

SPRÅKRÖRET

Nr 1 2023
årgång 80

för Hörselskadades förening i Stockholm

Ibrahim var döv i Eritrea,
är hörselskadad i Sverige



Innehåll nr 1 2023

- 3 Ordförande har ordet
- 4 Medlemsporträttet
- 6 Vi hjälper i hörselvården
- 7 Projektledare sökes
- 8 Nytt i Stockholm
- 9 Medlemsbrevet
- 10 Må bra-helg i Sigtuna
- 11 Vandringsresa till Kroatien
- 12 Det händer i föreningen
Kallelse till årsmöte
- 13 Föreläsningar i vår
- 14 Öppet hus / Tinnitus online
- 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
Ibrahim Mohammed Ahmed
Foto: Anne Sjökvist

Upplaga 2200 ex
Tryck Åtta.45 Tryckeri
ISSN 1404-6121

Språkrörets utgivning 2023

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.

Livet är

Det är lätt att misströsta i dessa dagar. Barn spränger och skjuter runt om i vår stad (härom natten tvärs över gatan i mitt lugna bostadsområde), regeringen bråkar inbördes, folk är sjuka, priserna stiger, barn dödas av sin egen pappa, svenska flaggan bränns och ingenting verkar vara som det borde i världen. Man får scrolla länge för att komma till några positiva nyheter om man vågar sig in på nyhetssajterna.

Så kanske bäst att låta bli nyheterna helt enkelt. Ta till sig bara det man märkt med och strunta i resten. För sanningen är ju att för de flesta i vår värld fortsätter livet rulla på som vanligt med sina vanliga upp- och nedgångar.

Jag har varken sett eller hört någon skjuta vid huset mitt emot. Ändå har det bevisligen hänt. Det enda jag märkt är fler poliser i området på sistone. Till och med poliser till häst. Ridande poliser är gulliga, det tycker jag fast jag vet att de är där för att lättare röra sig där bilar inte kommer fram, för att kanske få tag i något barn som flyr på moped med ett automatvapen hängande tvärs över kroppen. Nej, fokus på hästarna nu.

Vi människor är bra på att anpassa oss och på att samarbeta. Forskarna är eniga om att det är därför vi har överlevt så länge som art trots att vi är väldigt sårbara rent fysiskt. Mänskligheten lär inte gå under nu heller. Vi kommer att få bukt med och rätta till det som gått fel också denna gång. Det är nog inte ens den värsta tiden i vår historia faktiskt.

Jag träffar på grannen på vägen till butiken. Vi pratar om det som händer, delar med oss, beskärmar oss. Inte heller hon har hört eller sett någon skjuta men har bott länge i området och har mera information än jag. Sedan går vi snabbt vidare till att prata om barnbarnen, de som är som små barnbarn alltid varit. Livets efterträtt och till outhärlig glädje för far- och morföräldrar världen över.

Även barnen med automatvapen är någons barnbarn förstås men det pratar vi inte om. Vi berättar om gulliga och roliga saker våra egna barnbarn har sagt och gjort.

Jag går ner till butiken och köper ingredienser till söndagsmiddagen. Min dotter och jag hjälps åt att laga en rätt vi aldrig lagat förr. Radion spelar lugna favoriter, mest musik från 80-talet som vi båda sjunger med i. Maten blir god. Vi äter och pratar om veckan som kommer. Om det vanliga. Vi planerar roliga saker: åka till Finland, gå på teater, hämta ut mina nya hörapparater. Vi säger att vi måste laga den där maträtten flera gånger.

Om en månad flyttar vi till en annan stadsdel. Inte bättre, inte sämre, bara en annan. Livet är.

Anne Sjökvist



Att höras och höra till

Hoppas ni haft avkopplande dagar under jul och nyår med umgänge med familj och vänner. Ett nytt år ligger framför oss, och i föreningen händer det mycket spännande under 2023.

Vi har från Allmänna Arvsfonden fått medel till ett projekt under tre år. Syftet med projektet, som heter **"Stockholmare united – att höras och höra till"**, är att personer med invandrabakgrund och hörselskada lättare ska integreras i det svenska samhället. Just nu rekryteras en projektledare och mera information om projektet kommer du att hitta i nästa nummer av Språkröret eller på vår hemsida och facebook under våren.

Vår lokal kommer under året som vanligt att vara fylld med olika aktiviteter och verksamheter, både återkommande och tillfälliga. Vi har öppet alla helgfria vardagar kl. 10-15.

Håll utkik här i tidningen, på hemsidan och i medlemsbrev på e-post för senaste uppdateringarna.

Du som är tolkanvändare har kanske nåtts av information att man från och med 1 mars i år inte längre kan boka tolk via e-post. Detta på grund av dataskydds-



Håll utkik efter vår kurs i Alltid Öppet-appen senare i vår.

Foto: Sin Vuu



Nicke Wikman är ordförande i HRF Stockholm.

förordningen (GDPR) som säger att personuppgifter inte får hanteras via e-post.

Bokning av tolk och kommunikation med Tolkcentralen ska istället helst ske via vårdtjänsten **Alltid Öppet**.

Den som inte har möjlighet att använda appen Alltid Öppet kan beställa tolk via tolkportalen, bildtelefon, texttelefon eller taltelefon och det går också att besöka Tolkcentralen på Observatoriegatan 18 och beställa tolk på plats.

