

Språkröret

för Hörselskadades förening i Stockholm

nr 2
april 2021
årgång 78

A photograph of a woman with short grey hair, wearing a black hat with a large bow, glasses, a green sweater, and a dark grey jacket. She is smiling and holding a bouquet of pink and red tulips wrapped in yellow paper. The background shows a park with bare trees, a body of water, and buildings in the distance.

*Torun,
mimaren
som blev
heltidspolitiker*

Innehåll nr 1 2021

- 3 Ledaren
- 4 Torun Boucher
- 7 Tystnad
- 8 Vårtecken
- 10 Föreningsnytt
Första digitala årsmötet
- 11 Styrelsen 2021-22
Vi stöttar i hörselvården
- 12 Skogsbad i Judarskogen
HRFs förbundskongress
- 13 Parkfika i pandemitid
- 14 Digitala aktiviteter
Bokcirkel
TSS-café
- 15 Klubbarna
- 16 På kansliet



4



13



12

Språkrörets redaktion

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

Ansvarig utgivare
Sandy Wadnor
sandy.wadnor@hrfstockholm.se

Redaktör
Anne Sjökvist
anne.sjokvist@hrfstockholm.se

Omslag
Foto: Lars Arvidsson

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

Språkrörets utgivningsplan 2021
nr 3 utkommer vecka 34
manusstopp 16/6
nr 4 utkommer vecka 47
manusstopp 22/10

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

Redaktörens ruta

I väntan

Utanför Centrumkyrkan, invid parkeringen i Farsta centrum, står hon. Jag passerar henne varje gång jag ska handla mat eller gå till tunnelbanan, flera gånger i veckan.

Hon är så liten, står där utsatt för väder och vind och folks medlidssamma blickar. I vintras klädde någon henne i både mössa och halsduk. Ja, man vill täcka det lilla kala huvudet med något. "Du blir ju sjuk lilla vän. Öroninfektion."



"In Waiting" av Charlotte Gyllenhammar.

Fast det får hon ju inte,

hon är gjuten i brons. Hon är en sällsam liten figur. Klänningen ser ut att vara något överklassen klädde sina småbarn i på 1500-talet. Inte ett plagg att leka och springa omkring i. Huvudet är alldeles kallt och ansiktet helt uttryckslost. Ansiktet hos ett barn som slutat visa känslor. Hon bara står där rakt upp och ner och berör oss.

Det upphöjda podiet hon står på var tidigare någon slags rabatt läser jag i artiklar från hösten 2013 när Farsta fick sitt första offentliga konstverk. Växterna togs bort och podiet belades med sten, det ska inte finnas något mjukt omkring henne alls. Kanske var det konstnärenns önskan, det framkommer inte i artiklarna.

Stockholms konstns chef ser stolt ut på bild. Det här är direkt demokrati, säger han. Det är DN:s läsare som har röstat fram var hon ska stå. Det förekom kritik trots att konstnären var berömd och tanken god. En del såg i flickan en aristokratisk, främmande fågel i förorten.

Jag ser ett utsatt barn. Ett barn som väntar på någon som kan ta hand om henne. På någon som bryr sig om hon blir förkyld och får öroninfektion. Av alla barnsjukdomar jag förmodligen genomled är de återkommande öroninfektionerna de enda jag har smärtminnen från. Jag blev nästan manisk i mina försök att förhindra att mina egna barn skulle behöva genomlida den smärtan.

När jag passerar den lilla gestalten för att handla påskmat är jag glad för hennes skull att det nu blir varmare, att hon inte behöver frysa på ett tag.



Anne Sjökvist
redaktör

Nu våras det för framtiden (igen)

Var det ens vår ifjol? Jag vill tro att jag har sett **Anders Tegnell** i kortbyxor i tv någon gång under året men i övrigt har året flugit förbi.

Jag minns munskydden som blev vardag och hur vi hörselskadade fick en knepigare vardag. En uppoffring som kanske ändå var nödvändig för att så många som möjligt ska få uppleva en ny vår med hälsan i behåll.

För en tid sedan skickade även vårt riksförbund en uppmaning till alla att ta problemen med munskydden på allvar. Med det inte sagt att folk ska sluta använda mask. Nej det handlade om att vi borde bli smartare

Det går i de flesta fall att skydda folk från smitta utan att nalla på hörbarheten med dagens uppfinningsrikedom och teknik. Så varför inte göra det?

Nu när pandemin förhoppningsvis ebbar ut och befolkningen börjat få sina vaccindoser så kan vi snart återgå till att njuta av den sociala samvaron igen.

Men det är också dags för en upplysningstid 2.o. Vi kan använda våra erfarenheter från pandemiåret för att bygga ett smartare, mer hörselsmart samhälle!

Anna Quarnström
ordförande



Foto: Patrick Miller

Hörsellinjens bästa tips för kommunikation i mask och visir

Vi får nog räkna med att mötas av vårdpersonal i både munskydd och visir ett bra tag framöver.

HRF-rådgivningen Hörsellinjen får många frågor om hur man ska bära sig åt för att uppfatta det som sägs och här kommer deras bästa tips.

