

SPRÅKRÖRET

Nr 2 2023
årgång 80

för Hörselskadades förening i Stockholm

**Josefin leder projektet
Stockholmare United
– att höras och höra till**



Innehåll nr 2 2023

3 Styrelsen har ordet

4 Josefin Säfström
Stockholmare United
– att höras och höra till



7 Politikerbesök
Vi hjälper i hörselvården

8 Turist i min egen stad

9 Våra röster ska höras



10 Dagsutflykt till Ekebyhovs slott

11 Vad sa-loppet



12 Årsmötet 2023

13 Föreläsning

14 Öppet hus med parkfika

15 Klubbar och aktiviteter

16 På kansliet



Språkrörets redaktion

Ansvarig utgivare
Niklas Wikman
niklas.wikman@hrfstockholm.se

Redaktör
Anne Sjökvist
anne.sjokvist@hrfstockholm.se

Omslag
Josefin Säfström
Foto: Anne Sjökvist

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

Språkrörets utgivning 2023
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.*

Våga be om hjälp

Att våga be om hjälp är bland det modigaste man kan göra i vårt individualistiska nordiska samhälle. Kanske allra svårast är det för oss som kommit upp en bit i ålder. Vi har växt upp med att man ska klara sig själv och den där konstiga oskrivna regeln att inte prata om pengar.

Personligen ska jag verkligen vara långt under isen innan jag ber om ekonomisk hjälp, och hur dumt är inte det. En liten skuld växer snabbt till en stor och hamnar man in i en skuldspiral är det inte så lätt att ta sig ut. Och att vara inne i en sådan har väldigt stor påverkan på måendet.

Pengar är kanske inte allt här i världen men vi människor har byggt upp samhällen där vi är beroende av pengar för att kunna leva.

Att det i det svenska samhället finns människor som inte har råd med det grundläggande för att leva – mat, boende, kläder, mediciner – är ingenting annat än skamligt. Speciellt skamligt tycker jag det är att det finns många äldre som har arbetat hela sina liv men ändå inte får en pension som det går att leva på. Att människor måste leva de sista "ljuva åren" i fattigdom i ett av världens rikaste länder är väldigt svårt att förstå. Hur blev det så?

Bland oss som inte hör så bra eller har andra funktionsnedsättningar finns många som inte har haft möjlighet att jobba heltid eller alls, och den gruppen har givetvis ännu större risk att hamna i fattigdom.

Om vi ändå ska lyfta fram något positivt så finns det faktiskt väldigt många organisationer, församlingar och andra i civilsamhället som kan hjälpa, om man vågar be om hjälp. Både ekonomiskt och med andra saker som samhället egentligen borde stå för. Vår egen förening kan kanske inte bidra med direkt ekonomisk hjälp men vi kan hjälpa till att hitta hjälp, att göra digitala ansökningar om det behövs och allmänt ge råd och stöd.

Våga be om hjälp om du behöver!

Anne Sjökvist
redaktör



När tidningen går i tryck har körsbärsblommorna precis börjat slå ut i Kungsträdgården. Äntligen är det vår!

I föreningen blir jag sedd

I slutet av mars höll vi årsmöte (läs mer på sid 12) och den tidigare sittande styrelsen fick förtroendet att sitta kvar. Då känns det extra kul att man själv är styrelsemedlem och får vara kvar i två år till. Visst känns det mycket bra att medlemmarna tycker att vi gör ett bra jobb, men de som ska äras tycker jag är personalen i föreningen! De sliter och gnor och ser till att medlemmarna och alla andra som kommer till föreningen stortrivs. Så hatten av för personalen.

För min del har Stockholmsföreningen blivit en plats där jag numera känner mig hemma. Där blir jag sedd som människa. Vi som är hörselskadade har ju en funktionsnedsättning egentligen men i föreningen tycker jag faktiskt att vi inte har det. Nästan alla som är där vet hur det är att vara hörselskadad i olika situationer.

Vid så gott som alla uppstyrd träffar har vi numera tillgång till de fantastiska skrivtolkarna. Hur gjorde vi innan dessa kom? Visst, vi hade teleslingor men de var av olika kvaliteter och alla blev inte heller hjälpta av slingorna.

Jag är bekväm med min hörselskada men jag vet att många andra inte är det. Min hörselskada är ärftlig och min pappa var döv när jag föddes. Teckenspråket fanns inte i vår närhet då men pappa var en mycket duktig avläsare så det fick jag också lära mig.

Det bästa med pappa var dock hans fina humor, och jag tror att jag ärvde den också! Att kunna se på tillvaron med humor gör att allting känns mycket lättare.

Mitt teckenspråk började när jag fick sonen som också ärvde samma hörselskada men en sämre variant. Jag är idag mycket glad över att fått lära mig det kommunikationssättet för det har verkligen utvidgat mina erfarenheter och inte minst kontaktnätet jag har och haft under åren.