Appen Alltid öppet kan utöver kontakt med vårdgivare också användas för att till exempel boka tid för vaccination mot COVID-19. Med Alltid öppet kan du också ha videomöten med din vårdgivare. En annan smidig funktion är att man kan "chatta" med sin vårdcentral.

Den är alltså ett bra sätt att ha kontakt med vårdgivare och tolkcentralen.

Alltid öppet finns som app för iPhone/iPad och för enheter med Android. För att använda vårdtjänsten Alltid öppet behövs e-legitimation, internet, appar, mobil eller surfplatta. Att få detta

att fungera smidigt kan kanske kännas lite knepigt, och där vill vi hjälpa.

Föreningen fortsätter under våren vårt samarbete med SeniorNet, och deras stödpersoner kommer och hjälper medlemmarna med allt som rör digitala frågor. Se mera information på sid 14.

Vi planerar också en kurs senare i vår tillsammans med SeniorNet om just appen Alltid Öppet där man får lära sig allt vad man göra via den. För oss hörselskadade som inte gärna talar i telefon finns det stora fördelar med appen. Kursdatum är dock inte ännu bestämt, information kommer senare.

Jag hoppas att vi ses i vår hörselsmar- ta och tillgängliga lokal under våren. Kanske på **årsmötet den 30 mars** (se annons på sidan 12) där medlemmarna bland annat väljer styrelse för ett år framåt.

Har du frågor eller funderingar, hör av dig till mig eller till kansliet. Kontaktuppgifter hittar du på sista sidan i tidningen.

*Niklas Wikman
niklas.wikman@hrfstockholm.se*



Ibrahim trivs i Sverige och har till och med vant sig med kylan. Han hoppas att hans lilla familj snart ska kunna komma och bo med honom här.

Ibrahim fick sina första hörapparater i Sverige

**Ibrahim Mohammed Ahmed kom till Sverige som asylsökande sommaren 2015. Han hade flytt Eritrea där det varit oroligheter mer eller mindre hela hans 44-åriga liv och han såg ingen framtid där. När släktingarna samlade ihop pengarna som behövdes till smugglarna var det för att kunna ge Ibrahim ett bättre liv, någonstans där han kunde få hjälp för sin grava hörselskada.
– I Eritrea finns inga hörapparater. Det finns inga hörselskadade heller, där är man antingen döv eller hörande och jag räknades som döv.**

Ibrahim blev själv medveten om sin dåliga hörsel i tioårsåldern när han började i "elementary school". Trots att han inte hörde vare sig lärare eller kamraterna i klassen med 60 elever och inte hade några som helst hjälpmedel, klarade han skolan rätt bra. Han läste sig till kunskap, blev expert på läppavläsning och hade ett driv. Det är ett driv som är utmärkande hos honom än i dag.

När Ibrahim efter en strapatsfylld och stundtals skrämmande resa genom Afrika, över Medelhavet och genom Europa, hade tagit sig till Stockholm och anmält sig som asylsökande på migrationsverket fördes han till ett asylboende utanför Sundsvall.

Det var ett vanligt asylboende där inga andra hörselskadade fanns. När de andra gick till SFI-undervisningen fick Ibrahim stanna i sitt rum. Han hörde alldeles för dåligt för att ha något utbyte av undervisningen, och ingen erbjöd någon hjälp.

Men Ibrahim ville jobba och klara sig själv. Efter ett halvår fick han nog

av att sitta sysslös och tog sig ner till Stockholm där han tog reda på hur han skulle göra för att söka arbete och få hjälp med hörseln.

Ett år efter att han anlänt till Sverige fick han sitt livs första hörapparater genom arbetsförmedlingen som hjälpte honom att få en remiss till hörselrehabiliteringen på Rosenlunds sjukhus.

Han fick också komma till Vux Huddinge som erbjuder utbildningar i svenska för invandrare (sfi), svenska som andraspråk, matematik, engelska, samhällsorientering och teckenspråk för hörselskadade och döva invandrare. För första gången fick Ibrahim undervisning med tekniska hjälpmedel och anpassning och han älskade skolan.

Men han ville också jobba och komma vidare med sitt liv. Han testade på några olika jobb som inte fungerade hörselmässigt innan han landade på Samhall i Södertälje där han nu har fast tjänst och bor sedan några år. När han fick jobbet fick han inte längre gå på utbildningen.

– Det var synd men jobb är viktigast.

Eftersom Ibrahims hörsel är så dålig att hörapparater inte räcker till genomgår han nu en utredning för cochleaimplantat. Trots detta har han alltså lyckats skaffa lägenhet, fast jobb och är aktiv i HRF Stockholm då han har tid. Driv var ordet.

Just nu deltar han till exempel i föreningens engelskagrupp som tränar på att läsa och prata engelska tillsammans. Som många andra hörselskadade kan han läsa och skriva engelska bra men har aldrig hört ordentligt hur orden ska uttalas.

Ibrahim har fast uppehållstillstånd i Sverige men på grund av ett litet missförstånd i hans eritreanska pass fick han avslag på sin ansökan om medborgarskap. Han måste nu vänta tills han varit i landet i åtta år innan han kan ansöka på nytt.

