Vasamuseet med våra nepalesiska gäster. Därefter beger vi oss med buss mot Gamla stan där vi besöker Livrustkammaren och strosar runt innan vi avslutar med lunch på Österlånggatan 17 i Gamla stan.

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 Nepalaftenen 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 adressen 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!

Skrattyoga i hörselveckan

Mitt i hörselveckan i oktober bjöd vi medlemmarna på en session yoga med inslag av skratt och glädje. Det var **Tanja Dyredand**, som precis gett ut boken "*Skratta & pausa*" som ledde oss genom ett livgivande och roligt pass i lokalen på Malmbergsvägen. Genom teleslingan kunde vi höra henne tydligt hela tiden, också när vi blundade för avslappning.

Tanja tyckte det var mycket roligt att hålla pass för oss och vill gärna göra om det. På grund av boksläppet är hon tyvärr helt uppbokad fram till mars så vi får ta nya tag efter det.

Efter mångårig utbrändhet, hjärtflimmer och till slut stroke utvecklade Tanja en egen metod med skratt, andetag och stillsam yoga. Det var den metoden vi fick prova på.

– Jag överlevde och fick en andra chans, nu är min högsta önskan att min livshistoria och det som hjälpt mig kan hjälpa andra. Att fler tar in glädje i livet, kanske till och med när det är som tuffast för det är då det behövs som mest.



Tanja Dyredand visade hur man med enkla övningar kan minska på stress och spänningar i kroppen.

Här bjuder Tanja på några övningar. Utgå alltid från din egen kropp, gör inget som gör ont.

Väggvila

Placera filt/yogamatta ut från väggen. Knöla upp dig mot väggen så att rumpan är så nära väggen som möjligt och sätt upp benen mot den. Om du får ont i knäna vinklar du ut dem lite från väggen.

Ta sedan långa djupa andetag genom näsan.

Bra för: Stärker bål och korsrygg. Avlastar nacke och axlar. Minskar stress.



Hejdå mobilnacke

Sitt på stol. Ta två djupa andetag. Placera sedan fingrar på nyckelbenen så att armbågarna pekar utåt så att du får kycklingvingar. Rulla vingarna fritt först framåt och sedan bakåt. Vänd sedan upp så att armbågarna pekar mot taket, skratta på valfritt sätt och sänk vingarna i hack nedåt.

Bra för: mot stel nacke, för blod-cirkulationen.



Vila mot stol

Lägg dig på rygg och kom upp med benen i 90 graders vinkel på stolsryggen. Här stannar du, pausar och djupandas med magen.

Bra för: avlastar rygg, bäckenbotten, balanserar hormoner.

Foton ur boken: Mariana Cabral





Hela resegänget i den fantastiska saltgruvan i Wieliczka.

Många gränser korsades i Polen

"Fantasin är naturens största gåva till människan" står det i den nyblivna polska Nobelpristagaren Olga Tokarczucs Jakobsböckerna med undertiteln "Den väldiga färden över sju gränser, fem språk och tre stora religioner, de små ej att förglömma." Och nog fick vi dryga 30 medlemmar i HRF Stockholm som bordade bussen för en resa mot Krakow, Auschwitz-Birkenau, Wieliczka och Warszawa korsa gränser.

Geografiska sådana, men även språkliga, historiska och politiska som bröts

mot dagens verklighet.

Sex miljoner polacker miste livet under andra världskriget och landets judiska befolkning decimerades från tre miljoner till endast några tusen. Något som vi påminnes om när vi vandrade i den judiska stadsdelen Kazimierz i Krakow, Oscar Schindlers fabriksmuseum och under besöket i Auschwitz- Birkenau. Den plats där nazisterna mördade omkring en och en halv miljon män, kvinnor och barn.

Författaren Olga Tokarczuk väjer inte för provocerande frågor. Exempelvis om polackerna inte enbart är offer

utan själva kan ha ett historiskt ansvar för begångna missdåd.

Även vi svenskar påminnes om vår bakgrund vid åsynen av ären på den Svarta Madonnans kind vid besöket i Czestochowa.

Ikonen rispades av svärdshugg då Karl X Gustav 1655 belägrade klostret Jasna Gora. Det fem år långa kriget med åtföljande pest halverade landets befolkning till fyra miljoner människor.