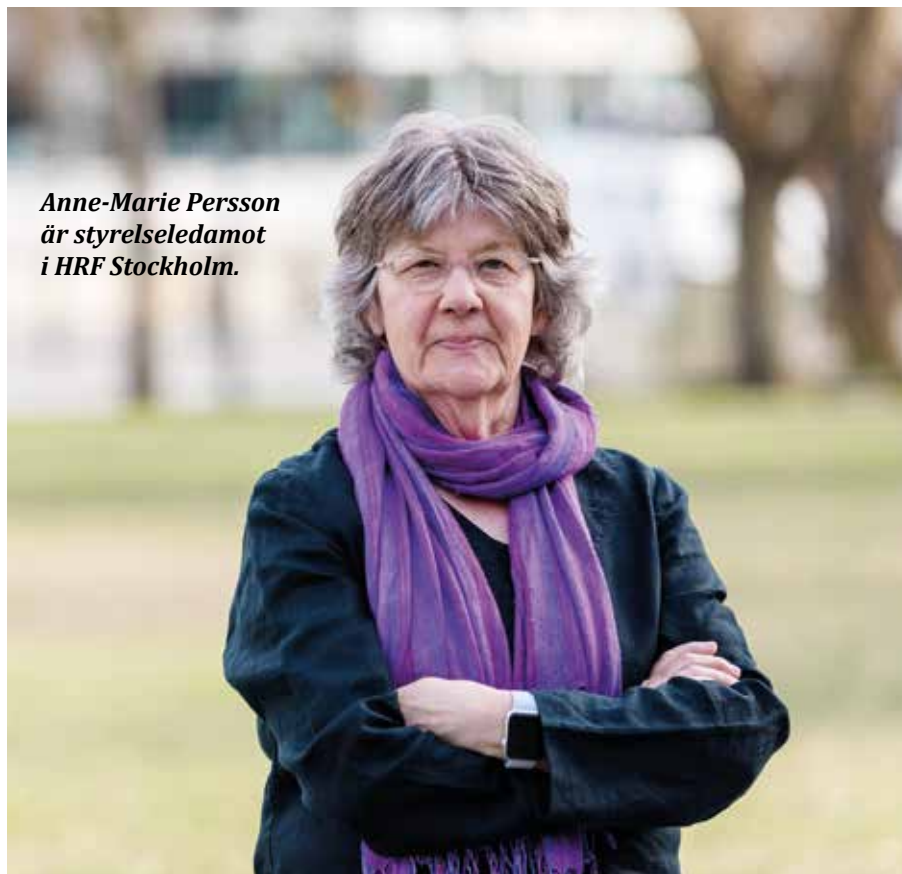


Foto: Sin Vu

Anne-Marie Persson är styrelseledamot i HRF Stockholm.

Jag som kommit upp i åldern tycker fortfarande det är kul att lära mig nya saker. Att prova något nytt. Man blir nog aldrig för gammal för det.

Men för att bli äldre och få vara frisk krävs ju en hel del. När pandemin kom och allting fick ställas in började jag tänka på den tid jag har kvar. Vi kunde då läsa i dagspressen hur äldre blev ensamma på sin äldreboenden då dessa stängdes för anhöriga och andra och det verkade fruktansvärt.

Jag började fundera på hur jag skulle göra för att själv må bra, för man kan ju göra en hel del faktiskt. Jag ändrade på min kost och tog bort socker och spannmål. Jag började dagligen gå promenader och spelade golf för då kunde jag vara utomhus utan rädsla för att bli smittad. Idag mår jag

bra och det känns bra i kroppen.

Det är också bra för vårt psykiska mående att lära sig nya saker. Jag hittade en hemsida som heter *huvudsidan.se*. På den finns massor av ideer hur man kan träna sin hjärna på olika sätt.

Bland annat kan man lära sig att jonglera med tre bollar. Det har jag velat göra i många år men inte vetat hur man gör. På denna sida finns en bra beskrivning så numera tränar jag på jonglering. Jag är väl inte jätteduktig på det än men jag är på väg.

Finns det kanske någon i föreningen som kan utmana mig i jonglering? Vi kanske kan ha en tävling.

Ta hand om er!

Anne-Marie Persson



Josefin bor i Uppsala och kommer att pendla till Stockholm.

Josefin ska hitta utrikesfödda hörselskadade

Josefin Säfström är den som ska leda HRF Stockholms arvsfondsprojekt Stockholmare United – att höras och höra till. Hon började jobba hos oss den 24 april och tre år framåt ska hon söka upp utrikesfödda hörselskadade personer som inte har fått den hjälp de behöver för att kunna delta i vårt samhälle på samma villkor som andra.

– Jag är övertygad om att ett jämlikt samhälle är bättre för alla.

Josefin Säfström har alltid varit intresserad av mänskliga rättsfrågor och inkludering. Hon är uppväxt i en samhällsintresserad familj, har en masterexamen i samhällsvetenskap med inriktningen kulturgeografi och har både lönearbetat och under många år varit ideellt engagerad inom civilsamhället. När hon såg annonsen om projektet att söka upp och hjälpa utrikesfödda med hörselskador att få rätt hjälp för att kunna ta del av samhället kände hon direkt att det var rätt för henne.