Det är i sommar och nu är han orolig att de strängare reglerna kring invandring som den nya regeringen infört ska sätta käppar i hjulet för honom innan han hinner få medborgarskapet.

För två år sedan reste han ner till

Etiopien och gifte sig med en eritreansk kvinna som han känt sedan länge. När han hälsade på sin fru förra sommaren blev hon gravid och i slutet på februari blir Ibrahim pappa om allt går enligt planen. Han skiner upp när han berättar om det, det är en efterlängtat händelse som inte alls varit självklar för honom; att han skulle gifta sig och få barn.

Eftersom han använde upp all semester för besöket i somras kan han inte vara med när hans första barn föds, kan inte vara närvarande under barnets första tid i livet. Det enda han kan är att hjälpa så mycket han mäktar finansiellt. Alla pengar han kan avvara skickar han till frun, och han tar alla extra jobbpass han orkar och får.

Hans fru som sedan bröllopet bor i Etiopien hos släktingar, väntar sedan två år på sitt pass från hemlandet Eritrea. En giltig id-handling från hemlandet behövs för att man ska kunna söka uppehållstillstånd i Sverige som anhängiginvandrare. Men passet dröjer och ingen vet hur länge, oroligheterna i Eritrea fortsätter och ingenting fungerar som det borde.

Han har mycket att oroa sig över, Ibrahim, men drivet finns där hela tiden. Han förbättrar ständigt sin

svenska genom att läsa och prata. Därför kommer han gärna till föreningen där han alltid är beredd att ge en hjälpande hand och där han kan träna svenska i en trygg omgivning där han inte ens är den som hör sämst.

Just nu pratar han gärna med andra som redan gjort CI-operationen och är vana implantatanvändare. Han oroar sig en del över själva operationen; att det ska göra ont och att det ska dröja länge innan han kan jobba och tjäna pengar igen.

Tack vare det egna drivet har det gått bra för Ibrahim i Sverige. Man skulle mycket väl kunna säga att han är en förebild för utlandsfödda hörselskadade.

De erfarenheterna är viktiga och kommer troligtvis att vara till stor hjälp för andra i vårt nya projekt som inleds i vår. Projektet heter **Stockholm United – att höras och höra till** och vi söker nu en projektledare för detta.

Genom projektet hoppas vi hitta och hjälpa andra utlandsfödda hörselskadade som inte har fått den hjälp de behöver för att bli en fullvärdig del av det svenska samhället. Att lära sig ett nytt språk är svårt för de flesta, hör man dåligt är det nästan omöjligt.

Vi vet att långtifrån alla som skulle behöva får de hjälpmedel och anpass-

Ibrahim i sina traditionella eritreanska bröllopskläder.



ningar som behövs för att de ska ha en rimlig chans att följa med i sfi-undervisningen och i samhället i övrigt. Vi vet också att många är från länder och sammanhang där en hörselskada är ett stort stigma och att det därför inte är så lätt att berätta om svårigheterna då de kommer hit.

Och vi vet också att väldigt få hittar vägen till oss i hörselorganisationerna. Där måste vi bli bättre och vi hoppas att vårt projekt ska leda till förbättring i Stockholm och att metoderna därefter ska kunna spridas till hela Sverige.

Vi fortsätter stötta dig när du ska prova ut hörapparat

Den nya politiska majoriteten i Region Stockholm träffade efter valet en överenskommelse om att avskaffa Fritt val av hjälpmedel inom primär hörselrehabilitering.

Fritt val-systemet har lett till att hörapparatindustrin äger de flesta av hörselmottagningarna i Stockholmsregionen, och de provar i stort sett bara ut, och säljer, sina egna produkter.

Systemet ska nu alltså avvecklas, men ännu när denna tidning går i tryck vet vi inte mera än så. Vi återkommer med mera information när vi vet mera.

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.



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.

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 e-posta kansli@hrfstockholm.se för mera information.

Vi söker projektledare



Hörselskadades förening
i Stockholm

HRF Stockholm har beviljats stöd ur Allmänna arvsfonden för det treåriga projektet **"Stockholmare united - att höras och höra till"**. Projektets syfte är att underlätta för utlandsfödda vuxna personer som har en hörselskada att få rätt hjälp inom hörselvården, att skapa sig en hörselidentitet samt få rätt stöd i yrkesliv och vuxenstudier. Din bas som projektledare kommer att ligga i föreningens lokal på Södermalm. Du ska även besöka projektets samarbetspartners samt vara ute i olika stadsdelar och arbeta med uppsökande arbete mot målgruppen. Du ska driva arbetet med att hitta målgruppen och tillsammans med projektets partners ta fram och genomföra föreringsaktiviteter, workshops och samverka med olika aktörer under projektets gång. Din uppgift är att ta reda på vad målgruppen har för utmaningar samt vad myndigheter och samhälle behöver göra för att underlätta inkludering och delaktighet för målgruppen. Du som projektledare kommer att vara projektet och det finns goda möjligheter att sätta din egen prägel på det.

