

SPRÅKRÖRET

Nr 4 2022
årgång 79

för Hörselskadades förening i Stockholm



Innehåll nr 4 2022

- 3 Vice ordförande har ordet
- 4 Ny medlem / Hörselveckan
- 5 Nya äldre- och kultur- borgarrådet Torun Boucher
- 6 Fritt val avskaffas
- 8 Textad teater
- 9 Medlemsbrev
- 10 Medlemsresa Göta Kanal
- 11 Vårens medlemsresa
- 12 Det händer i föreningen
Medlemsmöten
- 13 Julmingel / Nytt projekt
- 14 Öppet hus / Dataträff / TSS
- 15 Klubbar och aktiviteter
- 16 På kansliet



Språkrörets redaktion

Språkröret ges ut av Hörselskadades förening i Stockholm

Ansvarig utgivare
Niklas Wikman
niklas.wikman@hrfstockholm.se

Redaktör
Anne Sjökvist
anne.sjokvist@hrfstockholm.se

Omslag
Gyldene Freden
Foto: Anne Sjökvist

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

Språkrörets utgivning 2023

nr 1 utkommer vecka 6
manusstopp 12/1
nr 2 utkommer vecka 17
manusstopp 3/4
nr 3 utkommer vecka 34
manusstopp 19/6
nr 4 utkommer vecka 47
manusstopp 23/10

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

Alla har rätt till ett fullvärdigt liv

Häromdagen försökte jag hjälpa en av våra medlemmar att reda ut vad det står på Migrationsverkets webbsidor. Det är inte lätt att förstå vad som egentligen menas. Vi körde fast och då har jag ändå svenska som modersmål och är van att läsa myndighetstexter. Vill man ha mera information uppmanas man att ringa.

Vår medlem har flytt från ett land i krig, ett land som därtill inte ville veta av en person med grav hörselskada, en som inte duger till soldat. I sitt hemland räknades han som döv. I Sverige har han fått hjälp med hörapparater och SFI för hörselskadade. Svenska har han lärt sig mest genom att läsa. Ringa en myndighet kan han dock inte, till det räcker varken hans hörsel eller svenskan.

Tack vare hjälpen han fått har han kunnat skaffa sig både jobb och bostad, han har blivit medlem i vår förening, deltar i alla aktiviteter han kan, och kämpar på för att lära sig bättre och bättre svenska. Jag beundrar verkligen hans kämparanda.

Många som flyr till vårt land har hörselskador, det är ett faktum även om det inte är något som registreras. I många länder kontrolleras inte barns hörsel och behandlas inte alla barns öroninfektioner på rätt sätt, i många länder riskerar man bullerskador på grund av krig.

En bråkdel av dessa fångas upp och får hjälp här i Sverige; i princip endast de som hör sämst och som inte kan dölja det. Veldig många vill inte berätta att de hör dåligt. De förblir utan hjälp och följden är förstås att det är mycket svårare för dem att lära sig svenska, att få jobb och att bli en del av samhället. Det vore en solklar vinst för hela samhället om alla med hörselskador får de hjälpmedel de behöver; det gäller både infödda och utlandsfödda.

I föreningen har vi länge funderat på hur vi ska kunna nå dessa utlandsfödda hörselskadade. Nu har vi blivit beviljade finansiering för ett treårigt projekt från Allmänna Arvsfonden för att göra ett försök. Det gläder oss mycket och vi hoppas att det ska utmynna i en metod som kan användas på bred front och ge fler människor fullvärdiga liv. Det finns plats för många fler i vår gemenskap.

Projektet känns som en tidig julklapp för oss, och nu räknar vi ner till julen med både Luciafirande och julmingel på programmet.

Jag önskar er en skön adventstid och hoppas att vi ses!

Anne Sjökvist
redaktör



Föreningen ska vara en självklar mötesplats

Då ni är många i vår härliga förening som inte känner mig så väl ännu tänkte jag att det är på sin plats att jag presenterar mig, berätta om min resa och förhoppning för framtiden.

Foto: Sin Vuu



Är du i åldern 18-40 år och intresserad av gruppen Inbetweeners, ta kontakt: louise.edlund@hrfstockholm.se

Louise Edlund är vice ordförande i HRF Stockholm.

För mig var hörapparater och hörselnedsättningar något som jag förknippade med min farmor. Jag hade ingen förståelse för eller kunskap om hur det var att vara hörselskadad, och jag hade framförallt ingen insikt i att det kunde vara en verklighet för vem som helst.

När jag var 22 år fick mina vänner nog och tvingade mig att genomföra det ena och det andra för att rensa öronen då de var trötta på att jag inte hängde med och hörde. Det ledde till slut till ett hörseltest och ett besked om en hörselskada.

Att som 22-åring få reda på att jag har en hörselskada, som jag också högst troligt haft i många år, var världsomvälvande. Där och då började min jakt på ett sammanhang, en plats där jag kunde känna att jag passade in.

Då jag inte visste i vilken ände som sökandet skulle börja i drogs jag till sociala medier för att försöka hitta forum där jag kunde hitta andra som jag kunde relatera till och känna en samhörighet med.

Jösses vad jag vred och vände på sökord för att försöka hitta rätt forum för mig. Det gick sådär kan jag säga. Jag kände mig så ensam i min nya verklighet att jag lade sökandet åt sidan och bara försökte anpassa mig till det nya liv som hörapparaterna innebar.

När jag några år senare började på socionomprogrammet fick jag möta mitt första riktigt stora hinder som hörselskadad. Min högskola hade ett motstånd när det kom till att hjälpa mig med hjälpmedel. Att som ung vuxen kämpa mot en institution för att kunna

tillgodose mig min utbildning är inget jag vill genomgå igen.

Med stöd från min mamma och personal på Hörselrehabiliteringen på Rosenlunds sjukhus vågade jag stå på mig och utan det stödet hade jag nog inte klarat av att kämpa för min sak. Det krävdes att jag yttrade "DO-anmälan" för att något skulle hända.