– Att få jobba upp ett projekt från start och följa det i mål är en dröm. Dessutom är det ju förstås ett mycket bra projekt som jag kan stå bakom. Jag är mycket lösningsorienterad och bra på att strukturera upp och följa de planer jag lägger upp. Samtidigt som jag är teoretisk är jag också väldigt social och bra med människor så jag gillar kombinationen av dessa två delar som finns i detta projekt.

Hennes föräldrar gifte sig i Etiopien där hennes pappa då jobbade för Röda Korset. Hon är inte säker på om det är från föräldrarna hon fått sitt engagemang men säger att hon redan som liten alltid reagerade starkt på orättvisor.

– Jag sätter gärna ner en fot när jag ser orättvisor och har alltid lyckats hitta sätt att engagera mig och jobba med inkludering. Antirasism är nog det som engagerar mig allra mest och i sådana frågor står jag gärna på barrikaderna.

Röda Korset och RFSU är organisationer där hon varit och är aktivt som volontär. Nu är hon viceordförande i RFSU i Uppsala där hon bor med man och hund, nära den

stora familjen som betyder mycket för henne.

– Jag har flyttat runt en del och bott i Stockholm, Göteborg och London men också kortare perioder i Kenya. Där jobbade jag en tid som lärare i engelska och blev nära vän med en familj som jag hälsar på så ofta jag kan.

Tack vare sin kenyanska familj har hon också studerat swahili.

Josefin har än så länge inte någon större erfarenhet av personer med hörselskador men har en faster som på grund av intellektuell funktionsnedsättning inte har något verbalt språk utan använder tecken i sin kommunikation.

– Jag är ivrig att lära mig mer om hörselskador och hörselskadades situation och villkor, och ser mycket fram emot att träffa medlemmarna i föreningen.

Själv har hon misofoni, en neuropsykiatrisk störning som innebär att man blir väldigt irriterad på specifika ljud. Reaktionen kan vara allt ifrån känslor av olust till kraftiga fysiska obehagskänslor. Ljud hon triggas av är exempelvis smaskande och tuggande.

– Jag har vetat om det här sedan jag var liten men har ingen egentlig diagnos. Det forskas väldigt lite om detta ännu. Jag har lärt mig att leva med det och använder hörlurar och öronproppar i miljöer där jag vet att jag kan utsättas för de ljud som är triggande för mig. Allra värst är nog när någon tuggar tuggummi.

Hennes vänner och anhöriga har stor förståelse för att misofonin är något mera än att hon bara är lättkänslig och att det är något hon inte kan göra så mycket åt.

Jag är en positiv, kommunikativ och idérik eldsjäl som arbetar bäst när det kommer till samhällsengagemang och som vill arbeta för social hållbarhet och inkludering, på riktigt!

Ideellt engagemang tar förstås mycket av Josefins fritid men hon reser också gärna - numera mest med tåg - har ett stort litteraturintresse, ritar och vistas gärna i naturen.

- Vi umgås också gärna och ofta inom familjen. Jag har totalt fem syskon i flera familjekonstellationer. Spretigt och trevligt.

Medlemmar som besöker föreningen på olika aktiviteter kommer att stöta på Josefin och få gott om tillfällen att lära känna henne. Och även få gott om tillfällen att dela med sig av sina erfarenheter om hur det påverkar livet att ha en hörselskada. Medlemmar som vill engagera sig i projektet är välkomna att höra av sig. Ni behövs!

Vi kommer att skicka ut medlemsbrev när Josefin kommit igång med mer information om detta.

Även om Josefins arbete även kommer att bestå av mycket uppsökande arbete är det lokalen på Malmgårdsvägen som är den fasta punkten för projektet.

Projektet innebär också att vi förhoppningsvis får många nya medlemmar i föreningen som vi kan hjälpa och som får känna gemenskapen som finns bland oss som delar liknande erfarenheter genom våra hörselskador.



Josefin är övertygad om att ett jämlikt samhälle är ett bättre samhälle för alla, och det är något hon vill jobba för.

Stockholmare United – att höras och höra till

Syftet med projektet **Stockholmare United – Att höras och höra till** 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 så att de kan bli en fullvärdig del av samhället och nå sin fulla potential.

Vi ska ta fram sätt att hitta personer i målgruppen och tillsammans med projektets partners ta fram och genomföra föreningsaktiviteter, workshops och samverka med olika aktörer under projektets gång.

Vi ska också ta reda på vad utrikesfödda hörselskadade har för utmaningar samt vad myndigheter och samhälle behöver göra för att underlätta inkludering och delaktighet för dem. Den kunskapen ska sedan spridas till myndigheter och civilsamhälle som har ansvar för att människor som flyttar till Sverige kan delta i samhället på jämlika villkor.

Mera info får du genom att mejla josefin.safstrom@hrfstockholm.se

Projektet pågår i tre år och är finansierat av Allmänna Arvsfonden.