Du ska

- göra uppsökande arbete mot målgruppen
- skapa förtroende till och kontakter med målgruppen
- ta reda på målgruppens utmaningar kopplade till hörselskadan
- anordna workshops, träffar, samtalsgrupper utifrån målgruppens behov
- utbilda målgruppen och sträva efter att sprida kunskap brett om hur man erhåller hörselvård, använder hörapparat och andra tekniska hörhjälpmedel samt hjälpmedel som skrivtolkning och tecken som stöd (TSS)
- sköta sociala medier och andra informationskanaler kopplade till projektet
- etablera kontakt med fler samarbetspartners
- sprida de erhållna kunskaperna till de myndigheter, vårdgivare och civilsamhälle som har ansvar för målgruppen

Målen du arbetar mot är:

1. Åstadkomma en större insikt och förståelse om målgruppens utmaningar och framgångsstrategier.
2. Skapa medvetenhet om hur myndigheter och civilt samhället bäst skapar förutsättningar för integration, hälsa och delaktighet.
3. Skapa inkludering och delaktighet.

Din profil:

- Du är en kommunikativ projektledare med erfarenhet av att arbeta i projektform och får gärna ha erfarenhet av ideell sektor.
- Du har studerat minst 3 år eftergymnasiala studier.
- Personliga egenskaper; mycket självgående, entusiasmerande och förtroendeingivande.

- Du har en utpräglat god samarbetsförmåga och har lätt att skapa kontakt.
- Du kan/vill lära dig om villkoren som en hörselskadad person lever med.
- Du har mycket goda kunskaper i svenska och engelska i tal och skrift.
- Du delar våra grundläggande värderingar om alla människors lika värde och rättigheter.

Meriterande är

- att du har erfarenhet av att ha arbetat tillsammans med personer som har annat modersmål än svenska och personer med funktionsnedsättning.
- att du kan flera språk, gärna utomeuropeiska.
- att du har kunskaper i tecken som stöd (TSS) eller teckenspråk

Personlig lämplighet väger tungt. Vi eftersträvar mångfald och välkomnar sökande oavsett ålder, könsgenhet, etnisk tillhörighet eller funktionsvariation.

Anställning:

Tjänsten är heltid (100 %) under hela projektets gång – det vill säga tre år. Kvälls- och helgarbete förekommer.

Vi emotser din ansökan senast den så snart som möjligt. Intervjuer kommer att ske löpande och tillträde önskas så snart som möjligt. Vi tar enbart emot ansökan via e-post. Skicka ansökan innehållande personligt brev, CV samt referenser till sandy.wadnor@hrfstockholm.se. Skriv "Projektledare Stockholm United - att höras och höra till" i ämnesraden. Har du frågor går det bra att kontakta verksamhetsledare Sandy Wadnor via e-post sandy.wadnor@hrfstockholm.se.

Historier efterlyses

Har du en rolig historia eller dråplig händelse kopplad till hörseln som du vill dela med dig av?

Jag ska skriva en bokserie om hörsel och behöver din hjälp med historier/händelser om att ha en hörselnedsättning.

Du som har en hörselnedsättning, är anhörig, förälder eller bara vill dela med dig av en historia är välkommen att skriva till mig.

Mejla mig på: boken@horselhalsa.se
Tack på förhand!

Ingalill Olli
Leg. Audionom
Hörsel & Hälsa



SVT behöver din hjälp

Tillsammans med Begripsam genomför SVT undersökningar för att ta reda på vad publiken tycker om textning, syntolkning, teckenspråk och andra funktioner för ökad tillgänglighet. Undersökningarna görs enbart online, via SVTs hemsida. Om du går in på www.svt.se och skriver "tillgänglighet" i sökrutan hittar du information om tillgänglighet och även vägar till undersökningarna.

Under senare tid har SVT utvecklat tydligare tal, en tjänst som sänker bakgrundsljuden i ett program och därför gör att rösterna i programmet hörs tydligare, automatisk textning av lokala nyheter i Play och uppläst text.



Mer om textningen på SVT på årsmötet

Representanter från Sveriges Televisions avdelning **Språk & Tillgänglighet** besöker oss och berättar om deras arbete med textning och teckenspråkstolkning på vårt årsmöte den 30 mars (annons sid 12).

Skicka gärna frågor i förväg så skickar vi dem vidare till SVT så får de möjlighet att förbereda sig lite. Skicka frågorna på e-post till anne.sjokvist@hrfstockholm.se

Patientråd på Södersjukhuset

Föreningen deltar sedan i höstas i ett **samverkansråd** på Södersjukhuset där patientföreningar från Stockholm är med.



Från sjukhusets sida deltar patientvägledare **Eva Kristensen**, förändringsledare **Ulrika Sundin Wennergren** samt chefsjuksköterska **Annelie Lennberg**.

Rådets syfte är att skapa förutsättningar för patienter, närstående och patientföreningar till att vara delaktiga i utveckling av vård och vårdprocesser på ett strukturellt plan.

Från vår sida för vi förstas fram vikten av att beakta hörselnedsättningar i alla delar av vården och organisationen.

Samverkansrådets första uppgift var att ta fram förslag till underlag och uppdrag för ett **patient- och närståenderåd**.

Detta är nu klart och SÖS söker ledamöter till detta patient- och närståenderåd för 2023-24 som blir ett pilotprojekt för framtida råd. Rådets syfte är alltså att förbättra och utveckla patient- och närståendesamverkan inom sjukhuset. Det skulle vara viktigt med minst en person i det rådet som har insikt i hörselproblematiken inom vården.