Långt senare sades det att precis som den Svarta madonnan besegrade svenskarna, skulle hon också besegra kommunisterna.



Flera miljoner pilgrimer vallfärdar årligen till klostret och basilikan Jasna Góra i Częstochowa för att vörda nationalhelgonet Svarta Madonnan. Vi fick uppleva en gudstjänst.



Besöket i koncentrationslägret Birkenau var en känslös påminnelse om vilken ondska vi människor är kapabla till.



I Warszawa bjöd guiden Tomasz upp till dans vid Chopinmonumentet.



Mustigt inslag i frukostbuffén på hotellet. Den polska maten kan väl bäst beskrivas som rejäl och ingen av oss behövde gå hungrig under veckan.

Reseledaren Anne Sjökvist såg till att de bärbara halsslingorna var laddade varje morgon och tekniken fungerade överlag utmärkt. Skrivtolkarna Mohammed Shakrah och David Tolentino var kompetenta snabbskrivare och överdängare på att få tekniken att fungera, både i och utanför bussen. Oavsett om vi befann oss långt ner i en 700 år gammal saltgruva, fasansfulla baracker i dödslägren eller i en krypta där den förre presidenten Lech Kaczynski vilar.

Tillsammans med 95 andra personer omkom han i en flygolycka 2010 i samband med en högtid i ryska Katyn

till minne av 20 000 polacker som dödades på order av Stalin.

Vår guide i Krakow, Marlena Fraczek, var kunnig och personlig och tog sig utan tvekan an såväl historiska spösmål som frågor om det stundande valet.

Extra lyster åt resan gav deltagarna i Stockholmsföreningens TSS-klubb som tydligt och rappt bidrog med intresseväckande tss-samtal samtidigt som en deltagare inte lät sig hindras av kälpan utan gav sig hän i en elegant polonaise vid Chopin-monumentet i Lazienkiparken i Warszawa.

Kersti Bergdöl



Vår fantastiska guide Marlena Fraczek som läst svenska på universitetet i Krakow och talade en mycket bra svenska trots endast tre korta besök i Sverige.

Foto: Lars Svensson



Afternoon Tea

Afternoon Tea hålls i brittisk anda med intressanta gäster. 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!

Anmäl dig till kansli@hrfstockholm.se eller ring **08-462 24 30** senast måndag 25 december.

Torsdagen den 28 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.

Fatemeh jobbar med oss

Fatemeh Khavari jobbar året till slut i vårt så kallade Tiaprojekt där vi söker upp och stödjer asylsökande personer med hörselskador.

Projektet har varit framgångsrikt under året och föreningen har sökt bidrag från Länsstyrelsen för en fortsättning 2020.

Fatemeh är känd för sin kamp för att stoppa utvisningar av ensamkommande unga med rötter i Afghanistan. Hon är talesperson för organisationen Ung i Sverige som hon grundade 2017. Året därpå belönades hon med Martin Luther King-priset för sin ickevåldsliga kamp att stoppa utvisningarna. Hon är också en av kvinnorna i nya boken *Svenska hjältinnor: 100 berättelser om smarta, starka & modiga kvinnor*.



Grattis och tack, Ulrika!



Ulrika Voghera, aktiv medlem sedan många år, har uppnått den mogna åldern 90 år. I samband med firandet uppmanade hon gästerna att betala in valfri summa till HRF Stockholm istället för att ge henne presenter. Vi tackar ur djupet av våra hjärtan för denna generositet som inbringade hela 5700 kronor till föreningen.



Jul lunch i föreningen

Alla har inte släktingar att fira jul med. Kom till föreningen och ät en julbuffé med oss på Malmgårdsvägen 63 A **klockan 11-14 den 24 december.**

Ring 08-4622430 eller maila erik.hall@hrfstockholm.se för mera information och anmälan.

OBS! Begränsat antal platser. Anmäl dig så fort som möjligt!



Hörselskadades förening i Stockholm

Malmgårdsvägen 63 A, Södermalm

Öppet hus

med

glögg & pepparkakor

lördagen den 7 december

kl 14-16

Välkommen!