Till slut fick jag de hjälpmedel jag behövde och lyckades genomföra utbildningen. Känslan av utanförskap, frustration och ilska gav mig en extra knuff att vilja lära mig mer om verkligheten för hörselskadade men också en vilja att påverka den allt för ofta otillgängliga vardagen vi lever i. Detta ledde mig till HRF Stockholm.

Min vilja är att föreningen ska fungera som ett forum där vi som medlemmar kan lära oss av varandra och tillsammans skapa opinion och påverka. Ett forum där det finns möjlighet att skapa nya mötesplatser.

När en hörselskadad person i Stockholm känner ett utanförskap, en frustration eller som jag kände där på högskolan; en ilska, vill jag att hen ska hitta till oss. Att HRF Stockholm ska fungera som en självklar plats för den som söker ett sammanhang. Att

det är en plats där en kan träffa andra som ger kraft att klara av den omvärld vi lever i, där en kan känna glädje och framåtanda.

Min ambition är att föreningen ska vara en mötesplats som alla hörselskadade i Stockholm vill vara en del av, oavsett könstillhörighet, ålder, etnicitet, religion, funktionsnedsättning... ja, you name it!

Då jag själv har svårt, på grund av arbetet, att delta i många av föreningens aktiviteter startades under hösten 2021 ett nytt initiativ för att nå fler i liknande situation. Vi kallar oss Inbetweeners och ses på Zoom varannan vecka under två timmar på kvällen. Detta är ett forum för hörselskadade personer i åldern 18-40 år. Där pratar vi om allt mellan himmel och jord och framförallt finns vi där för varandra.

Det var denna typ av forum jag hade behövt när jag var 22 år och kände mig handfallen. Jag tror att möjligheterna för vår förening att nå ut till fler är oändliga, vi måste bara hitta sätten!

Kanske kan denna text bespara andra att behöva vrida och vända på sökord för att hitta ett sammanhang som jag gjorde då, för snart 10 år sedan.

Louise Edlund

"Det är viktigt att vara medlem i HRF"



Johan Hallén promenerar gärna i de vackra omgivningarna kring Bergianska trädgården.

I oktober fick vi 17 nya medlemmar i föreningen. En av dem är Johan Hallén som hittade oss efter tjugo år som hörapparat-användare. Välkommen till föreningen Johan och alla ni andra!

Välkommen till föreningen, Johan. Vem är du?

– Jag är pensionär och bor på Gärdet tillsammans med min hustru. Vi har fyra barn och sju barnbarn mellan ett och tjugo år. Jag har arbetat inom IT-branschen och har många intressen som musik, resor, friluftsliv och umgänge med barn och barnbarn.

Berätta lite om din hörselskada.

– Jag började höra dåligt i slutet av 1990-talet och skaffade hörapparat 2002. Jag har ingen diagnos men vi har en ärftlig hörselskada på min mors sida.

Vad använder du för hörselhjälpmedel?

– I dag använder jag hörapparater från Phonak.

Hur kom det sig att du blev medlem i HRF och i vår förening?

– HRF dök upp vid en googlesökning där jag sökte hörselteknik och landade på HRF Hörteknik. Jag kände att det är viktigt att bli medlem i HRF för att bevaka det viktiga området hörselnedsättning.

Intensiv hörselvecka

Under årets Hörselvecka 10-16

oktober satsade vi i föreningen på att visa upp oss i stadsdelar som ligger en bit från lokalen på Södermalm. Vi ordnade hörseldagar i Farsta i södra Stockholm och Vällingby i väst. Dessutom deltog vi i Örats dag i Axelsberg, som ordnades av syn- och hörselinstruktörerna i Hägerstens stadsdel.

Det var många som ville höra audionom och forskare **Åsa Skagerstrand** berätta om hörsel och varför det är så viktigt att göra något åt sin dåliga hörsel. Det var också många som ville göra vårt enkla hörseltest, och de flesta hänvisades vidare till hörselmottagningar för att göra ordentligt

Det var många som ville testa sin hörsel. Här en dam i Vällingby som får hjälp av föreningens verksamhetsledare Sandy Wadnor.



audiogram hos en audionom.

Broschyrer och godis delades ut och många intressanta samtal fördes

under dagarna. Veckan resulterade också i en hel del nya medlemmar i föreningen.

"All personal inom äldreomsorgen ska ha hörselkunskap"

Det blev maktskifte i Stockholms stad efter valet i september. Nu är det Miljöpartiet, Socialdemokraterna och Vänsterpartiet som tillsammans ska styra över huvudstaden i fyra år framåt. Torun Boucher (V) är nytt äldre- och kulturborgarråd; två områden som är viktiga för oss hörselskadade. Torun har också själv en hörselskada och är medlem i vår förening. Så här vill hon jobba med sina områden:

Många av våra medlemmar är verkligen oroliga för den dag de blir beroende av äldreomsorgen eftersom de vet att det är rätt illa ställt med hörselkunskap på boenden och bland hemtjänstpersonal. Denna brist bekräftas också i äldrenämndens egen rapport från 2021. Hur kommer du och ni i äldrenämnden att jobba för att förbättra situationen för hörselskadade inom äldreomsorgen?

– Det ska ingå i den kompetensutveckling som staden har, målet är att all personal ska ha den kunskapen. Och självklart kommer vi göra en uppföljning av dem. Personal ska ha kunskap om alltifrån hur man sköter en hörapparat till hur man kommunicerar med någon som hör dåligt. Inom äldreomsorgen är också tillgång till teckenspråkig personal ett utvecklingsområde, och inte minst teckenspråkig äldre- vägledare som jag hoppas få på plats inom inte allt för lång tid. Tecken som stöd kan också vara ett väldigt bra redskap i äldreomsorgen och borde finnas som kompetensutveckling.

Fortfarande är det många kulturinstitutioner som bryter mot lagen och inte har text eller teleslinga på teaterföreställningar, konserter, föreläsningar och andra tillställningar. Hur kan kulturnämnden medverka till ökat medvetande om tillgänglighet för hörselskadade?