Är du eller någon närstående patient på Södersjukhuset (eller har varit) och är intresserad att delta i ett dylikt råd, ta kontakt med Anne, anne.sjokvist@hrfstockholm.se så skickar jag mera information om hur du ska ansöka.

Du kan också kontakta patientvägledare Eva Kristensen direkt på e-post eva.kristensen@regionstockholm.se eller ringa **072-468 86 67**.

Nytt sortiment av hörapparater

Regionens upphandling av nytt hörapparatsortiment ska börja gälla från 1 mars 2023.

Den kommer sedan att gälla ett par år framåt med möjlighet för regionen att förlänga den. Upphandlingen har dock ett tak och när regionen köpt in hörapparater för en viss summa kommer en ny upphandling att göras.

Det nya sortimentet av hörapparater som du kan låna från regionen finns på KommSyns hemsida www.komm.syn.se eller via vår hemsida. I nästa nummer av Språkröret presenterar vi det nya sortimentet.

KommSyn servar och reparerar

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 hjmskomm-syntek.sls@regionstockholm.se.

Januaritankar om Finland

Snön har fallit denna januaridag i början på år 2023. Jag går ut på balkongen. Gräset som brukar frodas på gården är nu täckt av snö. Några små barn i huset tjuver av glädje över att de kan leka med snön trots att det är ganska kallt. Men de är väl påpälsade av sin mamma Christine som länge bott i huset, liksom jag. Förra gången det var snö var det mera kramsnö så då blev det snöskulpturer. En form av konst skulle jag vilja säga.

Varför nu detta? Jag återgår till min Bruno Mattssonfåtölj Pernilla, som blivit ett av mina tillhåll som pensionär. Jag tar en liten blick på de vackra rosafärgade tulpanerna som jag fick av min yngste son häromdagen. Jag har satt dem i en Aaltovas. Där gör de sig fint och tål att beundras, i den finska vasen.

Till Finland – de tusen sjöarnas land ordnar föreningen en resa 7-13 maj. Jag hoppas att många anammar att resa till vårt grannland som vi har fått så många band till. Kanske ännu mer idag än tidigare faktiskt, även om vi under andra världskriget tog emot många finländska krigsbarn.

Själv blev jag medveten om Finland genom att min mamma åkte dit med några kvinnor ur en organisation. Hon kom hem och berättade att hon fått bo hos en kvinnlig minister. Det var stort för henne. Mamma kom hem med Kalevalasmycken till oss barn, tunga hängsmycken, som jag i min tur nu gett till mina barnbarn.

Kanske är det också så att de genom min finska svärmor har en liten

rottråd i Finland, även om kontakterna till den finska släkten försvann samtidigt som min svärmor.

Jag har en liten bok som heter *Sampo Lappelill och andra sagor* av den välkände finländske författaren Zacharias Topelius. Jag ser i boken att min yngste son skrivit sitt namn i den, vilket måste betyda att han läst den.

Finland är känt för sin design inom olika hantverksområden. Själv kom jag i kontakt med den genom min svärmor, som när hon blev änka på 1960-talet tog kontakt med ett finländskt väveri. Hon hade alltid tyckt om textilier och sydde själv sina kläder. Det gjorde faktiskt jag också på den tiden, bland annat genom den kurs som i några år pågick i hörsel föreningen då den höll



Exempel på en finländsk täkänäbonad eller finnväv som de kallas här.

till på Blekingegatan.

Alltnog, svärmor hade sin kontakt med det finländska väveriet och förmedlade vackra bonader, så kallade täkänä eller som man också kan säga; finnväv.

Det är helt underbara, har ofta roliga motiv och är mestadels i vitt och svart, vilket innebär att det finns motiv på båda sidor. Ibland tycker jag att motiven påminner om dem man kan se i Nordafrika. Konsten är lokal men också internationell, kanske är det just det som är tjusningen med konst och att många dras till konstklubbar liksom den i vår föreningen?

Jag har haft tillfälle att med min man och barn resa till Finland några gånger, mest har det tyvärr endast blivit Helsingfors. Det finns mycket att upptäcka i vårt grannland. Tyvärr kan min man inte någon finska och det är ibland diskussioner om hur mycket svenska som ska göra sig gällande i Finland. Min svärmor hade idén om att det var bäst att lära sig ett språk ordentligt och talade inte finska med barnen. Det vettiga i det kan man i dag fundera över.

Själv kan jag tyvärr inte delta i Finlandsresan men jag önskar att den ska leda till nya upptäckter om vårt grannland för deltagarna. Och jag ser fram emot att få läsa om resan i tidningen sedan.

Barbro Ohlson



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.

Må bra-helg för yrkesverksamma i historiska Sigtuna

Är du hörselskadad, jobbar och känner att en stressfri må bra-helg skulle sitta som en smäck! Då är detta för dig. Den 29-30 april ordnar vi en sådan helg i Sigtuna.

Audionomen och forskaren **Åsa Skagerstrand** föreläser och ger oss verktyg att hantera hjärntrötthet och stress, vi yogar och mediterar med **Kasia Lindahl**, vi lär oss qigong med **Dan Linnsén**, vi samtalar, äter gott och mycket, har tid för promenader längs stranden och i den mysiga staden.

På söndagseftermiddagen avslutar vi med skogs promenad och skogsbad och slutar i god tid för att hinna fira

valborgsmässoafton med nära och kära om vi vill det.