Reumatiker
förbundet
Reumatikerföreningen
Stockholm

 hrf.
Hörselskadades förening
i Stockholm

Reumatikerföreningen bor hos oss

Sedan 1 oktober hyr Reumatikerföreningen i Stockholm in sig i vår lokal på Malmgårdsvägen. Föreningen har två anställda, Destina och Marie.

Vi samarbetar förstås också och det betyder att du som medlem i HRF Stockholm kan gå på Reumatikerföreningens föreläsningar och aktiviteter och tvärtom. Är det gratis för Reumatikerföreningens medlemmar är det också gratis för dig.

Onsdagen den 20 november klockan 17.30-19 hålls en workshop i hur man kan använda 1177 Vårdguiden för att boka läkartid, förnya recept, läsa journalanteckningar och så vidare. Ta med bärbar dator, surfplatta eller smartphone, det som du tycker är lättast att använda.

Anmäl till info@reumasthlm.se senast dagen innan. Gratis för medlemmar i Reumatikerföreningen och HRF Stockholm.

Tillsammans med Reumatikerföreningen bjuder vi också in till gemensamt öppet hus med glögg och tillbehör lördagen den 7 december! (se annons ovan).

Vi hälsar föreningen välkommen till oss och hoppas på mycket givande samarbete framöver.



Marie
Samuelsson
och Destina
Sönmez
jobbar på
Reumatiker-
föreningen.

Motioner till HRFs kongress

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.

Föreningens styrelse beslutar vilka motioner vår förening ska lämna in till kongressen. Enskilda medlemmar kan också lämna in motioner till och med den 28 november.

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. På föreningens årsmöte den 20 februari (se kallelse nedan) beslutas vilka som blir vår HRF Stockholms ombud på kongressen.

På HRFs hemsida <https://hrf.se/kongressen-2020> kan man läsa allt om kongressen och också direkt lämna sin motion.

Får vi se en röd Globen under HRFs kongress nästa vår?



Hjälp valberedningen att hitta nya styrelseledamöter!

Valberedningen har påbörjat sitt arbete inför föreningens årsmöte den 20 februari 2020 och vill ha din hjälp med förslag på namn till styrelsen.

Tipsa om dig själv eller någon som du tycker skulle passa! Denne behöver inte vara medlem i föreningen i dag och inte heller ha en hörselskada men i övrigt besitta kompetenser som vore bra för det framtida styrelsearbetet.

Hörselskadades förening i Stockholm har en engagerad styrelse med jämn fördelning avseende ålder och kön och som under nästa år kommer att fortsätta jobba med flera spännande projekt.

Visst arvode utgår till styrelsens ledamöter.

Skicka dina förslag med e-post till
valberedningen@hrfstockholm.se
gärna innan årets slut.



Valberedningen
Ewa Ericsson
Ewa Ström
Lars Svensson

Kallelse till Årsmöte

Välkommen
**torsdagen den 20 februari 2020
kl 17.30**

Malmgårdsvägen 63 A, Södermalm



Hörselskadades förening
i Stockholm

PROGRAM

- 17.30 Registrering
- 18.00 Programpunkt, inte ännu fastställd
- 18.30 Årsmötesförhandlingar
- 19.30 (ca) Mötet avslutas

Vi bjuder på varm soppa med tillbehör.

Föranmälan senast den 13 februari till
kansli@hrfstockholm.se
eller ring **08-462 24 30**.

FÖRSLAG TILL ÅRSMÖTET

Du som medlem kan lämna förslag till årsmötet på kansliet eller e-posta
kansli@hrfstockholm.se
senast den 23 januari.

Årsmöteshandlingar kommer att finnas i föreningens lokaler och på www.hrfstockholm.se senast den 13 februari.

Slinga och skrivtolkar finns.

Behöver du teckenspråkstolk skriv till kansli@hrfstockholm.se så beställer vi.

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 HRFs Kongress 2020
- 17 Val av ombud till kongressen
- 18 Styrelsens rapport om aktuella frågor
- 19 Mötet avslutas

Välkommen!

Teknikkurs för dig som har en hörselskada

**Tisdagar
kl 14-15**



Kom till föreningen och lär 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.

OBS! Den 10 december är sista gången före juluppehållet och sen startar vi igen 14 januari 2020.

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
21 januari
18 februari
17 mars
14 april
12 maj

Varmt välkommen!

Handarbete eller träna tillsammans?