Kom och träffa stadens ledande politiker i kultur- och äldrefrågor den 25 maj

Torsdagen den 25 maj klockan 11-12 får vi besök av Stockholms stads kultur- och äldreborgarråd Torun Boucher (V) och äldre nämndens ordförande Robert Mjörnberg (V). Välkommen med då och ställ dina frågor direkt till de ledande politikerna!

Torun Boucher har varit engagerad i kommunalpolitiken Stockholm i mer än 20 år. Sedan valet i september 2022 är hon kultur- och äldreborgarråd, två områden som hon känner väl.

Hon är utbildad mimare och har själv många år som kulturarbetare i bagaget innan hon blev heltidspolitiker. Nu är hon alltså kulturborgarråd och sitter därmed som ordförande i kulturnämnden.

Också hennes engagemang i äldrefrågor går långt tillbaka men för första gången är hon nu som äldreborgarråd ytterst ansvarig för äldrefrågorna i staden tillsammans med partikollegan Robert Mjörnberg, ordförande för äldre nämnden denna mandatperiod.

Torun Boucher har också en hörselskada och är medlem i vår förening. Hon har suttit mötesordförande för några av våra medlemsmöten, och där träffat en del av våra aktiva medlemmar.

Så välkommen den 25 maj och ställ dina frågor direkt till de ansvariga politikerna!



Foto: Björn Dalin

Torun Boucher (V),
kultur- och äldreborgarråd.



Foto: Björn Dalin

Robert Mjörnberg (V),
äldre nämndens ordförande.

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 mer än så. Vi återkommer med ytterligare information när vi vet mer.

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.

Turist i min egen stad

Jag väntar utanför huset. En man som bor i huset kommer ut med tre hundar. Det är många hundar i huset där jag bor. Varför står jag där? Jag väntar på en färdtjänstbil som ska föra mig till Drottninggatan och tandläkaren. Lokalen är välbekant sedan många år även om en del förändringar inträffat sedan jag för första gången för många, många år sedan satte min fot där.

Färdtjänstbilen anländer. Jag är ensam i den, precis som jag önskade. Chauffören har ett munskydd på sig så jag hör lite dåligt vad han säger men han är dock behjälplig med säkerhetsbältet som alltid är svårt att sätta på.

Vi rullar vidare. Men vad är det som händer? Han åker ju mot Vintertullen. Jag ska inte till Malmgårdsvägen 63 och Hörselföreningen denna gång utan till Drottninggatan i närheten av Barnhusgatan.

Det visar sig att han ska hämta upp ytterligare en passagerare i Vintertullsområdet. Det är ett område som jag bara känner till genom att jag brukar ta en promenad ner till kanalen samt då och då vara med på trevliga träffar under sommartid som Hörselföreningen anordnar.

Chauffören hittar inte. Han kör runt runt och söker efter adressen där den nya passageraren väntar på att bilen ska dyka upp. Jag blir lite nervös, visserligen var jag ute i god tid, men kommer jag inte i tid till tandläkaren är det inte så roligt.

Efter ett idogt sökande kommer vi iallafall till nr 88 där en kvinna med rullator väntar.

Det är tyst i bilen och till slut hamnar vi på Ringvägen och blir körda till Drottninggatan via Barnhusgatan. Detta är välkända trakter för mig sedan länge. Senare när jag talar med den nya



trevliga tandsköterskan får hon en liten lektion över trakten där hon har sin arbetsplats. Något som hon verkar uppskatta.

Det finns mycket historia i Stockholm och har man som jag under många år rört mig i Stockholms olika stadsdelar samt även läst en del stadsdelshistoria kan jag förmedla en hel del.

Väntrummet är lite omgjort, var och en vill väl sätta sin prägel på miljön där det ska arbetas. Jag väntar, sitter i en skön fåtölj och kopplar av. Nu är det min tur att gå in i undersökningsrummet.

Både tandsköterskan och tandläkaren har munskydd samt även ett visir i plast över detta. Vill de inte att deras patienter ska höra vad de säger. Jag måste säga att det är svårt och mycket ansträngande att uppfatta vad de säger och vissa instruktioner måste man ju få, till exempel "kan du röra dig lite uppåt i stolen", "kan du röra dig mer åt höger". Det tar lite tid men till slut fungerar samspelet mellan oss.

Jag tittar mig omkring i rummet. Bilden som jag en gång gav till den förra sköterskan och som hon lät rama in syns inte till.

- Var är flickan med blomman?

Jodå den finns kvar, den har bara fått en annan plats. Även den nuvarande personalen tycker om den. Roligt för mig.

Personalen tycker uppenbarligen om konst för det hänger många fina bilder i de båda undersökningsrummen.

Fint för patienterna och bilderna kan ju dessutom göra att de som har tandläkarskräck kanske kan koppla av i stolen.

Ja, så är det hela färdigt för den här gången. Jag känner inte så mycket för att beställa en ny färdtjänstbil. Kanske kan jag gå Drottninggatan fram, ta till höger Kungsgatan ner till Vasagatan.