– Jag är väl bekant med problemet eftersom jag själv har en hörselnedsättning sedan barndomen och kan ha svårt att tillgodogöra mig till exempel en teaterföreställning i lokal utan slinga. Med den kunskap som finns på området i dag så finns det många saker som går att förbättra, utöver slingor. Det är möjligt att ansöka om ett utvecklingsstöd som rör tillgänglighetsanpassning och vi måste nog titta på i vilken omfattning det används. Inom alla verksamheter är hörselmiljöarbetet viktigt, det går att förbättra hörselmiljöer i de allra flesta lokaler, vilket är något som gynnar alla.



Foto: Jessica Segerberg

Torun Boucher (V) är äldre- och kulturborgarråd i Stockholm.

Vilken tycker du är den viktigaste frågan att ta itu med för äldreomsorgen i Stockholm just nu?

– Övergripande måste vi förbättra kvaliteten på äldreomsorgen genom att skärpa kraven på de som utför äldreomsorg och genom att minska antalet timanställningar så att man som äldre kan känna igen den personal som till exempel kommer hem till en.

Vilken tycker du är den viktigaste frågan att ta itu med för kulturen i Stockholm just nu?

– Vi går in i en lågkonjunktur som kommer att bli svår för kulturbranschen, så stöd till det fria kulturlivet är viktigt. Men det är också viktigt att freda biblioteken från nedskärningar och att få fler barn och unga till kulturskolans verksamhet.

Anne Sjökvist

Vi har givetvis bjudit in Torun Boucher till föreningen. Just nu räcker tiden av förklarliga skäl inte till men hon hälsar medlemmarna att HRF Stockholm självklart är en förening hon vill komma och träffa och se en god dialog med denna mandatperiod. Vi återkommer med information när vi har ett datum.

Det samma gäller övriga borgarråd. Vi kommer att bjuda in de nya ansvariga lokalpolitikerna till föreningen och ge medlemmarna tillfälle att ställa frågor. Håll utkik i medlemsbrev, på Facebook, hemsidan och i nästa nummer av Språkröret.

Fritt val avskaffas

Den nya politiska majoriteten i Region Stockholm har träffat en överenskommelse om att avskaffa Fritt val av hjälpmedel inom primär hörselrehabilitering. Vi inom HRF och speciellt vårt distrikt har länge kritiserat systemet och ser avskaffandet som ett viktigt steg för att länets invånare ska få en hörselvård att lita på.

Vi som jobbar i föreningen och på distriktet möter regelbundet patienter som har utsatts för vilseledande information, oseriös försäljning och ibland rent luredrejeri i samband med hörapparatutprovning.

Det här är en följd av Fritt val-systemet, som lett till att hörapparatindustrin äger de flesta av mottagningarna och i stort sett bara provar ut sina egna produkter. Försäljningsintressen har satts före patientens behov.

Men nu ska systemet avvecklas. Vårdvalet kommer finnas kvar så du kan gå till vilken mottagning du vill, men de som tillverkar hörapparater ska inte längre kunna vara förskrivare i Region Stockholm och regionen ska också själv ha mottagning.

Nu gäller det att förändringen genomförs på ett bra sätt. Regionen behöver ställa krav på vårdgivarna utifrån moderna standarder och vårdgivarna måste ges hållbara förutsättningar att uppfylla kraven.

– Vi är redo att vara en partner i den process som nu inleds och att bidra med våra kunskaper och erfarenheter, för att länets invånare ska få en hörselvård att lita på, säger Agneta Österman Lindquist.

Det här vet vi i frågan när Språkröret går i tryck:

Var går det att läsa om överenskommelsen att avskaffa Fritt val-systemet?

Vänsterpartiet har publicerat ett program med 44 punkter som de förhandlat fram med S, C och MP. Punkt 15 i programmet behandlar Fritt val och där står det:

”Fritt val av hjälpmedel inom primär hörselrehabilitering ska avskaffas för att ersättas med ett system som förbjuder tillverkare från att också vara förskrivare samtidigt som tillgängligheten till vård och mångfalden av utförare upprätthålls. Vårdval primär hörselrehabilitering kommer att finnas kvar. SLSO* ska ges möjlighet att öppna en mottagning inom primär hörselrehabilitering.”

Vad menas med att tillverkare inte ska få vara förskrivare?

Majoriteten av patienterna inom primär hörselrehabilitering är idag listade hos vårdgivare som ingår i internationella



Foto: HRF

– Det här är ett enormt glädjande besked. Distriktet har haft otaliga möten med regionpolitikerna genom åren och det har gett resultat, säger Agneta Österman Lindquist, ordförande för Hörselskadades distrikt i Stockholms län.

koncerner som även tillverkar hörapparater. Dessa mottagningar förskriver i stort sett bara hörapparater som tillverkats inom den egna koncernen, eftersom det gynnar dem ekonomiskt. Enligt överenskommelsen mellan V, S, C och MP ska det i framtiden inte vara möjligt att både vara tillverkare och förskrivare av hörapparater.

Hur är avvecklingen av Fritt val-systemet tänkt att gå till?

Vi har inte fått något besked om det än, men eftersom majoriteten och Vänsterpartiet har landat i att primär hörselrehabilitering ska fortsätta att vara ett vårdval behöver man ändra på förfrågningsunderlaget.

Förfrågningsunderlaget är det regelverk som alla vårdgivare inom vårdval primär hörselrehabilitering ska följa. Efter att regionen har ändrat förfrågningsunderlaget så har vårdgivarna ett antal månader på sig att meddela om de vill acceptera förändringarna eller inte. De som meddelar att de inte accepterar förändringarna kommer att fasas ut ur

systemet efter ett år från de att man lämnat sitt besked. De vårdgivarna jobbar då enligt nuvarande avtal tills de fasats ut.

Rent praktiskt så har sådana här förändringar brukat gått till så att frågan väcks i avtalsutskottet och sedan bereder Hälso- och sjukvårdsförvaltningen ett nytt förslag, tillsammans med vårdgivare och patientorganisationer.

Varför är HRF kritiska till Fritt val-systemet?