Det är viktigt att vara tydlig och berätta att du inte hör och vad du behöver för att höra. Ta med en bundsförvant som stöd om du får.

Penna och papper

- Be personen skriva på ett papper vad de säger.
- Ha själv med dig papper och penna om de inte har det på plats.

Text på skärm

- Kanske personen har en dataskärm som hen kan vända mot dig, där hen skrivit ner vad hen svarar.
- Använd en app för transkribering från tal till tex i din mobil. Håll upp mobilen mot den som pratar. Personen som pratar kan alltid kontrollera att

det som skrivits ner i appen stämmer.

Ytterligare hörhjälpmedel

Skaffa en extern mikrofon som skickar ljudet till dina hörapparater om du har det. Håll fram mikrofonen mot den som pratar. Det finns olika lösningar.

Gravt hörselskadade kan ofta låna av hörselvården. Annars finns det att köpa i webbutiker som har hjälpmedel för hörselskadade. Läs mer om "kommunikationssystem".

Skrivtolk

Tolkningen kan ske på plats, eller på distans så tolken befinner sig på en annan plats men är uppkopplad via dator eller mobiltelefon



Så här möts vi nu på de flesta vårdmottagningar, inklusive hörselvården. Men det går att kommunicera även om hörbarheten är nära noll.

för att ta del av det som sägs och via skärm skriver eller teckentolkar det som sägs. Tolkjänsterna är kostnadsfri/gratis för tolkanvändarna.

Genomskinligt munskydd

Kan det vara en lösning med ett genomskinligt munskydd. Tipsa om det!

Källa: horsellinjen.se

Lokalen stängd tills vidare

Vi fortsätter hålla lokalen stängd för aktiviteter hela vårterminen.

I senare delen av maj och juni bjuder vi in till träffar i Anna Lindhs park en liten bit från Malmgårdsvägen 63. Se sidan 13. Vi ses!



Bidra till bättre ljudmiljö

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

Plusgiro 15 66 88-4
Swish 123 183 46 88



Torun Boucher vid Hammarby kanal. På ena sidan ligger HRF Stockholms lokal, på andra sidan bor hon.



Torun

mimaren som blev politiker

Anne Sjökvist

Vem är egentligen Torun Boucher som hoppade in som rutinerad mötesordförande vid föreningens årsmöte i mars? En del känner nog igen henne som kommunal- och regionalpolitiker för Vänsterpartiet i Stockholm, men kanske inte så många vet att hon också har en hörselskada, är professionell mimare och har en anmoder som var med och startade det som sedan blev HRF och vår förening.

Torun Boucher föddes i Lill-Janssskogen brukar hon säga. Året var 1959 och det var ett kulturellt hem hon hamnade i; föräldrarna hade träffats när de båda läste konsthistoria på Stockholms universitet. Ett år senare skildes föräldrarna och helt enligt den tidens anda hade pappan efter detta ingen aktiv roll i sitt barns liv.

Mamma museipedagogen blev ensamstående och Torun tillbringade mycket barndomstid på Moderna museet.

– Det var verkligen jättestråkigt tyckte jag då.

Uppväxtkvarteren fanns i Vasastan och det var också där hon började skolan, en inte alltför positiv upplevelse de första åren.

– I fjärde klass, när jag var tio år, upptäcktes att jag inte hörde nästan alls på mitt högra öra. Förmodligen hade jag hörselskadan redan från födseln men eftersom jag hörde på vänster öra var det ingen som hade märkt det.

Hörselestestet gjordes i skolan av vårdpersonal med en mobil bur där barnen gjorde ”piptest”. Torun minns upplevelsen i detalj.

– Jag satt inne i buren och mina klasskamrater som stod utanför och väntade på sin tur skrek ”Men Torun, tryck på knappen när du hör pipen!”.

Men problemet var inte att Torun inte förstod instruktionerna, utan att det inte hördes några pip alls i höger öra.

Hon var lång redan som barn och hade dittills placerats längst bak i klassen.

– Jag gick nog miste om väldigt mycket som läraren sade de första skolåren.

Efter hörselestestet fick hon flytta längst fram i klassrummet. Eftersom hon hörde på vänster öra var det aldrig tal om att prova ut någon hörapparat, men hon klarade sig hyfsat ändå med strategierna hon utvecklade.

– Vänster öra var mitt arbetsöra helt enkelt. Tyvärr råkade jag ut för en olyckshändelse när jag var 21 som gjorde att jag fick en hör-

selsättning även på det örat. Det var då jag började använda hörapparat.

Med hörapparat i vänster öra blev hela hörselupplevelsen bättre och trots olyckshändelsen blev det alltså ändå ett lyft för Torun.

Kopplat till barndomshörselskadan i höger öra fanns också balansproblem. Först i mogen ålder, för några år sedan, lät Torun undersöka sitt – som hon trodde - nedsatta balanssinne och det visade sig att hon inte har något sådant överhuvudtaget.

– Inte så konstigt att jag var ett lugnt och stillsamt barn.

I 13-årsåldern började hon dansa jazzbalett för att träna upp balansen.