Även här tränger minnen fram, trevliga sådana även om en hel del är förändrat vad gäller till exempel butiker. Men SidenCarlsson finns kvar. Där har jag köpt tyg och sytt kläder av det på den tiden Hörselföreningen låg på Blekingegatan och hade kurser i klädsömnad.

På Kungsgatan finns affären med allt vad en konstnär behöver för att utöva sitt yrke eller hobby, roligt att den finns kvar.

Nu är jag nere på Vasagatan, där min mamma bodde som liten. Det var mycket om de gamla Klarakvarteren och livet där som vi barn fick veta och som det också skrivits mycket om efter att de rivits.

Lite trött är jag men jag strävar vidare. Busshållplatsen är nämligen flyttad lite längre bort men jag hittar den. Där står jag med andra som också ska åka buss och väntar. Det är kallt och det blåser.

53:ans buss tar mig till Tegelbacken och en gammal arbetsplats som jag en gång i tiden hade. Här på Herku-

lesgatan låg nämligen DN:s riksprenumerationskontor där jag arbetar tillsammans med några kvinnor i ett ganska så trångt rum. Vi arbetade med hålkort, en föregångare till den enorma digitalisering som vi ser idag.

På Tegelbacken byter jag buss; 3:an kommer om fem minuter upplyser mig en skylt om. Jag väntar. Väntar gör också en ung familj; mamma, pappa, en liten son samt en baby som sover sött i mammans famn, fastbunden för att inte ramla ur famnen.

Men jag noterar att det är nog kallt för det lilla livet. Mössan är inte tillräckligt varm och har hamnat på sned. Måtte hon inte få öroninflammation!

Pappan är öm mot mamman, han lägger en svart schal om hennes nacke och rygg så att hon inte ska frysa. Uppenbarligen är de på väg någonstans, de har flera stora resväskor med sig och jag uppfattar ett och annat engelskt ord.

Buss 3 anländer, full med folk. Även den lilla familjen ska på. Jag får stå nästan hela vägen till Gotlandsgatan, håller i mig stadigt men får till sist en plats. Mamman med bebisen står och håller också i sig stadigt noterar jag. Jag tycker att någon borde resa sig upp och erbjuda sin plats, kanske ser de inte mamman och bebisen eller så sitter de som fastnaglade på sina säten.

Resan närmar sig sitt slut. Det är många som går av. På Ringvägen finns ett vandrarhotell men även andra hotell. Är det månntro till vandrarhotellet de ska?

Ja, vad allt kan man inte uppleva under några timmar i en storstad som Stockholm, en stad som under min livstid syns mig lite hårdare än när jag växte upp men trots allt har en hel del fint och vackert att erbjuda både infödda, människor från Sverige och från andra länder som kommer till staden.

Ibland brukar jag säga att jag leker turist i min egen stad, för Stockholm är ju en del av mig.

Barbro Ohlson



Våra röster ska höras

Projektet Våra röster ska höras samlar in, bearbetar, sparar och sprider berättelser från personer med funktionsnedsättning i Stockholm.

På det sättet vill projektägarna påverka politikerna i Stockholm att skapa ett samhälle för alla, oavsett funktionsförmåga.

I år samlas berättelser in från personer med funktionsnedsättning som bodde i Stockholm under covid-19-pandemin.

– Det är viktigt att minnas vad som hände. Tiden under covid-19-pandemin var unik. Vi tror det finns många erfarenheter från pandemin som inte är tillräckligt kända, säger projektledare **Marian Bergroth** på Funktionsrätt Stockholms stad.

Det kan handla om hur ens liv begränsades när människor började använda munskydd, och man inte kunde läsa på läpparna. Eller om hur

man betedde sig om man var rädd att bli smittad av sin personliga assistent. Kanske fanns det inte tillgång till skrivtolk på sjukhuset?

Skapa din berättelse på det sätt som passar dig bäst. Du kan skriva ner berättelsen, fylla i enkäten på sidan **våraröstershöras.se**, spela in en video, spela in din röst när du berättar, skicka in teckningar eller foton. Du kan också välja att bli intervjuad.

Du kan få hjälp med struktur och språk, så att din berättelse blir ännu tydligare.

Mejla din berättelse till projektledare Marian: **marian.bergroth@funktionsrattstockholm.se**

Kontakta Marian också om du vill bli intervjuad eller har frågor, mejla adressen ovan eller ring nummer **073-089 94 46**.

Låt din röst höras!

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 adressen:
boken@horselhalsa.se

Tack på förhand!

Ingalill Olli
Leg. Audionom
Hörsel & Hälso



Dagsutflykt till Ekebyhovs slott



När försommaren är som vackrast tar vi SL-båten eller buss ut till Ekerö och besöker Ekebyhovs slott. Där äter vi lunch, tittar på slottet och får höra om dess historia och inte minst om alla spöken som sägs finnas där. Missa inte detta!

När? Torsdagen den 8 juni

Hur?

kl 10:20 tar vi SL:s pendelbåt 89 från Klara Mälarstrand till Tappström (cirka 50 minuter). Från Tappström är det cirka 15 minuters promenad genom Ekerö centrum via Ekebyhovsvägen till Ekebyhovsparken. SL-kort/-biljett gäller.