Vi är kritiska till systemet då vi ser att det utnyttjas av vårdgivarna för att tjäna pengar, snarare än att komma patienterna till nytta. Många mottagningar ägs av internationella koncerner som även äger hörapparatverkare och på dessa mottagningar förskrivs i stort sett bara hörapparater från den egna koncernen. Audionomerna hamnar på dubbla stolar, då de får agera vårdgivare och försäljare på samma gång. Vi möter alldeles för ofta personer som inte fått fullvärdig information om sina alternativ och som fått betala väldigt mycket för sina hörapparater, ofta i onödan.

Får jag inte gå till vilken mottagning jag vill längre?

Jo, du har fortfarande möjlighet att gå till vilken mottagning du vill inom primär hörselrehabilitering. Det är vårdvalssystemet som gör det möjligt och inte Fritt val-systemet. Vårdval handlar om val av vårdgivare, Fritt val handlar om val av hjälpmedel (hörapparat).

Hur påverkas hörapparatupphandlingen om Fritt val försvinner?

Efterfrågan på regionens sortiment kommer att öka kraftigt

FRITT VAL innebär att patienten kan köpa sin hörapparat istället för att låna den från Region Stockholm. Denna typ av system finns på hörapparatområdet endast i Region Stockholm och Region Skåne. Om du köper din hörapparat får du ett ekonomiskt bidrag från Region Stockholm. Eventuell mellanskillnad betalar du själv.

OAVSETT hur dina medicinska behov ser ut har du alltid rätt att låna dina hörapparater från Region Stockholm. Om det inte finns några hörapparater i det upphandlade sortimentet som passar dina behov så har audionomen möjlighet att förskriva en hörapparat utanför regionens upphandlade sortiment, som du får låna. Medicinska behov ska alltså inte vara en grund för köp, däremot kan man som patient ha särskilda önskemål om olika finesser, som inte har med de medicinska behoven att göra och då kan det vara aktuellt att köpa sin hörapparat.

FAKTA FRITT VAL AV HJÄLPMEDEL

när Fritt val försvinner. Just nu pågår en upphandling av hörapparater till bland annat primär hörselrehabilitering. Den kommer sedan att gälla ett par år framåt med möjlighet för regionen att förlänga den. Upphandlingen har dock ett tag och när regionen köpt in hörapparater för en viss summa kommer en ny upphandling att göras. Distriktets bedömning är att det kommer att gå relativt fort att nå taket för upphandlingen när Fritt val väl tas bort. Vi kommer precis som tidigare att jobba för att upphandlingen ska ge patienterna bra möjligheter att få hörapparater som möter deras behov. Vi kommer även att fortsätta driva att regionen ska göra en enkät bland de som valt att köpa sina hörapparater genom Fritt val, för att ta reda på vilka funktioner på hörapparaten som fått patienterna att köpa.

Källa: <https://hrf.se/stockholmslan>
sidan uppdateras med flera frågor och svar vartefter
*SLSO står för Stockholms läns sjukvårdsområde

Vi fortsätter stötta dig när du ska prova ut hörapparat



Vi har för tillfället tre utbildade mentorer som alla har egna hörselskador och erfarenhet av hörselvård sedan många år: Anne Sjökvist, Ulf Olsson och Niklas Wikman.

Ännu är avvecklingen av Fritt val inte klar och så länge det behövs fortsätter vi med att erbjuda hjälp i hörselvården.

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. 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. Du får väldigt gärna också tipsa andra om denna tjänst.

Kontakta oss på 08-462 24 31 / 0761 01 40 27 (Anne) eller skicka e-post till kansli@hrfstockholm.se för mer information.



Foto: Stefan Andersson

Ibland blir man lätt trött på att anhöriga och andra som man pratar med verkar glömma bort att man hör dåligt även om man sagt det tusentals gånger.

Istället för att förklara ännu en gång (kanske lite småirriterad) kan man räcka fram denna godisask som vi tagit fram. På baksidan finns tips för vad man ska tänka på när man pratar med en hörselskadad. Vi delar ut asken i lokalen.

Vår styrelseledamot **Anne-Marie Persson** visar upp asken som vi delade ut under Hörselveckan.

Textade föreställningar på Stadsteatern

Vilka föreställningar som textas hittar du om du söker "textade föreställningar" på Kulturhuset Stadsteaterns hemsida. Du får låna en display av värdarna innan du går in i salongen. Du behöver inte ange vid bokning att du önskar display, de finns på plats vid dessa föreställningar.

Alltid vara vi

Tisdag 22 november kl. 19

Bara Astrid

Onsdag 30 november kl. 19

Jakten

Onsdag 21 december kl. 19

Köket är hemmets hjärta

Onsdag 28 december kl. 18

Mandomsprovet

Lördag 3 december kl. 19

Mommy Issues

Torsdag 24 november kl. 18



Matilda Ragnerstam och Mia Benson i Bara Astrid.
Foto: Matilda Rahm



Julia Lyskova i Mommy Issues.
Foto: Sören Vilks

Om du är intresserad av att få en särskild föreställning textad, mejla gärna teaterns kundtjänst med ditt önskemål: kundtjanst@kulturhusetstadsteatern.se.



Köp batterier med HRF-rabatt

Som medlem i en HRF-förening får du rabatt när du beställer hörapparatsbatterier från HRF Hörteknik.

En karta vanliga hörapparatsbatterier kostar 23 kronor för medlemmar, batterier till CI kostar 29 kronor per karta. Frakten kostar 19 kronor. Batterierna kommer hem till dig på några dagar.

Skicka e-post till info@hrfteknik.se eller ring **08-457 55 11**. Uppge namn, adress, vilken storlek du har på batterierna och att du är medlem. Om du inte minns ditt medlemsnummer kan personalen på Hörteknik söka upp det åt dig så du får rabatten. Fakturan kommer i paketet med batterier.

Du kan också gå in på webbsidan hrfteknik.se och beställa via formuläret där.

Hörteknik har förutom batterier många olika hörhjälpmedel och som medlem får du 10 procents rabatt.

Vill du ha hjälp att beställa batterier? Hör av dig till oss på tfn 08-462 24 30 så hjälper vi dig.