– Jag hade jättestora problem men tyckte ändå att det var så roligt så jag fortsatte envist och jag blev rätt bra.

Det var i samband med dansandet som tankarna på

att bli mimare uppkom. I gymnasiet sysslade hon lite med gatuteater tillsammans med några klasskompisar och på bullriga gator blev det mycket pantomim.

– Det var inte på grund av hörselskadan jag blev intresserad av mim, inte medvetet i alla fall.

Men det finns personlighetsdrag hon nu med lite perspektiv kan härleda till hörseln.

– Till exempel att jag gestikulerar mycket när jag pratar. En del tror att det är för att jag är mimare men jag gjorde det redan som liten. Min lärare klagade på det när jag pratade inför klassen. Jag liksom visualiserade mitt prat.

Men tillbaka till mimkarriären. I sena tonåren tog hon kurser i pantomim i Stockholm och som 20-åring drog hon till Paris och *Ecole de Mime Corporel Dramatique*. Det blev totalt fem år i Paris och franskan flyter efter det fritt.

Efter återkomsten till Stockholm jobbade hon i femton år professionellt med mim, mest barnteater.

– Jag har gjort allt inom den genren: uppträtt, registrerat, producerat, under-

visat. Mellan uppdragen jobbade jag som postiljon.

I början av 2000-talet var tiderna inte så bra, varken för Stockholms mimsken eller Vänsterpartiet.

Torun hade 2004 gått arbetslös en längre tid än vanligt och började söka andra jobb. Under tiden engagerade hon sig ideellt i Vänsterpartiet.

– När alla andra gick ur gick jag med.

Innan dess hade Torun inte alls varit politiskt aktiv.

– Min mamma var helt opolitisk men hade en stark övertygelse om alla barns lika värde och kanske har det präglat mig. Jag är organisationsmänniska och tänkte att i stället för att klaga var det bättre att vara med och strukturera upp det hela.

På den vägen är det som det brukar heta. Hon var fritidspolitiker och jobbade som politisk sekreterare inom Vänsterpartiet i Stockholms läns landsting fram till valet 2014 då hon blev heltidspolitiker i Stockholms stadshus.

Hon inledde den politiska karriären i äldrenämnden, och sedan förra kommunalvalet är hon viceordförande i kulturnämnden.

– Med min bakgrund är det förstås väldigt roligt och jag är intresserad av allt som tas upp i kulturnämnden. Just nu är frågan vi jobbar mest med givetvis hur stadens kulturaktörer ska klara sig genom pandemin. Det behövs mycket mera stöd anser jag.

Det handlar inte bara om bröd på bordet under tiden kulturnämnden är nedstängd.

– Konstnärer och artister behöver öva för att upprätthålla sin kompetens. Att arbetslösheten nu är 80 procent inom kulturbranschen i staden innebär också kapitalförstöring. Det är skrämmande.

Under alla dessa år inom teater och politik har hon klarat sig utan andra hjälpmedel än hörapparaterna.

– Ja, jag är jättedum och anpassar mig jättemycket. Jag är nog så van med det helt enkelt. Jag klarar mig på något vis, men visst finns det tillfällen när jag låtsas förstå vad folk säger istället för att ropa att jag inte hör.

Dock har hon jobbat hårt för att förbättra för andra. Till exempel genom ett stort engagemang för att förändra systemet med fritt val av hjälpmedel under tiden i landstinget.

– Jag har motionerat, skrivit insändare och reserverat mig i denna fråga under många år. Jag kände kristdemokraternas politiska sekreterare i landstinget väldigt bra och diskuterade detta många gånger med denna och tyckte att vi hade en förståelse, men ingenting hände tyvärr.

Teleslingor har hon också koll på.

– Om de inte finns där de

bör finnas påpekar jag det. Jag har bråkat mycket om slingan i landstingssalen.

I stadshuset finns det däremot bra teleslingor i mötesrum och fullmäktigesalen och där behöver hon på sin höjd påminna ledamöterna om att prata i mikrofon.

Torun är medlem i HRF Stockholm sedan många år och lokalen på Malmgårdsvägen ligger mitt emellan jobbet i stadshuset och hemmet i Hammarby Sjöstad.

I samband med årets internationella kvinnodag den 8 mars publicerade HRF bilder på kvinnor som banat väg i organisationen och då blev hon varse att hennes morfarsmor faktiskt var med och startade vår förening. **Alma Prawitz** satt i den första centralstyrelsen för Svenska Föreningen för Dövas Vål som bildades 1921.

Både Alma och morfarsfar **Johan Prawitz** var vad som då kallades dövstumlärare på Manillaskolan för hörselskadade och döva barn. Johan var också omtyckt rektor för skolan.

Nästan exakt 100 år efter att Alma Prawitz tog plats i centralstyrelsen för Föreningen för Dövas Vål tog Torun plats som ordförande för HRF Stockholms första digitala årsmöte.

Väldigt mycket har blivit bättre för personer med hörselskadade på dessa hundra år men mycket finns ännu kvar att jobba med innan vi har ett samhälle där hörselskadade kan leva i full delaktighet och jämlikhet.