Vi har fått önskemål om en handarbetsgrupp i föreningen. Handarbete och fika tillsammans i lokalen på Malmgårdsvägen.

En annan medlem vill gärna gå och träna på gym tillsammans med andra hörselskadade.

Är du intresserad, ring Anne på 08-462 2430 eller skicka e-post till kansli@hrfstockholm.se.

Audionom tar emot en gång i månaden

Nu kan du komma till föreningen och träffa 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.

Du behöver inte boka tid.



Jonas Törne är legitimerad audionom.

Audionomen är på Malmgårdsvägen 63 A dessa tider:

Tisdag 19 november kl 15-16

Tisdag 10 december kl 15-16

Tisdag 21 januari kl 15-16

Tisdag 18 februari kl 15-16

Tisdag 17 mars kl 15-16

Tisdag 14 april kl 15-16

Tisdag 12 maj kl 15-16

HRF Stockholms



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

Torsdag 28/11 kl 13.30
Eberwall-Samuelsson
Florens Stevens
förlorade värld

Torsdag 16/1 kl 13.30
Sara Danius
Husmoderns död
+ valfri bok att redovisa

Vårens datum:
16 januari, 13 februari,
12 mars, 23 april och 14 maj.

Välkommen med!

Alla kan måla

Alla kan måla-gruppen träffas varannan torsdag på Malmgårdsvägen 63 A. Passar alla! Välkommen med!

**Varannan torsdag
kl 13.30**

21 november
5 december
23 januari
6 februari
20 februari
5 mars
19 mars
2 april
16 april
14 maj
28 maj

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 perfekt. Vi träffas och spelar partävlingar **varje måndag kl 11-15**.

Avslutning av höstterminen med **jul-lunch blir det 2 december** och vi startar igen efter helgerna **måndagen den 13 januari**.

Årsmötet hålls måndagen den 17 februari.

Välkommen!

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

Spelledare **Björn Åström**
tel 08-644 53 50
Karl-Herman Sköldvall
tel 08-648 89 84
Hans Rångtall
tel 072-853 99 93
Kassör **Sonja Sköldvall**
tel 08-648 89 84

Mahjong-klubben

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

Vi träffas den 4 december och

äter vår jullunch. Sen tar vi jullov till den **15 januari**.

Årsmötet blir den 29 januari, kal-lelse kommer i mitten av januari.

Vi träffas följande onsdagar våren 2020:

Januari	15, 29
Februari	12, 26
Mars	11, 25
April	01, 15, 29
Maj	13 vårlunch, 27 avslutning

Årsavgift 50 kronor
Spelavgift inkl kaffe/te 10 kr

Vill du veta mer om oss? Ta kontakt!
Styrelsen

Ordförande **Mats Olsson**
tfn 070-730 61 88
maol90@hotmail.com
Kassör **Wera Sjöström**
tfn 08-716 04 34
werasjostrom@gmail.com
Klubbmästare **Maj-Lis Janzon**
tfn 070 334 663
maj-lis.janzon@telia.com



Foto: Mats Olsson

TSS-klubben

Vi har nu kommit igång med TSS träningen på torsdagar kl 11-13 på Malmgårdsvägen 63 A. Vi kan fortfarande sitta i mindre grupper och teckna.

Vi träffas varje torsdag fram till den



5 december då vi har avslutning för terminen. Vi träffas i lokalen på Malmgårdsvägen klockan 12, där vi äter lunch och dricker kaffe med kaka. Vi planerar också någon form av underhållning.
Kostnad 100 kr och om du vill dricka vin till maten kostar det 140 kronor.

Anmäl dig genom att betala till vårt plusgirokonto 22 24 02 - 0 senast den 28 november.

Vi kommer dessutom lägga ut en lista för anmälan i samband med TSS. Vid anmälan tala om, om du är allergisk mot någon mat. Eventuell avanmälan, för att få pengar tillbaka, måste göras **senast den 1 december** till någon av kontaktpersonerna. Mer info genom TSS-klubben eller genom kontaktpersonerna.

Vi träffas åter på nya året den 23 januari 2020 för en ny termin med trevlig samvaro och TSS träning.

Vi inbjuder även till årsmötet den 27 februari 2020. Eventuella motioner ska lämnas till någon av kontaktpersonerna senast två veckor innan årsmötet.