Presentation av hörselhjälpmedel i lokalen

Tisdagen den 29 november är en representant för HRF Hörteknik med på vårt Öppet hus klockan 13-15 och presenterar olika hörselhjälpmedel. Då får du möjlighet att prova på hur hjälpmedlen fungerar innan du beställer från Hörtekniks hemsida.

Välkommen då! Vi bjuder på fikat. Ingen förhandsanmälan behövs och vi använder förstas teleslinga och skrivtolkning.

KommSyn reparerar och servar

Du som har lånat hörapparater ur Region Stockholms sortiment kan kontakta KommSyn Stockholm direkt för service och reparation. Det går många gånger betydligt snabbare än att gå via audionomen.

KommSyn Stockholm är en länsövergripande hjälpmedelsverksamhet och finns på **Bergtallsvägen 10 i Älvsjö**. Närmaste tunnelbana är Fruängen.

Om din hörapparat går sönder kan du ringa direkt till tekniker på KommSyn på nummer **08-123 475 30** eller mejla hjmskommsyntek.slso@regionstockholm.se.

Man kan även åka dit utan tidsbokning för drop in eller boka via 1177 Vårdguidens e-tjänster. KommSyn har öppet **alla helgfria vardagar klockan 8–16.30**.

Vi förenades i konsten

Hissen i huset är på nedgång. I hissen finns en mamma med två små barn som ska till dagis. De verkar lite sömniga men inte värre än att den ena flickan kan säga till mig: "Du är gammal."

Ja, det är något som jag kan hålla med om men kanske inte värre än att jag kan gå till soprummet med alla de sopor som numera samlas i hushållet.

Jag säger också till flickan: "Efter som jag är gammal och inte orkar så mycket numera så har jag hemtjänst. Det är människor från andra länder som går hem till andra människor i deras hem och hjälper dem med diverse sysslor som de inte kan göra själva."

Flickan nickar lite gillande. Hissen är nu nere och det lilla sällskapet går direkt från hissen ut på gatan, precis som jag med mina soppåsar.

Jag brukar ha en man från Marocko som hemtjänstpersonal. Han kom ett antal gånger men en dag fick jag höra att han hade semester och åkt till Marocko för att hälsa på sin pappa. Istället kom en kvinna vid namn Katarina, vilket land hon var ifrån visste jag inte förrän hon varit hos mig ett antal gånger. Först tyckte jag att hon var lite lustig men jag har ju genom åren vant mig vid att olika människor har olika egenheter.

Jag brukar tänka att det är skönt att jag i mitt liv haft tillfälle att ha fått resa en hel del och därför fått en viss förståelse för alla dem som på olika sätt söker sin försörjning och liv i Sverige.

Nåväl, Katarina kom till oss igen och

då frågade jag varifrån hon var. Jo, hon var från Tjeckien och hon hade varit i Sverige i många år. Hon sökte friheten här. Det är möjligt att hon fick den.

Jag blev intresserad för då jag en gång för länge sedan arbetade på Stockholms Handelshögskola kom en forskare i IT-forskning på besök från dåvarande Tjeckoslovakien. Han var nog lite vilsen så jag bjöd hem honom till mitt dåvarande hus vid Smedslättstorget i Bromma. Jag guidade honom också en hel del runt i Stockholm.

Det roliga i det här, tycker jag, är att han blev förtjust i en tavla som jag fått av min mamma.

Hon hade sällskap av en ombudsman på Byggnadsarbetareförbundet som var konstintresserad, något som hon i och för sig tyckte var märkligt. Varför det skulle vara märkligt brukar jag dock fråga mig.

Forskaren tittade på motivet, lite surrealistiskt med svävande kvinnor i olika skepnader. Han blev stormförtjust och tittade på konstnärens namn. Det var Jiri Trnka, en berömd tjeckisk konstnär.

Jag har väl inte tänkt så mycket på tavlan tills min man råkade ha ner den och en bit av ramen gick av. Jag ställde den på en plats i vardagsrummet med tanke att jag skulle gå till ramaffären på Katarina Bangata någon gång. Men att rama in är ganska så dyrt så den står nu där den står.

Att den står där den står fick mig att visa den även för Katarina. Även



Barbro Ohlson har varit medlem i föreningen i många år. Nu är hon en engagerad deltagare i bokcirkeln.

hon blev eld och lågor, hon säger att hon nästan fick gåshud av att se tavlan. Det visade sig att hon visste vem konstnären var och dessutom hade hon varit på många glada och trevliga fester med honom. Nu skulle hon ringa till en väninna från Tjeckien och tala om vad hon upplevt i ett svenskt hem.

För mig var det en angenäm upplevelse för hemtjänstkvinnan och jag kom på så vis närmare varandra. Vi förenades i konsten, i en gemensam upplevelse och det kändes väldigt positivt för mig.

Barbro Ohlson
medlem

Vill du också skriva i Språkröret?

Språkröret är HRF Stockholms medlemmars tidning och vi ger gärna spaltutrymme till er. Har du skrivit något som du vill dela med dig av till andra medlemmar; hör av dig till redaktör Anne på e-post anne.sjokvist@hrfstockholm.se.

Avslappnande kanaltur

Du vet vad du kan, och när du säger att du inte kan så vill du inte, sade Baltzar von Platen. Självtänkt han dö, tre år innan hans stora projekt Göta kanal invigdes, 1832.

I september 190 år senare styrde 32 äventyrslystna medlemmar i HRF Stockholm kosan mot detta gigantiska industriminne, som Göta kanal fortfarande utgör. En fungerande sjöled där man kan ta sig från Skeppsbrokajen i huvudstaden till Packhuskajen i Göteborg. Allt som allt mäter kanalen drygt 19 mil, men vi siktade in oss på de 19 kilometrarna mellan Sjötorp och Töreboda och dess 16 slussar.

Vi samlades i arla morgonstund vid det stora schackspelet på Cityterminalen och runt sex på morgonen inledes vår bussresa mot Västergötland. På vägen korsade vi Hjälmare kanal vid Arboga, Sveriges äldsta kanal som det fortfarande går att färdas på. Den började byggas redan 1629.