Vill du inte åka båt kan du ta buss från Brommaplan. Buss 176 eller 177 stannar vid hållplats Ekebyhov. Därifrån promenerar du Ekebyhovsvägen till norra grindarna och genom parken till slottet.

kl 12 äter vi lunchbuffé anpassad efter säsongens råvaror. Var och en betalar själv, pris 150 kronor (swish eller kort)

kl 13 får vi en historisk presentation av slottet med bildvisning. Föreningen står för kostnaden.

Efter presentationen kan man själv gå omkring i slottet och trädgården så länge man vill. Pendelbåten startar i Tappström 15.30, 16.30 och 17.30 om man vill ta den tillbaka till Stockholm.

Vi har givetvis med oss mobila teleslingor och skrivtolkar.

Anmäl dig till kansli@hrfstockholm.se eller ring Anne på 0761 01 40 27 (för bordsbokningen).

Spökerna då? Ekebyhovs slott har varit med i programmet *Det okända* och det kan ses på TV4play, säsong 12, del 8, för den som vill förbereda sig.



Ekebyhovs slotts lunchbufféer är omvitnat frikostiga och vällagade. All mat lagas från grunden och inga onödiga tillsatser är tillåtna. Brödet är hembakat och det finns alltid ett fantastiskt utbud av sallader och röror.

vad sa-loppet

**Häng med oss på TSS-promenad kring Nytorget
onsdagen den 24 maj kl 11-15**

- Vad heter Sveriges största motionslopp för hörselskadade?
- Vad sa-loppet!

Den 10-31 maj lanserar Hörselskadades Riksförbund (HRF) "Vad sa-loppet" – ett roligt lopp på fullt allvar, till förmån för Sveriges hörselskadade.

HRF Stockholm ordnar ett kampanjevenemang onsdagen den 24 maj. I stället för tipspromenad blir det TSS-promenad (Tecken som stöd). I fyra olika stationer kring Nytorget får deltagarna lära sig ett TSS-tecken. I slutet av rundan har man alltså lärt sig fem tecken som tillsammans bildar en mening.

Vid den femte och sista stationen bjuder vi på fika och den som kan teckna hela meningen vinner också ett pris. Du kan promenera, springa, rulla, dansa eller ta dig framåt på vilket sätt du vill.

Den 10 maj registrerar vi vårt lag Teckentoppen Stockholm på sidan vadsaloppet.se och då kan du gå in och registrera dig som deltagare i laget. Eller hör av dig till oss så fixar vi det åt dig.

I samband med att man registrerar sig swishar man en valfri startavgift som en gåva till HRF.

Varje startavgift i Vad sa-loppet är en gåva som går till HRFs arbete. Med andra ord: Ju fler deltagare, desto mer stöd till landets hörselskadade.

Tipsa därför alla du känner om Vad sa-loppet. Ta med grannen, vännerna, släkten och gå vår TSS-promenad!

Tycker du att det låter krångligt? Kontakta oss så hjälper vi dig. kansli@hrfstockholm.se eller ring Anne på nummer **0761 01 40 27**.

**Det viktigaste är att vi har en rolig dag!
Häng med på TSS-promenaden, umgås med
trevliga vänner, fika med oss och lär dig teckna
en mening. Välkommen med!**



Två av våra medlemmar, Dorota Kuczynska och Maud Holmberg, skidade Vasaloppet i februari och passade på att göra reklam för HRFs vårkampanj.

Medlemmarna gav styrelsen i uppdrag att frigöra fondkapital



Ett enigt årsmöte gav styrelsen förnyat förtroende

Ett 50-tal personer besökte HRF Stockholms årsmöte torsdagen den 30 mars. Det var god stämning mötet igenom och medlemmarna beslöt att ge styrelsen i uppdrag att frigöra hela eller delar av det fondkapital som i årsbokslutet anges som "Ändamålsbestämda medel". Detta ärende var det som gav upphov till mest diskussion bland medlemmarna. Mötet leddes av proffset Eva Blomquist.

Vid varje årsbokslut redovisas föreningens Egna kapital i en not. I noten finns bland annat de fonder förtecknade som tillhör "Ändamålsbestämda medel". Till största delen utgörs dessa av de så kallade Egna hus-fonderna. Medlemmar som har testamenterat pengar till föreningen på 30- och 40-talet skrev in ett syfte att pengarna användas till att skaffa föreningen en egen fastighet, något som kändes mycket viktigt på den tiden. Den juridiska statusen för dessa fonder är dock oklar, och det kapital som finns i dem räcker inte längre till för att skaffa någon fastighet, " eget hus".

På grund av detta har dessa fonder legat orörda i många

år och medlen har använts i en mycket begränsad omfattning, där det har varit möjligt.

På årsmötet i fjol gav styrelsen ett förslag att frigöra detta kapital att användas på ett sätt som ändå är i enlighet med testamengivarens vilja. Då beslöt årsmötet att styrelsen behöver utreda ärendet mera innan beslut kan fattas.