Som aktiv medlem i HRF för Torun sin morfarsmor Almas kamp vidare.



På bilden från 1920-talet ser vi när Toruns morfarsmor Alma Prawitz undervisar med hjälp av mikrofon och förstärkning via en radioapparat.

Tystnad



Tystnad kan vara både paradiset och helvete. Livsnödvändig vila och lisa för själen, men också ett hot, som vittnar om död och härskartekniker. Exempelvis att systematiskt tiga ihjäl människor med avvikande åsikter.

Existerar det överhuvudtaget någon naturlig tystnad i vår bullrande tillvaro? Måttet på en tyst omgivning brukar karaktäriseras till en ljudnivå som inte överskrider 20 till 30 decibel.

Det svenska skivbolaget Silence records som grundades 1970 sökte tystnaden mellan tonerna och det perfekta ljudet.

När Sovjetunionen invaderade Tjeckoslovakien 1968 fråntogs **Otomar Krejča**, chef för Nationalteatern i Prag, sina regiuppgifter.

När personalen därefter passerade stora scenen som sopades av den tysttade teatermannen bugade de djupt för att betyga sin vördnad för honom och sin avsky för ockupationsmakten.

När Krejča senare regisserade i exil

underströk han att det viktigaste i **Anton Tjechovs** dramatik var tystnaderna, mellanrummen mellan orden.

Rachel Carson skakade 1962 om oss med boken *Tyst vår* (nyutgåva i Sverige för ett par år sedan) där hon beskrev hur fåglarna reducerats kraftigt på grund av gifter som förstörde deras reproduktionsförmåga och bidrog till att skalen till deras ägg förstördes.

Då förbjöds bekämpningsmedel som DDT och andra som ingick i "förintelsens kedja". Något som bland annat gynnade kungsörn, havsörn och tranor.

Dessvärre har detta inte medfört mer fågelsång. Landskapet förändras ständigt och nya preparat för att minska antalet sniglar och andra så kallade skadedjur tillkommer.

Enbart i Europa har antalet häckande fåglar minskat med omkring 400 miljoner under 30 år. Arter som drabbats hårt är sånglärka, tofsvipa och buskskvätta.

Till dem som anlagt motkraft och kämpar för den goda tystnaden hör Stockholms stad.

På www.guidetilltystnaden.se har de listat 65 rofyllda platser i elva olika naturområden i Stockholms stad med kartor, tips och förslag på 22 olika promenadslingar.

Gäck åstad, vila i dig själv, och hämta kraft ur skogens och naturens fantastiska landskap och livsbejakande tystnad!

Kersti Bergold

Kersti Bergold vid Djurgårdsbrunnskanalen, en annan trevlig plats i staden.



Foto: Jan-Olof Bergold

Vårtecken

Sällan har vi väl längtat efter våren så mycket som denna pandemivinter. Nu kan vi äntligen träffas utomhus där smittorisen är betydligt mindre. Dessutom har många redan fått sina vaccinationer nu och kan börja leva ett friare och framför allt mera socialt liv igen.

Därför utlyste vi en tävling på Facebook där deltagarna fick skicka in bilder på vårtecken. Bland alla som deltog lottade vi ut ett presentkort till mathem.se och den som gynnades av Fru Fortuna denna gång var **Elin Valpeters** med sin bild av vårblomman som växte i smyg på balkongen.

Tack för alla fina bilder, grattis till dig Elin, och välkommen våren!



De här växte i smyg under massa bråte på vår balkong. Men idag kom jag på dem, så nu är det slut med att smygga och gömma sig för våren är här nu!, skriver Elin Valpeters.



Eva Gyllenswärd har fångat de första krispiga tulpanerna som slagit ut i rabatten.



Fåglarna anländer. Elisabeth Rehnman fångade denna som går in för landning.



Först ut är snödropparna. Denna fina bild är fotad av Elin Träff vid gravkullen i Tumbo, Eskilstuna.



Marit Järbel har fotat sin favoritblomma blåsippan.



Vår i Luleå. Nina Walloschke fångade detta norrbottniska tecken på att våren är i antågande.



Elisabeth Rehnman hoppas på sommarblommor.



Videkissarna har vaknat och då är det vår! Agneta Österman Lindquist har fotat den fina bilden.

Föreningens första helt digitala årsmöte

Söndagen den 21 mars genomförde HRF Stockholm vårt första helt digitala årsmöte. Förhoppningsvis är det också sista gången vi inte kan ha ett fysiskt medlemsmöte.

Presidiet och teknisk personal var på plats i lokalen på Malmgårdsvägen 63 men de allra flesta deltog från sina egna datorer hemma. Totalt deltog 29 medlemmar i årsmötet.

Mötesstarten fick skjutas upp en halvtimme på grund av mankemang med skrivtolsbokningen men med finfin akutinsats av skrivtolen **Mohammed Shakrah** avlöpte allt sedan smidigt.



Nicke Wikman skötte det tekniska under årsmötet. Nicke avtackades också för sin tid i styrelsen.