Väl framme vid Vänern och Sjötorp embarkerade vi *M/S Bellevue*. Vädret var behagligt, sikten god och det fanns alltid något att titta på, oavsett om det handlade om dubbelslussar, enkelslussar, betesdjur, gamla sluss-



Det är avslappnande att glida fram på Göta kanal.

vaktarstugor eller ålderstigna järnbröar. Mellan Hajstorp och Lyrestad fick vi dessutom möjlighet att hoppa av båten och vandra längs de gamla dragvägarna som löper vid kanalen, där djur och människor fordom kunde bidra till fartygens fortsatta färd.

Som vanligt eskorterades vi av allti-allon Anne Sjökvist och eminenta skrivtolkar som såg till att slingor och textning fungerade.

God mat fick vi också; varmrökt lax med dillkräm, potatis, grönsaker, kaffe och kaka. Fulla av intryck och väl till-

modts efter åtskilliga avslappnande kanalmil för vi sedan hemåt medan alltför gemytliga samtal klingade av allt eftersom mörkret föll under den avslutande bussresan mot Stockholm.

Kersti Bergold

*En särskild
eloge till
kapten Nisse
Karlsson
som pratade
mycket tydligt
och långsamt.*



Två nöjda medlemmar på kanaltur; Mats Olsson och Eva Gyllenswärd.

I år är det 200 år sedan Göta kanal öppnades för trafik på västra linjen, och 190 år sedan hela Göta kanal stod klar och kunde invigas.

Man kan säga att idén till kanalen föddes ur ilska, där en av de främsta anledningarna var att slippa danskarnas höga tullavgifter. Efter många år av olika utredningar och kanalförslag var det **Baltzar von Platen** som till slut lyckades förverkliga drömmen om en vattenväg tvärs över Sverige.

Bygget av Göta kanal startade år 1810 och var färdigt 1832, och det är ett av de största byggnadsprojekt som någonsin genomförts i Sverige. Göta kanal sträcker sig från Sjötorp vid Vänern till Mem vid Slätbaken och är 190 km lång med 58 slussar. Av sträckan är 87 km grävd, för hand, av cirka 58 000 svenska soldater.

FAKTA Göta kanal



FINLAND

- de tusen sjöarnas land

7-13 maj 2023

Följ med på en resa till vårt östra grannland i vår. Resan går genom fagra insjölandskap och djupa skogar, över natursköna rullstensåsar och genom gamla städer.

Vi kör den gamla kungsvägen från Helsingfors till pittoreska Borgå där vi besöker skalden Runebergs hem, fortsätter till Karelen och staden Imatra vars fors Vuoksen var Finlands första turistattraktion. Resan fortsätter sedan över vackra rullstensåsen Punkaharju, vi ser världens största träkyrka i Kerimäki och i Nyslott fascineras vi av den mäktiga fästningen Olofsborg.

Vi besöker Nya Valamo kloster i Heinävesi, där vi har tid för rekreation och övernattar innan vi nästa dag fortsätter resan till Birkaland och Mänttä där vi besöker Serlachius

konstmuseum. I Tammerfors möter vi mumintroll och ser Hugo Simbergs fresker i domkyrkan, i litala besöker vi outletbutiker och ser glasblåsare i arbete.

Vi avslutar vår resa i Finlands äldsta stad Åbo innan vi kryssar hemåt genom den vackra finska och svenska skärgården.

Hela programmet finns att ladda ner på vår hemsida, www.hrfstockholm.se, eller hör av dig till oss så mejlar vi eller skickar på posten.

I programmet finns också alla uppgifter om priser och annat du behöver veta. Vill du få "boka tidigt-rabatt"

gäller datumet 10 december. Rabatten är 300 kronor.

Som vanligt på våra resor har vi med oss skrivtolkar och mobila hörselslingor. Resevärdar från HRF Stockholm samt Axtours resebyrå följer med. Samtliga guider på resan pratar svenska.

Vi åker till och från Finland med färja och rör oss där med egen buss.

Anmälningar och förfrågningar till Anne Sjökvist, anne.sjokvist@hrfstockholm.se eller ring **0761 01 40 27**.



Den säregna Parikkala skulpturpark byggdes upp av den självlärd skulptören Veijo Rönkkönen (1944–2010) med omkring 550 egenskapade skulpturer av betong och diverse material. Fler än 200 av skulpturerna utövar yoga. Vi besöker parken på vägen mellan Imatra och Nyslott.

Vi kan hjälpa till att söka bidrag för resan. Kontakta Anne på HRF Stockholms kansli anne.sjokvist@hrfstockholm.se eller 0761 01 40 27.

Nya föreningsstadgar fastställdes

HRF Stockholm har av hävd haft en egen version av föreningsstadgar som till vissa delar inte har följt de stadgar som förbundets kongress har beslutat att lokalföreningar ska ha. Detta har nu styrelsen beslutat att åtgärda och presenterade därför nya stadgar för medlemsmötet den 26 oktober.

De 28 röstberättigade medlemmar som deltog i mötet fastslog de nya föreningsstadgarna som kommer att antas på ett extra årsmöte den 24 november (se annons nedan).

Medlemsmötet godkände även styrelsens förslag till budget för 2023 och även verksamhetsplanen fick gillande.

Föreningen satsar som vanligt en hel del på den sociala verksamheten, utvecklar samarbetet med andra föreningar och organisationer samt arbetar för att öka inkludering för hörselskadade personer med invandrarbakgrund.

Hela verksamhetsplanen och budgeten kan laddas ner och läsas på vår hemsida och vi kan också skicka hem den till dig per post om du vill.

Ta i så fall kontakt med kansliet.

Teater Hipp-Happ bjöd på roliga och tankvärda sketcher om hörsel innan mötesförhandlingarna inleddes. Föreställningen var samtidigt genrep inför deras uppträdande på HRF Göteborgs 100-årsjubileum.

Fokuserade medlemmar följde mötesförhandlingarna som leddes proffsigt av mötesordförande Eva Blomquist.