Det har gjorts och i år gav styrelsen ett nytt förslag med samma syfte och nu kunde årsmötet besluta – efter en hel del diskussion – att ge styrelsen i uppdrag att frigöra dessa fonder "så långt det är juridiskt försvarbart".

Totalt är det bokförda beloppet i dessa fonder per bokslutsdatum 3 454 772 kr.

Genom att frigöra medlen kan de bokföras för exempelvis hyreskostnader, vilket är vad " eget hus" kan jämföras med i dagens moderna värld.

Samtliga styrelsemedlemmar fick fortsatt förtroende av årsmötet. **Niklas Wikman** återvaldes som ordförande för ett år. **Jan Lamby, Dorota Kuzcynska och Anne-Marie**

Persson återvaldes för två år som styrelseledamöter.

Jan-Åke Danielsson samt ledamöterna **Louise Edlund** och **Christer Nygren** har ett år kvar av sin mandatperiod. Vid det konstituerande mötet som hölls direkt efter årsmötet återvaldes Jan-Åke till föreningens kassör och Louise till vice ordförande.

I valberedningen fortsätter **Anna Quarnström** som sammanställande och **Mikael Hedlund**. Ny ledamot i valberedningen är **Jonathan Elebjörk Wahlström**.

Kvällen inleddes med att Sveriges Televisions direkttextare **Karin Karlsson Hutt** och **Vanda Gavel** berättade om sitt jobb som textare av direktsändningar. De fick svara på många frågor från de engagerade medlemmarna.

SVT:s system för direkttextning är inte optimalt för ändamålet, men texterna hoppas på en modernisering som skulle göra att texten inte har den fördröjning som förekommer idag. Att det inte är så lätt som man kanske kan tro att texta direktsändningar fick medlemmarna på

årsmötet klart för sig, och många fick förmodligen även ökad förståelse för direkttextarna som yrkesgrupp.

Styrelse och personal tackar de engagerade medlemmarna i vår förening.



Mayvor Gammals bakad fika-bröd till alla årsmötesdeltagare.

Styrelsen består av samma ledamöter som förra året: Christer Nygren, Louise Edlund (vice ordförande), Jan Lamby, Niklas Wikman (ordförande), Anne-Marie Persson, Jan-Åke Danielsson (kassör) och Dorota Kuzcynska.



Foto: Sin Vuu

FÖRELÄSNING

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.

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 så fixar vi anmälan.



Helge Rask-Andersen

Dags för parkfika igen

Varje tisdag klockan 13-15 har vi Öppet hus med fika och trevligt umgänge i vår lokal på Malmgårdsvägen 63 A. Från och med maj håller vi träffarna i Anna Lindhs park när vädret tillåter och vi inte har något speciellt program som kräver att vi är inomhus (se listan nedan).

Du behöver inte förhandsanmäla dig. Välkommen!

| | |
|----------------------|---|
| Tisdagen den 2 maj | Parkfika om vädret tillåter |
| Tisdagen den 9 maj | Audionom Ingalill Olli besöker oss (träff inne i lokalen) |
| Tisdagen den 16 maj | Parkfika om vädret tillåter |
| Tisdagen den 23 maj | SeniorNet Södermalm besöker oss (träff inne i lokalen) |
| Tisdagen den 30 maj | Parkfika om vädret tillåter |
| Tisdagen den 13 juni | Parkfika om vädret tillåter |
| Tisdagen den 20 juni | Parkfika om vädret tillåter |



Ingalill Olli
gästar oss
den 9 maj.



När vädret är fint är det skönt i parken nere vid Hammarbykanalen, ett par hundra meter från lokalen på Malmgårdsvägen 63.

Håll koll på medlemsbrev i e-posten, på facebook och i kalendern på hemsidan var vi träffas och vad det är för program på våra träffar. Är du osäker kan du alltid höra av dig till kansliet.

Livsberättargrupp i höst

Berättande och berättelser är grundläggande för människors tänkande och skapande av kunskap om andra och sig själv. En speciell form av berättelser benämns livsberättelser och skildrar människors liv eller delar av livet.

Att dela berättelser om sitt liv är viktigt för de flesta av oss. Vi planerar därför starta upp en livsberättargrupp i höst. Gruppen träffas tio gånger och följer en metod som heter **Livsnära samtal - att dela livet**. Gruppen leds av Anne Sjökvist som har gått en utbildning för gruppleddare i denna metod.

Gruppen kommer att bestå av max åtta medlemmar och träffas tio gånger. Startdatum är inte bestämt men i slutet av september kan bli bra. Det är viktigt att veta är att det inte är någon terapigrupp utan mera en arbetsgrupp. Syftet är att dela med sig av sin livsberättelse, utbyta erfarenheter, ge och ta emot stöd av andra, att försöka förändra det som inte känns bra och att få hjälp och mod att leva ett så bra liv som möjligt.

Intresserad? Kontakta Anne Sjökvist på anne.sjokvist@hrfstockholm.se eller ring **0761 01 40 27**.