Vi bor, äter och har de flesta lektioner i Sigtuna folkhögskola. Det finns teleslinga i kursutrymmena och vi har skrivtolkning på plats. Till Sigtuna tar man sig lätt från Stockholm med pendeltåg och buss, eller med egen bil.

Det exakta deltagarpriset är inte klart när tidningen går i tryck på grund av att bidraget från Specialpedagogiska skolmyndigheten inte är klart. Men det blir ett överkomligt pris, det kan vi lova.

Anmäl icke-bindande intresse direkt, det finns bara 20 platser! Skriv till anne.sjokvist@hrfstockholm.se.



Åsa Skagerstrand



Kasia Lindahl



Dan Linnsén



Sigtuna är en av landets äldsta städer.



Skogsbad

Textade föreställningar på Stadsteatern i vår

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

A Chorus Line

Tisdag 28 februari kl. 19:30
Söndag 26 mars kl. 13:00
Torsdag 11 maj kl. 19:30

A Chorus Line sätts för första gången upp på Kulturhuset Stadsteatern.



Sommarboken av Tove Jansson

Tisdag 28 mars kl. 18:00
(Denna föreställning textas på både svenska och engelska.)

Socialdemokraterna – the musical

Söndag 23 april kl. 16:00

Röde Orm

Lördag 20 maj kl. 13:00
Torsdag 25 maj kl. 19:00

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

Vandra med oss i Kroatien

21-25 oktober 2023



På begäran ordnar vi nu en hörseltillgänglig guidad vandringsresa på Kroatiens storslagna riviera. Svårighetsgraden är medel och den längsta vandringen vi gör på en dag är elva kilometer. Totalt vandrar vi 25 kilometer under tre dagar.

Vi får uppleva härliga dagar med vandringar i behagligt tempo i omgivningar som erbjuder kustnära vandring och varierande stigar i bergen.

Utflykter i den dalmatiska övärlden och bergen väntar oss och besök på vingård och lokal marknad sätter extra färg på vår resa.

Vi bor trevligt på fyrstjärnigt hotell vid strandpromenaden i Makarska och har storslagen utsikt över både berg och hav.

Dag 1, lördagen den 21 oktober bekantar vi oss med staden Makarska på guidad stadstur och sista dagen är vi helt lediga och kan utforska omgivningen på egen hand eller bara

slappa vid poolen. Söndag, måndag och tisdag vandrar vi.

Hela detaljprogrammet med all information om priser och tider hittar du vår hemsida <https://hrf.se/stockholm/> eller på papper i lokalen på Malmgårdsvägen 63 A. Vill du ha det hemskickat per post, hör bara av dig till Anne så fixar hon.

Som vanligt har vi med oss mobila hörselslingor, skrivtolkar och egna reseledare.

Resan ordnas i samarbete med Axtours. Intresseanmälan görs till Anne på e-post anne.sjokvist@hrfstockholm.se eller ring **0761 01 40 27**.



Bra vandringskor och regnkläder är ett krav för att delta i resan.

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



Medlemmarna i HRF Stockholm kallas till

Årsmöte 2023

**torsdagen den 30 mars kl 18 – 21
i lokalen på Malmgårdsvägen 63A**

18-18.30	Registrering och fika
18.30-19	SVT informerar om textning
19-21	Årsmötesförhandlingar

Anmäl dig gärna för serveringens skull.

E-posta till kansli@hrfstockholm.se eller ring **08-462 24 30** senast **måndag 27 mars**.

Årsmöteshandlingarna finns att ladda ner på hemsidan den 16 mars. Hör av dig om du vill att vi skickar dem per post hem till dig.

Förslag till årsmötet

Du som medlem kan lämna förslag till årsmötet per e-post kansli@hrfstockholm.se eller post till **Malmgårdsvägen 63A, 116 38 Stockholm** senast **onsdagen den 15 mars**.



Årsmötet är skrivtolkat.
Var vänlig och uppge i anmälan om du behöver teckenspråkstolkning.

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. Fastställande av antal ledamöter samt eventuella ersättare i styrelsen
14. Val av övriga ledamöter samt ersättare i styrelsen
15. Val av revisorer och ersättare
16. Fastställande av arvoderingspolicy
17. Val av valberedning
18. Styrelsens rapport om aktuella frågor
19. Mötet avslutas

Varmt välkommen!

Valberedningen behöver din hjälp

På HRF Stockholms årsmöte den 30 mars 2023 ska medlemmarna bland annat välja ordförande, styrelse och revisorer.

Valberedningen, som består av **Cathrine Forsberg** (sammankallande), **Mikael Hedlund** och **Anna Quarn-**

ström, vill ha din hjälp med förslag på kandidater till dessa poster.

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.

HRF Stockholm har en engagerad styrelse med jämn fördelning avseende ålder och kön. Skicka dina förslag med e-post till valberedningen@hrfstockholm.se så snart som möjligt men allra senast den **28 februari**.



Maria Midbøe föreläser om
psykisk hälsa och ohälsa
för personer med hörselskada

Föreläsningen hålls digitalt i Zoom
torsdagen den 16 februari kl 18 –19.30

Maria Midbøe arbetar som specialistpsykolog och psykoterapeut vid Dövpsykiatriprogrammet i Region Stockholm. Den 16 februari föreläser hon för oss om psykisk hälsa och ohälsa för personer med hörselskada. Hon berättar om olika skydds- och riskfaktorer för psykisk hälsa, om stress, ångest och depression samt vilken hjälp som finns och vad man kan göra själv.