Medlemmarna kallas till

extra årsmöte

TORSDAGEN DEN 24 NOVEMBER klockan 17.30 i vår lokal på Malmgårdsvägen 63 A, Södermalm för att anta nya föreningsstadgarna, som därmed börjar gälla från och med 2023-01-01

Kallelse har lagts ut på hemsida, facebook och i medlemsmejl direkt efter ordinarie höstmöte.

PROGRAM

- 17.30** Registrering och servering.
18.00 **Agneta Österman Lindquist**, ordförande i Hörselskadades distrikt i Stockholms län berättar om avskaffandet av fritt val i regionen
18.30 Extra årsmöte inleds
19.00 Extra årsmöte avslutas



FÖRSLAG TILL DAGORDNING

1. Mötet öppnas
2. Fråga om kallelse skett enligt stadgarna
3. Fastställande av antalet röstberättigade
4. Fastställande av dagordning
5. Val av mötesfunktionärer
6. Antagning av nya stadgar för HRF Sthlm
7. Mötet avslutas

Välkommen!

Drop in

Julmingel

torsdag 15 december
kl 14-18

Glögg
lussebullar
pepparkakor

Halloween-kul



Våra medlemmar har barnasinet i behåll och när vi ställde till med öppet hus med Halloween-tema dök det upp alla möjliga figurer. Bakom näsan till vänster kanske ni känner igen vår Andreas Lindblom, bakom den till höger döljer sig Britt Öhman.

Arvsfondsprojekt för att nå utlandsfödda hörselskadade

HRF Stockholm har beviljats finansiering från Allmänna Arvsfonden för ett treårigt projekt för att öka inkluderingen av utlandsfödda personer med hörselskada.

Undersökningar har visat att det bland utlandsfödda finns en betydligt högre andel med hörselskador än bland dem som är födda i Sverige. Denna grupp är dubbelt utsatt för utanförskap och andra svårigheter. Om man hör dåligt är det till exempel mycket svårare att lära sig svenska.

Det finns i nuläget väldigt lite forskning och uppsökande arbete kring denna grupp och inte heller i vår förening har vi särskilt många medlemmar med invandrarbakgrund.

Det hoppas vi råda bot på med projektet så förhoppningsvis kommer vi att få många nya medlemmar och insikter, och kunna hjälpa många hörselskadade till ett bättre liv.

Allra först kommer vi att anställa en projektledare som inleder jobbet med att utreda de utmaningar och behov gruppen har.

Mera information om projektet och nya projektledaren som ni kommer att stöta på i vår lokal kommer, om allt går enligt planen, i nästa nummer av Språkröret.

Öppet hus varje tisdag 13-15

Varje tisdag fram till 13 december kan du komma på öppet hus till oss klockan 13-15. Efter juledigheten startar vi upp igen den 10 januari. Vi fikar och umgås. Du behöver inte förhandsanmäla dig. Välkommen!

- | | | |
|--------------------------|--|--|
| Tisdagen den 22 november | Audionom Ingalill Olli gästar oss. |  |
| Tisdagen den 29 november | HRF Hörteknik presenterar hörselhjälpmedel. | |
| Tisdagen den 6 december | Stödpersoner från SeniorNet Södermalm hjälper till med telefoner, plattor och datorer. | |
| Tisdagen den 13 december | Vi firar Lucia. | |
| Tisdagen den 20 december | Juligt öppet hus, ta med en julklapp värd 50 kronor. |  |
| Tisdagen den 10 januari | Vi planerar vårens träffar. | |
| Tisdagen den 17 januari | Knytkalas. Ta med smakbitar av något som är speciellt för din hemtrakt eller hemland. | |
| Tisdagen den 24 januari | Inget program bestämt. | |
| Tisdagen den 31 januari | Inget program bestämt. | |
| Tisdagen den 7 februari | Inget program bestämt. | |

Alla datum finns också på vår hemsida och facebook.

Dataträff om hörsel och hörselhjälpmedel

Torsdagen den 8 december
klockan 13.30-15 (eftersnack 15-15.30)

På Zoom (länk sänds ut på förmiddagen)
eller på plats i Svärdet, Rosenlundsgatan 44A

- 13.30-14 Om hörsel, hörselskador
- 14-14.30 Hjälpmiddel
- 14.30-15 Erfarenhetsexperter. Tips och råd.
- 15-15.30 Eftersnack med föredragshållarna

Gratis!



Skrivtolkning

Anmäl dig till hrf-traff@sns.se och uppge om du vill vara med på Zoom eller kommer till Svärdet. Begränsat antal platser i lokalen. Du kan också kontakta Anne, anne.sjokvist@hrfstockholm.se, 0761 01 46 27.

I samarbete:



Välkommen!

Nybörjargrupp i TSS

Vår TSS-klubb (tecken som stöd) har träffats på torsdagsförmiddagar och tränat på Tecken som stöd tillsammans i åratal. Nu startar vi upp en nybörjargrupp inom klubben.

Start torsdagen den 26 januari klockan 11-13 med fikapaus klockan 12. Sedan är det träff varje torsdag hela våren förutom skärtorsdag 6 april. **Anne-Marie Persson** är lärare för gruppen.

Föreningen bjuder på fika och småkaka, en del har med sig smörgås eller annan lätt lunch att inmundiga i pausen.

Tecken som stöd (TSS) använder samma tecken som finns i svenska teckenspråket. TSS är inget eget språk utan ett sätt att stödja avläsning av talad svenska. Personer som använder TSS har talad svenska som förstaspråk. Det är viktigt med tydliga munrörelser så att den talade svenskan lätt kan avläsas.

Få mera information eller anmäl dig genom att skriva till kansli@hrfstockholm.se eller ringa **0761 01 40 27 (Anne)**.



Anne-Marie Persson.

Mahjong-klubben

Höstens träffar har varit uppskattade. Nu återstår den **23 november** samt jullunchen den **7 december**.

Även i vår spelar vi varannan onsdag kl 11-14:

11 och 25 januari

8 och 22 februari

8 och 22 mars,

12 och 26 april

10, 24 och 31 maj.

Välkomna nya och gamla spelare. Vi återkommer i ett senare nummer om jubileumsfirande (25 år) samt en eventuell vårutflykt.

God jul och Gott nytt år!