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

Kontaktpersoner:

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

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

Konstklubben



Etnografiska museet 19 november

En guidad visning av utställningen **A way away** på museet ordnas den **19 november kl. 13.00**. Gruppen samlas kl. 12.45 för utdelning av slingor. **Anmälan** görs genom att betala 100 kronor till Konstklubbens plusgiro-konto **701158-8** eller via swish-nummer **1230886663** senast den 10 november.

Färdväg till museet: buss 69 till Museiparken. Museets adress är Djurgårdsbrunnsvägen 34.



Yvonne Fondén vann första pris i årets konstutlottning. Hon valde akvarellen *Winter is coming* av Åsa Ceder. Konstutlottningen lockade 50 personer och det var en mycket lyckad tillställning.

Vi önskar alla medlemmar i Konstklubben En god jul och ett gott nytt år och hoppas att få träffa er i januari 2020.

Liljevalchs vårsalong tisdagen den 21 januari

Konstklubben samlas i entrén kl. 12.40 för att ordna med hörslingor och koppling till skrivtolkning. Vi får en guidad visning av utställningen.

Kostnad: 120 kronor ingår entréavgift och guidning. Kostnaden betalas in till Konstklubbens **plusgirokonto nr. 701158-8** eller till **swishnummer 1230886663** senast fredagen den 10 januari. Eventuell avanmälan utan kostnad senast onsdagen den torsdagen den 16 januari.

Konstklubbens årsmöte 2020 äger rum lördagen den 29 februari.

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



Konstklubben besökte Enköpings och Härkeberga kyrka i slutet av augusti.

Nätverket Hör & Håpna

Öppet Hus den 26 november

Då får vi lyssna till Bengt Holm-strand, som reflekterar fritt kring *"Att bli gammal- vad kände Beethoven."*

Observera att du måste anmäla ditt deltagande i förväg. Inbjudan kommer.

Preliminära datum för Öppet Hus 2020:

18 februari, 26 mars (inkl.årsmöte),

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. Bara en familjemedlem behöver betala avgiften.

Vi önskar er alla ett fortsatt bra 2019!

Hör och Håpna c/o Hans Lindberg

Tenörgränd 118
162 47 Vällingby
tfn: 070-398 73 90 (SMS)
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 (SMS)
e-post: gunnel.klingstrom@gmail.com

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



Kansliet i vinter

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

Vi har öppet **måndag-torsdag 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 måndag-torsdag**.

Vi stänger kansliet för jul- och nyårshelgerna måndagen den 16 december och öppnar igen måndagen den 13 januari 2020.

Personal i vinter

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:

Kommunikatör **Anne Sjökvist**, jobbar heltid men kan vara ute på skriv- eller andra uppdrag utanför kansliet. Anne är tjänstledig januari-mars 2020 och tillbaka på jobb i början av april.

Verksamhetsutvecklare och tf verksamhetsledare **Erik Hall** som också jobbar heltid. Han jobbar bland annat med projektet som hjälper asylsökande med hörselskador in i det svenska samhället.

Gilla oss på Facebook



Andreas Lindblom och **Fatemeh Khavari** som också jobbar deltid i projektet för asylsökande fram till 31.12.

Nu kan du hyra lokalen

Behöver du en hörselsmart lokal till födelsedagsfesten eller behöver din andra förening ett hörselsmart mötesrum?

Vi hyr ut lokalen på Malmgårdsvägen 63 A, antingen hela samlingssalen eller bara mötesrummet; heldag, halvdag eller per timme. Vi kan också ordna enkla tilltugg samt städning.

Ideella föreningar har 20% rabatt på lokalhyran och du som är medlem hos oss får förstås också rabatt på hyran. Ta kontakt med Erik via e-post **erik.hall@hrfstockholm.se** om du är intresserad.

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.

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.

Tv-textning på sidan 199

Textningen finns under samma sidnummer på kanalerna SVT, TV3, TV4 och Kanal 5. Ta direkt kontakt till tv-kanalerna om textningen inte fungerar.

SMS till 112

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

Swish: 123 183 46 88

Hörselskadades förening i Stockholm

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:
Måndag-torsdag kl 11-16

Telefonnummer

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

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.