Det kommer även att finnas gott om tid för deltagarnas frågor.

Föreläsningen sker digitalt i videomötesverktyget Zoom och är skrivtolkad.

Anmäl dig via distriktets hemsida senast 14 februari:
<https://hrf.se/stockholmslan/kalender>
eller mejla till anne.sjokvist@hrfstockholm.se

Helge Rask-Andersen föreläser om
Att återskapa skadad hörsel

Föreläsningen hålls i Solna Folkets hus,
Skytteholmsvägen 2, Solna
torsdagen den 11 maj kl 18 – 19.30

Helge Rask-Andersen är senior professor i experimentell otologi vid Uppsala universitet och Akademiska sjukhuset i Uppsala. I denna föreläsning pratar Helge om den forskning han är med och bedriver kring att återskapa skadad hörsel.

Claes Möller föreläser om

Hur hör örat med hörapparat
eller CI?

Föreläsningen hålls i
Gotlandssalen på
Gotlandsgatan 44
vid Skanstull
onsdagen den
15 mars kl 18 – 20

Professor emeritus **Claes Möller** kommer att föreläsa om skillnaden mellan hörapparat och CI (Cochlea Implantat) som hjälper personer med nedsatt hörsel och personer med dövblindhet.

Claes Möller är en välkänd profil inom audiologin om ärftliga öronsjukdomar och har i många år forskat om Ushers Syndrom som är den vanligaste orsaken till dövblindhet.

T-slinga, skrivtolkar och centraltolkar finns på plats. Behöver du egna tolkar beställer du det själv. Vi bjuder på kaffe/te och kaka.

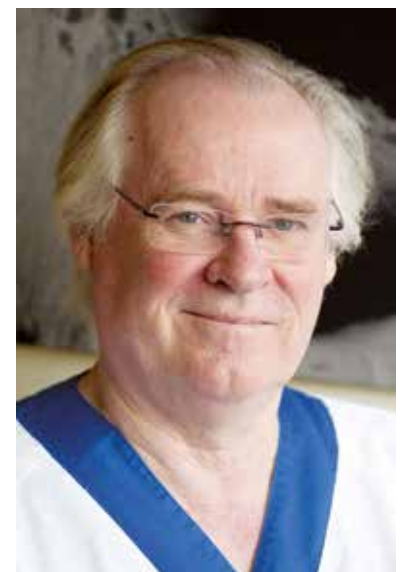
Föreläsningen med Claes Möller ordnas i samverkan mellan HRF Stockholm, Hörselskadades distrikt i Stockholms län och FSDB Stockholm Gotland (Förbundet Sveriges Dövblinda).

Anmäl dig via distriktets hemsida senast 1 mars:

<https://hrf.se/stockholmslan/kalender>
eller mejla till anne.sjokvist@hrfstockholm.se



Claes Möller.



Helge Rask-Andersen

Forskningen sker bland annat på krokodiler, som har förmågan att återskapa hårceller i örat. Vad kan vi lära oss av att studera krokodiler och vilken forskning är på gång för framtiden? Föreläsningen arrangeras av Hörselskadades distrikt i Stockholms län. Anmäl dig via hemsidan senast den 8 maj: <https://hrf.se/stockholmslan/kalender> eller mejla till anne.sjokvist@hrfstockholm.se

Öppet hus varje tisdag 13-15

Varje tisdag klockan 13-15 har vi Öppet hus med fika och trevligt umgänge i vår lokal på Malmgårdsvägen 63 A. Vissa veckor har vi speciellt program under träffarna. Du behöver inte förhandsanmäla dig. Välkommen!

Stödpersoner från SeniorNet Södermalm hjälper med telefoner, plattor och datorer

Tisdag 28 februari
Tisdag 28 mars
Tisdag 25 april
Tisdag 23 maj

Audionom Ingalill Olli berättar något aktuellt om hörapparater, och svarar på frågor

Tisdag 11 april
Tisdag 9 maj



Ingalill Olli.

Planering av programmet sker vartefter. I medlemsbrev, på facebook och i kalendern på hemsidan kan du se vad som händer på våra träffar.

Nybörjargrupp i TSS

Nybörjargruppen i TSS har startat men du kan fortfarande hänga på. Den hålls varje helgfri torsdag klockan 11-13 med fikapaus klockan 12.

Anne-Marie Persson (bilden) är lärare för gruppen.

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

Få mer information eller anmäl dig genom att skriva till

kansli@hrfstockholm.se eller ringa 0761 01 40 27 (Anne).



Tinnitus online

Har du oljud i huvudet som inte kommer utifrån och som stör dig i arbetet eller fritiden? Nu har du chans att träffa andra och diskutera tinnitus och framför allt diskutera lösningar som kan hjälpa dig.

I vår startar HRF Stockholm en samtalsgrupp kring tinnitus. Gruppen leds av Cathrine Forsberg som själv haft svår tinnitus sedan unga år, och deltagarna träffas digitalt, på mötesverktyget Zoom. Träffarna är skrivtolkade.