Årsmötesordförande Torun Boucher (artikel sid 4-6) lotsade oss rutinerat genom ärendena och mötet avklarades med råge inom utsatt tid trots förseningen i början.

Årsmötet beviljade avgående styrelse ansvarsfrihet och gick på valberedningens linje när ny styrelse valdes.

Avgående ledamot **Niklas Wikman** avtackades liksom **Ia Bergkvist** som suttit i valberedningen.

Ny valberedning utgörs av **Lars Svensson** (sammankallande), **Cathrine Forsberg** och **Mikael Hedlund**.

Auktoriserad revisor **Hanna Rexhammar** på revisorsbyrån Deskjockeys omvaldes. Ersättare är någon annan auktoriserad revisor från Deskjockeys.

Till förtroendevald revisor valdes **Ulf Olsson** och till ordinarie ersättare **Ulla-Britt Jensen**.

Stort tack till alla deltagare för tålamod med tekniken, för omställningen under året och för ert engagemang i vår förening.

Verksamhetsberättelse och årsbokslut finns att ladda ner på vår hemsida.

Nästa medlemsmöte är höstmötet i oktober och det hoppas vi kunna genomföra som ett vanligt, fysiskt möte i vår fina lokal.



Ordförande Anna Quarnström tog i sann föreningsanda hand om disken efter årsmötet.

Minnesgåva

När du ger en minnesgåva till HRF Stockholm skickar vi ett vackert minnesblad med din personliga hälsning till de närstående.

Ta kontakt via e-post kansli@hrfstockholm.se eller ring **08-462 24 30**.

Tack!



HRF Stockholms styrelse 2021-22

Årsmötet röstade den 21 mars fram en ny styrelse för vår förening. Eller en nygammal kan man kanske säga för alla ledamöter valdes in redan i förra styrelsen på årsmötet 2020 som ju hölls så sent som i oktober på grund av pandemin.

Årsmötet gick på valberedningens linje och styrelsen består nu av ordförande, viceordförande, kassör plus tre ledamöter, totalt sex förtroendevalda. Inga ersättare valdes denna gång.

Anna Quarnström återvaldes som ordförande och hon går nu in i sin femte mandatperiod på posten.

Jan-Åke Danielsson, ny i styrelsen sedan oktober, valdes till ny kassör. Tidigare kassören Jan Lamby valdes till viceordförande på det konstituerande möte som styrelsen höll söndagen den 28 mars.

Styrelsen vill gärna ha kontakt med medlemmarna. Tveka inte att ta kontakt om du vill dryfta något. E-postadresser hittar du under bilderna.



Foto: Patrick Miller

Anna Quarnström, ordförande
anna.quarnstrom@hrfstockholm.se



Jan-Åke Danielsson, kassör
janake.danielsson@hrfstockholm.se



Louise Edlund, ledamot
louise.edlund@hrfstockholm.se



Jan Lamby, viceordförande
jan.lamby@hrfstockholm.se



Anne-Marie Persson, ledamot
annemarie.persson@hrfstockholm.se



Adam Löfgren, ledamot
adam.lofgren@hrfstockholm.se

Vi stöttar dig när du ska prova ut hörapparat

Att besöka hörselvården kan vara utmanande, både för den som ska prova ut sin första hörapparat och för den som har hörapparater sedan tidigare, men ska prova ut nya. Det kan vara svårt att veta hur utprovningens processen går till, vilka frågor som kan vara bra att ställa, vilken information man ska få och vilket stöd man har rätt till.

För att du ska känna dig trygg i din kontakt med hörselvården erbjuder vi i samarbete med Hörselskadades distrikt i

Stockholms län, hjälp i hörselvården. Du kan vända dig till oss för att ställa frågor både före och efter ditt besök i hörselvården och om du vill kan vi även följa med som stöd när du besöker hörselvården. '

Det kostar ingenting och du är välkommen även om du inte är medlem i HRF.

Kontakta oss på **08-462 14 30** eller e-posta kansli@hrfstockholm.se för mera information. Läs också mera på vår hemsida www.hrfstockholm.se.



Ska du till hörselvården?

Vi stöttar i hörselvården.

Skogsbad i Judarskogen

Lördagen den 12 juni kl 10-13 (2,5-3 timmar)

I Judarskogen, samling 10.45 utanför Åkeshovs t-bana

Bärbara teleslingor och skrivtolkar

Kostnad: 100 kronor (föreningen sponsrar resten)

Mera info och anmälan: kansli@hrfstockholm.se eller

ring 08-462 24 30 senast tisdag 8 juni (max 10 deltagare)

Välkommen med in i naturen för ett skogsbad! Här får du möjlighet att vara



Vår guide heter Agneta Billby och är utbildad naturhjälpopedagog och skogsbadsguide.

i naturen på ett lite extra närvarande sätt. Ett stillsamt tempo ger dig chans att upptäcka det lilla i allt det stora, upplevelser som kan fascinera, väcka glädje och lust.

Sinnesintrycken i naturen ställer inga krav på oss, dom mer "mjuklandar" och ger möjlighet till vila och återhämtning.