Ta gärna kontakt med oss:

Maj-Lis Janzon
tfn 0703-34 66 31
maj-lis.janzon@telia.com

Wera Sjöström
tfn 0761-90 57 18
werasjostrom@gmail.com

Eveline Hedenström
eveline.hedenstrom@gmail.com

TSS-klubben

Terminsavslutningen hålls den 8 december. Våra planer för den dagen är inte färdiga, men du kommer att få information i god tid om kostnad och plats.

Om du inte är medlem, men är intresserad att komma och träna TSS är du välkommen att och anmäla dig till någon av kontaktpersonerna.

Nästa år startar vi torsdagen den 26 januari kl 11.

Då startar även en nybörjargrupp i TSS (se notis sid 14).

Välkommen!

Lars Svensson
lars.i.svensson@icloud.com
0702-55 63 50 (endast SMS)

Vivianne Andersson
vivian@telia.com
0730-58 03 77 (endast SMS)

Konstklubben

Nästa programpunkt är Scenkonstmuseet, Sibyllegatan 2 som i höst har fri entré. Vi går dit tillsammans **onsdagen den 30 november kl 14.** Just nu pågår en utställning med **Christer Landergrens** fotografier av världskända artister – förutom museets fasta utställning som är intressant i sig.

Ingen guidning men de av oss som vill fikar tillsammans efteråt i museets café Stora Bageriet.

Under mellandagarna blir det ännu mera **Hilma af Klint. Onsdagen den 28 december kl 11.00** ser vi utställningen på Moderna museet på Skeppsholmen. Ingen guidning och var och en köper sin egen biljett, kostnad 70 kr för pensionärer.

Efteråt fikar vi tillsammans.

Vi informerar om vårt vårprogram via mejl, post till medlemmar utan mejl, i Språkröret och på HRF Stockholms hemsida. Håll utkik! **Mejla gärna Christina** om idéer och synpunkter, **christina.rydell@gmail.com.**

Vill du vara med i Konstklubben? Kontakta oss! Skicka ett mejl till **konstklubben@hrfstockholm.se**

Årsvgift för 2023 är 175 kr (125 kr för inköp av konst och 50 kr för administrativa kostnader). Medlemmar som önskar få all information som postbrev i stället för via mejl betalar en tilläggsavgift på 80 kr för porto samtidigt med årsavgiften.

Den som har betalat årsavgiften är med i konstutlotningen som hålls i slutet av året.

Nätverket Hör & Häpna

Hör och Häpna avslutar året den 29 november med ett föredrag av **Ulf Esbro.** Han kommer att berätta om "*Stockholms födelse och tidigaste utveckling*".

Vill även du bli medlem och gästa oss under några tisdagar under året är du välkommen att bli medlem från och med 2023. Det kostar 50 kr / år

och då får du inbjudan till alla träffar via mail. Vill du däremot få inbjudan via brev kostar det 130 kr / år.

En avgift räcker för hela familjen.

Planeringsgruppen är i full gång med att hitta bra program till vårens aktiviteter, Du som är medlem kommer att få en inbjudan till varje tillfälle. Vi välkomnar alla tips på personer som kan delge oss trevliga, intressanta eller roliga ämnen. Kanske du själv kan tänka dig att berätta något för oss.

Vi önskar er alla en härlig jul!

Ordförande: Lars Svensson
lars.i.svensson@icloud.com
070-255 63 50 eller 08-89 65 36

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

Sekreterare:
Kerstin Andersson Thörngren
thorngren_kerstin@hotmail.com



Vår bokcirkel träffas en gång i månaden, vi använder hörselslinga och mikrofoner för bästa hörbarhet.

Kommande träffar:
Torsdag 1 december kl 13.30-15
Torsdag 12 januari kl 13.30-15
Torsdag 9 februari kl 13.30-15

Decemberboken är *Huset vid Flon* av **Kjell Johansson.**

Till 12 januari läser vi **Marianne Lindberg de Geers** bok "*Tvåra kast*" och den som hinner kan också läsa fortsättningen av hennes dagbok som heter "*Utan hänsyn*".

Mera information om bokcirkeln får du av Anne, **anne.sjokvist@hrfstockholm.se, 0761 01 40 27.**

POSTTIDNING B

Returnera till

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

Vintern på kansliet

Lokalen är öppen **varje helgfri vardag, måndag-fredag, klockan 10-15. Telefontid 10-16 måndag-fredag.**

Sista dagen vi har öppet före jul är torsdag 22 december och sedan öppnar vi igen måndagen den 9 januari.

Personal

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

Just nu kan du också stöta på **Annika Hedbom**, som arbetstränar hos oss cirka tio timmar i veckan.

Vi finns här för er.

Information

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.

Vi har också en e-postlista där vi skickar ut information och påminnelser om aktiviteter. Låt oss veta om du vill vara med på den listan.



E-posta till **anne.sjokvist@hrfstockholm.se** så ordnar vi att du är med på utskickslistan.

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.

Medlemsavgifter

Ett medlemskap i HRF kostar 300 kronor per år för huvudmedlem. **Familjerabatt:** Ni betalar max 375 kronor per år oavsett hur många i familjen som är medlemmar.

Nu kan du också betala medlemsavgiften genom autogiro och då dras 25 kronor i månaden från ditt konto.

Kom ihåg att välja lokal-föreningen i Stockholm om

du vill bli medlem hos oss. Du kan bli medlem via vår hemsida eller hör av dig till oss så hjälper vi till.

Hyra lokalen

Du som är medlem kan hyra vår tillgängliga lokal för en billig penning för till exempel födelsedagsfest. Ta kontakt.

Tv-textning sidan 199

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

SMS112

Du som hör dåligt kan kontakta nödnummer 112 via sms, via tjänsten SMS112. Då ska du först registrera mobilnummer på **www.sosalarm.se/trygghet/viktiga-telefonnummer/112/112-for-tal--och-horselskadade/**

VMA som SMS

Viktigt meddelande till allmänheten (VMA) skickas numera ut som SMS till de mobiltelefoner som befinner sig i det berörda området.

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 Niklas Wikman
niklas.wikman@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