Träff 1 torsdagen den 16 februari kl 19-20

Vad är egentligen tinnitus och vilka hinder skapar tinnitus i livet? Vi lär känna varandra får en insikt i vad tinnitus är

Träff 2 torsdagen den 23 februari kl 19-20

Hinder, vilka hinder upplever vi på grund av tinnitus.

Träff 3 torsdagen den 2 mars kl 19-20

Lösningar på hinder

Träff 4 torsdagen den 9 mars kl 19-20

Lösningar på hinder

Träff 5 torsdagen den 16 mars kl 19-20

Vi sammanfattar lösningar och syr ihop att alla har hittat tips och tankar och har en plan framåt så att tinnitusen inte blir ett hinder för just ditt liv.



Cathrine Forsberg har i många år föreläst om hörsel, tinnitus, ljudkänslighet, ljudmiljö, bemötande och leva med en funktionsnedsättning. Hon är också aktiv medlem i vår förening.

Anmäl dig senast måndag 13 februari till kansli@hrfstockholm.se eller ring 0701 014027

Alla kan skapa på gång igen

Det skapande gänget i vår förening planerar att starta upp träffar igen efter en liten paus.

En idé är att ordna en "Prova på akrylmåleri"-workshop, en annan att försöka få tag i en lärare som kan hålla en helgkurs.

Du som har idéer och/eller är intresserad att vara med i Alla kan skapa-gruppen kan höra av dig till Anne, anne.sjokvist@hrfstockholm.se eller ring 0761 01 40 27.

Du kan också hålla utkik på vår hemsida och facebook-sida, där vi också lägger ut information när planeringen är klar.

Väl mött i skapandets tecken!

Mahjong-klubben

När det här numret kommer ut har vi redan setts ett par gånger. Vi fortsätter våra träffar varannan onsdag kl 11–14 enligt tidigare utsänd spelplan.

8 och 22 februari

8 och 22 mars,

12 och 26 april

10, 24 och 31 maj

Program för vårt jubileum (25 år) och utflykt meddelas i nästa nummer av Språkröret.

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

Vi har startat terminen och träffas som vanligt på torsdagar klockan 11-13 hela våren, förutom Skärtorsdagen 6 april och Kristi Himmelsfärdsdagen den 18 maj.

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

OBS! Du kan fortfarande hänga på nybörjarkursen också! Se puff på föregående sida.

Välkommen!

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

Konstklubbens medlemmar och andra intresserade besökte Fotografiska museet den 24 januari.

Vi informerar om resten av vårt vårprogram via mejl, post till medlemmar utan mejl, på HRF Stockholms hemsida och facebook-sida. 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

Årsavgift 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 & Hapna

Hör och Hapna börjar 2023 med Öppet hus och föredrag tisdagen den 14 februari klockan 16.

Då vi har glädjen att välkomna

Bengt Holmstrand tillbaka igen. Den här gången får vi höra föreläsningen **"Hugo Alfvén – om en svensk tonsättare och hans samtid"**.

Följande Öppet Hus, **tisdagen den 28 mars klockan 16**, ska **Anne Sjökvist** berätta och visa bilder från sin **Indienresa** som hon gjorde i början av 2020.

Planeringsgruppen är i full gång med att hitta bra program till de övriga av vårens träffar.

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.

Hör av dig till någon av oss:

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

073-785 27 30



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

Torsdagen den 9 februari

Vi läser **"I november"** av **Sven-Eric Liedman**.

Torsdagen den 9 mars

Vi läser enligt eget val någon eller några av de fyra nominerade böckerna till Sveriges Radios romanpris: **"Björnjägarens döttrar"** av **Anneli Jordahl**

"Ovanjorden" av **Mikael Berglund**

"Natten" av **Sara Gordan**

"Hemsökelse" av **Khashayar Naderhvardi**

Torsdagen den 13 april

Vi läser **"Stjärnfall"** av

Louise Boije Af Gennäs.

Torsdagen den 25 maj

Vårens sista träff. Vi har ännu inte bestämt någon bok till den dagen.

Mera information får du av Anne,

anne.sjokvist@hrfstockholm.se,

0761 01 40 27.

Aktiviteterna hålls i lokalen på Malmgårdsvägen 63 A, Södermalm, om det inte står något annat.

POSTTIDNING B

Returnera till

Språkröret, Hörselskadades förening i Stockholm,

Malmgårdsvägen 63 A, 116 38 STOCKHOLM

Våren på kansliet

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

Telefontid 10-16 måndag-fredag.

Under våren håller vi stängt skärtorsdag och långfredag 6-7 april, annandag påsk måndag 10 april, måndag 1 maj samt Kristi himmelsfärdsdagen torsdag 18 maj.

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 på tisdagar, onsdagar och torsdagar.

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 aktivite-

ter. 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.

Välkommen hit

VISA OMTANKE

Kom inte in om du känner dig krasslig.



Håll avstånd.



Tvätta händerna och använd handsprit.



Hosta och nys i armvecket eller näsduk.

Vi är rädda om varandra!

Kom ihåg att välja lokalföreningen i Stockholm om du vill bli medlem hos oss. Hör av dig om du behöver hjälp.

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.sosalarmlarm.se/trygghet/viktiga-telefonnummer/112/112-for-tal--och-horselskadade/**

VMA som SMS

Viktigt meddelande till allmänheten (VMA) skickas numera automatiskt 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 samlingsal 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