Detta är ingen vandring utan mer ett tillåtande varande i naturen.

Välkommen med!



Judarskogen är ljuvlig i försommartid.

I år kan alla delta i förbundskongressen

För första gången i HRFs 100-åriga historia kan alla medlemmar följa kongressförhandlingarna direkt på webben den 28-30 maj 2021.

Nästan exakt 100 år efter HRFs födelse samlas vi i organisationen till kongress. Det blir förstas en kongress på distans, på grund av corona. Men det kan bli riktigt bra och förhoppningen är att det ska bli en riktigt demokratifest.

HRFs kongress, som normalt hålls vart fjärde år, handlar om debatt, delaktighet, engagemang, idéer och beslut – även om vi denna gång träffas i digitala rum, via datorer och surfplattor.

Kongressförhandlingarna kommer att livesändas på

En växande kraft

hrf.se med skrivtolkning. Det kommer att vara möjligt att både se den som talar och olika presentationer som visas.

Som aktiva deltagare i kongressen deltar ungefär 140–150 personer. Det är ombud, distriktsrepresentanter, förbundsstyrelse, revisorer och valberedning.

HRF Stockholm representeras av de fem ombud som utsågs av årsmötet 2020 i oktober: **Anna Quarnström, Niklas Wikman, Lars Lindén, Jan Lamby och Ulf Olsson.**

Förbundsstyrelsen föreslår

fyra prioriterade områden för den kommande kongressperioden 2022-2025. Syftet är att kraftsamla kring några utvalda områden, för att skapa bättre förutsättningar för genomslag och resultat.

De fyra områden som föreslås vara prioriterade är:

1. **Tillsammans växer vi**
2. **Ett hållbart, hörselsmart arbetsliv**
3. **Hörselvård att lita på**
4. **Textat, hörbart, demokratiskt**

Mera om dessa och allt annat som rör kongressen hittar du på <https://hrf.se/kongress2021/>

Några platser kvar på Ålandsresan

Det finns ett fåtal platser kvar till resan till Åland och skördefesten 17-19 september.

Under detta veckoslut öppnar de åländska producenterna upp sina gårdar för besökare. Här bjuds det på massor av nyskördade grönsaker, köttprodukter, honung, choklad samt mängder av vackert hantverk – och allt kan du köpa direkt av producenten.

Resan är fylld av upplevelser, kultur, historia samt självklart god mat och goda drycker.

Be om reseprogram och anmäl dig till anne.sjokvist@hrfstockholm.se eller ring 0761-01 40 27.





Parkfika i pandemitid

**Vi träffas onsdagar
i Anna Lindhs park
vid Hammarby kanal**

19 maj kl 13-15
26 maj kl 13-15
2 juni kl 13-15
9 juni kl 13-15
16 juni kl 13-15

Inställt vid regn. Ring 08-462 24 30
eller mejla kansli@hrfstockholm.se
och kolla om du är osäker.
Du kan också titta på vår facebook sida

Vi tar det säkra för det osäkra och håller vår lokal stängd för aktiviteter res- ten av vårterminen.

Eftersom vi alla har stort behov av att träffas och umgås nu och vaccineringarna mot covid-19 har kommit igång på allvar försöker vi oss i stället på medlemsträff-

far utomhus. Närmare bestämt i Anna Lindhs park som ligger alldeles nedanför vår lokal mot Hammarby kanal.

Följ Malmgårdsvägen förbi 63:an där lokalen är och gå cirka 150 meter rakt nedåt mot kanalen så kommer du till parken.

Föreningen bjuder på fika med bulle men du kan förstås ta med egen matsäck om du vill.

Det finns möjlighet att använda toaletten i vår lokal.

Vi tar med de mobila teleslingorna och det finns skrivtolkar på plats för den som behöver. Välkommen!



Hörselskadades förening
i Stockholm
www.hrfstockholm.se

*Håll utkik efter vår
roll-up i parken.*

Vi avvaktar med HRF Stockholm Open

HRF Stockholm har i ett tiotal år anordnat golf-tävlingen HRF Stockholm Open på sensommaren.

I fjol ställde vi in på grund av pandemin och i år har vi beslutat avvakta lite innan vi ger grönt ljus för tävlingen.

Håll utkik på vår hemsida och facebook sida för

mera information. De som deltagit tidigare år kommer också att få en inbjudan på e-post om vi beslutar att hålla tävlingen senare i sommar.

Tävlingen är öppen för hörselskadade och döva personer samt personal verksamma inom hörselområdet.



Alla kan skapa och prata träffas utomhus i maj och juni

Alla Kan Måla startade 2018 som en öppen grupp inom HRF Stockholm med syftet "vi målar hellre än bra". Vi har sedan förra hösten breddat gruppen till att omfatta även HRF-medlemmar som syr, stickar, virkar, skriver, fotograferar, pusslar, löser korsord och så vidare. Vad som helst som kan rubriceras som "skapande".

Under pandemin har vi inte kunnat träffas fysiskt men pratat med varandra digitalt på Zoom varannan torsdag. Vi har då haft skrivtolk med.