Kort för dig som har Menières sjukdom



Detta kort är till för personer med Menières sjukdom, att ha med i plånboken eller kanske mobilfodralet, i händelse av ett yrselanfall. I sådana situationer kan det annars vara svårt att förklara för omgivningen hur de kan hjälpa. Kortet är gratis och vi kan skicka till dig. Kortet är vikt och på insidan finns plats att skriva namn, vem som ska kontaktas och hemadress.

HRF Stockholms



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

Torsdagen den 25 maj

Vårens sista träff. Vi läser "Stjärnfall" av **Louise Boije Af Gennäs**.

Som sommarbok rekommenderar vi "Till vår ära" av **Alejandro Leiva Wenger**. I övrigt väljer man sin egen läsning under sommaren och berättar litet om det under höstens första träff, som förslagsvis blir i september. Datum meddelas senare i Språkröret som utkommer i början av september och via mejl och på föreningens hemsida.

Mahjong-klubben

Vi fortsätter våra träffar varannan onsdag kl 11–14 enligt tidigare utsänd spelplan.

Onsdagen den 10 maj.

Onsdagen den 24 maj firar vi vårt 25-årsjubileum med spel och lunch på Malmgårdsvägen. Anmälan till Maj-Lis senast 17 maj.

Onsdagen den 31 maj.

Vi planerar också en utflykt till Fanny udde 21 eller 28 juni. Mer information om detta via e-post.

Första träffen efter sommaren blir den 30 augusti. Välkomna nya och gamla mahjongspelare!

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
verasjostrom@gmail.com

Eveline Hedenström
eveline.hedenstrom@gmail.com

TSS-klubben

Vårens TSS-träffar börjar lida mot sitt slut och eftersom vi har förändringar i TSS-klubben har vi inte haft något årsmöte i februari som vi brukar.

Den 4 maj har vi istället en kombinerad avslutning och årsmöte. Vi har inte planerat detta i detalj, utan du som är medlem kommer att få ett mail med närmare detaljer.

Höstterminen börjar **torsdagen den 21 september.**

Vi önskar er alla en skön sommar!

Kontaktpersoner:

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

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

Konstklubben

Välkommen på en guidad visning till Olle Olssons museum Hagalund.

Visningen är kostnadsfri och vi har två alternativa dagar att välja på: **den 13 juni kl 13** eller **den 18 augusti kl 13**. Det är för att det är en speciell visning med utvärdering av tillgängligheten och därför får vi inte vara fler än 10 per visning, så först till kvarn gäller.

Om du vill ha sällskap träffas vi på Odenplan senast kl 12 den 13 juni och tar buss 515 till Kolonnvägen. Om du tar dig dit på egen hand så ses vi vid entrén kl 12.45.

Anmäl dig senast den 7 maj till Brittis, brittis@mirell.se. (senaste anmälningssdag till augusti återkommer vi med).

Slingor och skrivtolkar är med. Denna visning är ett förslag från Kersti och Janne Bergold. Alla är mycket välkomna med förslag på aktiviteter.

Angående höstens program; håll utkik i mejl, post till medlemmar utan mejl, på HRF Stockholms hemsida och facebook-sida.

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 konstutlottningen som hålls i slutet av året.



Nätverket Hör & Häpna

Hör och Häpna har ett Öppet Hus till före sommaren. **Den 16 maj** välkomnar vi **Andreas Lindblom** som kommer att berätta om döva och hörselskadade kungligheter i historien. En spännande kväll med ett intressant ämne. Vi beställer både skrivtolk och teckenspråkstolk, som översätter teckenspråk till svenska.

Den kvällen kommer vi eventuellt ha ett extra årsmöte angående Hör och Häpnas framtid. Information om detta kommer du att få i inbjudan för kvällen.

Planeringsgruppen har redan så smått börjat planera höstens aktiviteter. Du som är medlem kommer att få information i god tid om datum och kvällens föredrag. Vi välkomnar även alla tips på föreläsare, som vill komma och berätta något för oss.

Vi önskar er alla en härlig sommar!

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

POSTTIDNING B

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

Sommaren på kansliet

Lokalen är öppen varje helgfri vardag, måndag-fredag, klockan 10-15 till och med 21 juni.

Telefontid 10-16 måndag-fredag.

Under försommaren håller vi stängt måndag 1 maj, Kristi himmelsfärdsdagen torsdag 18 maj samt nationaldagen 6 juni. Lokalen är sommarstängd 22 juni - 7 augusti.

Personal

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

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. E-posta till anne.sjokvist@hrfstockholm.se



Lokalen är
sommarstängd
22 juni -
7 augusti

Vi önskar er alla
en riktigt skön sommar!

HRF Stockholms
styrelse och personal

om du vill vara med på utskickslistan.

Låna slinga

Som medlem i HRF Stockholm har du möjlighet att utan kostnad låna mobiltelefoner 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. Slingorna är lätta att använda! E-posta eller ring och reservera slinga/slingor.

Hyra lokalen

Du som är medlem kan hyra vår tillgängliga lokal

för en billig penning för till exempel födelsedagsfest.

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/

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

Telefontid 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