Planeringen nu är att det i maj och juni ska bli så pass fint väder att vi kan träffas utomhus för fortsatt skapande och umgänge, till exempel i Vita Bergsparken.

Träffarna planeras till **6 och 27 maj** samt **10 juni kl 13.30**. Håll koll på HRF Stockholms hemsida och facebook där vi lägger upp närmare information.

Alla medlemmar i HRF Stockholm är varmt välkomna! Anmäl intresse till kansli@hrfstockholm.se eller ring **0761-01 40 27**.



Det finns många inspirerande miljöer i Vita bergsparken.

Digitalt TSS-café varje torsdag

Vi fortsätter med våra digitala TSS-caféer via mötesplattformen Zoom så länge det inte går att träffas fysiskt i vår lokal.

Varje torsdag kl 17-18.30 möts vi upp på skärmen och lär oss tecken tillsammans. Vi loggar in och pratar om aktuella saker samtidigt som vi tecknar och hjälper varandra. Det är alltså ingen kurs med ledare utan mera språkcafé. Alla träffar är skrivtolkade.

En länk till mötet läggs upp på vår

hemsida och facebookside i början av varje vecka. I kalendern på hemsidan www.hrfstockholm.se finns också träffar och länkarna för februari.

Mera information får du genom anne.sjokvist@hrfstockholm.se.

Välkommen med, vi har väldigt kul!



Eftersom det är svårt att planera något i dessa pandemitider är det bra att kolla vår hemsida eller facebookside då och då. Där lägger vi ut allting som händer. Vi har också en e-postlista där vi skickar ut information mellan utgivningarna av Språkröret.

Vill du vara med på den ska du maila oss på anne.sjokvist@hrfstockholm.se så lägger vi till dig.

HRF Stockholms



Vi följer myndigheternas rekommendationer och håller nu digitala bokcirkelträffar via Zoom. Länk till zoom skickas ut på e-post några dagar innan träffarna.

Träffen den 20 maj planerar vi att hålla både digitalt och fysiskt ute i Anna Lindhs park. Information skickas till dem som är med i bokcirkeln.

20 maj kl 13.30:

Vigdis Hjort

"Lärlarinnans sorg"

Sommarläsning

Klas Östergren

"Renegater"

**Andra boktips
för sommaren:**

Anne Svärd

"Jackie"

Theodor Kallifatides

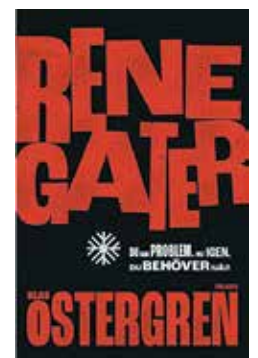
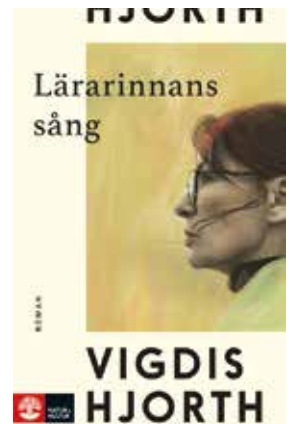
"Kärlek och
främlingsskap"

Vanessa Springora

"Samtycket"

Ulf Lundell

"Vardagar" (valfri del)



Vi önskar er trevliga lässtunder!



Bridgeklubben

Bridgeklubben har beslutat att avvakta med träffarna tills pandemin är under kontroll och myndigheterna lättar på rekommendationerna. Medlemmarna får information via e-post eller telefon om det blir några ändringar innan nästa nummer av Språkröret utkommer.

Ta hand om er och ha en skön sommar!

Spelledare

Björn Åström, 08-644 53 50

Karl-Herman Sköldvall, 08-648 89 84

Hans Rångtell, 0728-53 99 93

Kassör **Sonja Sköldvall**, 08-648 89 84

Mahjong-klubben

Hej alla vänner i klubben. Tyvärr blev det inte som vi tänkt oss med vårens träffar. Nu får vi bara vänta och se när vi kan komma i gång igen. Till dess får vi hålla ut och hoppas på det bästa.

Ta hand om er och ha en skön sommar!
Styrelsen

Årsavgift 50 kronor

Spelavgift inkl kaffe/te 10 kr

Vill du veta mer om oss? Ta kontakt!

Ordförande **Mats Olsson**

tfn 0707-30 61 88

maol90@hotmail.com

Kassör **Wera Sjöström**

tfn 0761-90 57 18

verasjostrom@gmail.com

Klubbmästare **Maj-Lis Janzon**

tfn 0703-34 66 31

maj-lis.janzon@telia.com

TSS-klubben

TSS-klubben har beslutat att inte starta upp verksamheten så länge restriktionerna kvarstår. Klubbmedlemmarna har kontakt per e-post så länge och övar på texter som Astrid skickar ut.

Det finns möjlighet att delta i föreningens digitala TSS-café för den intresserade. Se föregående sida.

Ta hand om er och ha en skön sommar!

Kontaktpersoner:

Lars Svensson

lars.i.svensson@icloud.com

0702-55 63 50 (endast SMS)

Vivianne Andersson

viviand@telia.com

0730-58 03 77 (endast SMS)

Konstklubben

Medlemmar i konstklubben!

Vi i styrelsen och programgruppen hade hoppats kunna bjuda in er till någon eller några konstaktiviteter i vår samt klara av vårt årsmöte före sommaren. Men med en annalkande och ännu mer smittsam "tredje våg" och osäker vaccintillgång så tors vi tyvärr inte planera för några våraktiviteter.

Skulle läget förbättras så pass att vi anser oss kunna ordna någon hastigt påkommen aktivitet så meddelar vi er via mejl. Annars är vårt mål att kunna rulla igång en mer normal konstklubsverksamhet i höst igen.

Till dess "håll ut"!

Varma hälsningar från Konstklubbens styrelse och programgrupp!

Vill du bli medlem? Kontakta oss!

Skicka ett mejl:

konstklubben@hrfstockholm.se

eller skicka sms till ordförande

Anna-Lena Hörnkvist 0707-57 71 28

eller kassör

Gunnar Malmqvist 0703-48 48 48

Årsavgift:

175 kr för den som vill ha utskick via e-post (vänligen uppge din e-postadress vid inbetalningen eller mejla till

konstklubben@hrfstockholm), eller

255 kr för medlemmar som vill ha utskick via vanlig brevpост.

Vänligen betala till **plusgirokonto**

70 11 58 - 8

eller till swishnummer **123 088 66 63**

Organisationsnummer: 802416-2227

Nätverket Hör & Håpna

Vi hade hoppats att vi skulle kunna ordna något innan sommaren och vi har ännu inte gett upp hoppet.

Vaccineringen är i alla fall i gång och blir det bara lite bättre skulle det kanske gå att göra något utomhus tillsammans. I så fall skickar vi ut en inbjudan i vanlig ordning, kanske med snabb anmälan.

Vi har även skjutit upp årsmötet för 2021 till hösten.

Ta hand om era alla och ha en skön sommar!

Kontakt:

Hans Lindberg 0703-98 73 90 (sms)

h.lindberg.se@gmail.com

Information: **Gunnel Klingström**

0703-88 66 67 (sms)

gunnel.klingstrom@gmail.com



Så att ni inte ska glömma hur vi brukade ha det i vår lokal slänger vi in en bild från 80-årsjubelumsfesten i oktober 2019.

Gemenskap, trevligheter och träffar i fysisk form ska åter bli det normala för vår verksamhet. Håll ut lite till bara!

Kansliet

Vi fortsätter följa myndigheternas rekommendationer i möjligaste mån och ordnar inga aktiviteter i lokalen på Malmgårdsvägen ännu på ett tag.

Se hemsida och facebook för närmare information eller skicka e-post kansli@hrfstockholm.se eller ring **08-462 24 30** för information.

Telefontiderna är kl 10-16 måndag-fredag.

Kansliet är stängt för semester veckorna 26-31. Måndagen den 2 augusti är vi åter på jobb.

Personal

Vi som jobbar i föreningen nu är verksamhetsledare **Sandy Wadnor**, kommunikatör **Anne Sjökvist** samt **Andreas Lindblom**.

För det mesta jobbar vi från våra hem nu för att undvika kollektivtrafiken, men vi är också in till lokalen en dag i veckan. Då kan vi hjälpa till med kopiering, skanning eller annat dylikt. Hör av er!

Vi hjälper gärna

Ta gärna kontakt med oss



Föreningslokalen står tom och öde i väntan på bättre tider.

om du behöver hjälp att handla, installera något, beställa hörapparatsbatterier 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.

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, julfest eller födelsedagsfirande. Eller vid personlig rådgivning exempelvis hos läkare, fastighetsmäklare eller bank. Lätta att använda!

E-posta eller ring och reservera slinga/slingor så levererar vi hem till dig.

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. Är du under 30 år kan du bli medlem i Unga Hörselskadade alldeles gratis.

Tv-textning sidan 199

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

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-fortal--och-horselskadade/

Vår integritetspolicy

Vi i HRF är noga med att hantera de personuppgifter som anförtros oss på ett tryggt och säkert sätt, i enlighet med gällande lagstiftning.

Har du frågor om detta kan du ringa eller skriva till dataskyddsombud@hrfstockholm.se.

Hela vår integritetspolicy finns på hemsidan.

Hörselskadades förening i Stockholm

Besöksadress Malmgårdsvägen 63 A
Postadress Malmgårdsvägen 63 A,
116 38 Stockholm
E-post kansli@hrfstockholm.se
Hemsida www.hrfstockholm.se

Organisationsnr 802001-5551

Plusgiro **15 66 88-4**
Swish **123 183 46 88**

Ordförande Anna Quarnström
anna.quarnstrom@hrfstockholm.se

Telefon:
Måndag-fredag kl 10-16

Kansli 08-462 24 30

Kommunikatör 08-462 24 31
0761-01 40 27

Verksamhetsledare 08-462 24 38
0761-01 40 25

Bokning av samlingshall 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