

SPRÅKRÖRET

Nr 4 2023
årgång 80

för Hörselskadades förening i Stockholm



Tack för i år!

Innehåll nr 4 2023

- 3 Styrelsen har ordet
- 4 Hörselskadade Sarra undervisar i SFI
- 6 Ulla Ståhlberg – en medlem att minnas
- 7 Medlemsbrev från Barbro
- 8 Georgiska barn hörselscreenades
- 9 Evalotti Giusti Bardel
- 10 Medlemsresa i Kroatien
- 12 Föreningsmöte och Hörselveckan
- 13 Glöggmingel 14 december
- 14 På gång i föreningen
- 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

Vandring på ön Brac, Kroatien
Foto: Anne Sjökvist

Upplaga 2000 ex

Tryck Åtta.45 Tryckeri

ISSN 1404-6121

Språkrörets utgivning 2024

nr 1 utkommer vecka 6
Manusstopp 10 januari

Övrig utgivning under året
tillkännages senare på
grund av redaktörsbyte.

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

Livet och dess jular

När jag var liten följde jularna samma mönster år efter år. På de oskarpa och bleknade 70-talsbilderna är det svårt att skilja den ena julen från den andra.

Min mamma som var fotografen i familjen hade inte tålamod att ställa in och arrangera så ofta syns bara hälften av någon person i familjekretsen. Men jag vet vilka som borde vara med, det var alltid samma personer: mormor, morfar, morbror och så min mamma, pappa och vi fyra syskon.

En gång var min farmor jultomte och jag kände igen hennes händer. Den julen sticker ut, kanske första gången jag förstod att det var någon som var utklädd till tomte.

Det som dukades upp på julbordet var lika givet som vilka som satt runt det. Lutfisken och skinkan hade självklar paradplats. Mormor lade lutfisken i blöt på min dag, Annadagen, men trots att kopplingen till mitt namn påpekades varje år lyckades jag aldrig lära mig att tycka om denna julrätt.

Vi fyra växte upp och sedan blev det aldrig mer så att jularna följde något speciellt mönster. Vi har firat på olika platser, i olika länder, med många olika konstellationer av människor, sammanjämkat vitt skilda traditioner, matpreferenser och språk. Denna mångfald har också blivit en slags tradition.

Ingen lägger längre lutfisken i blöt på Annadagen men de gånger vi firar med min mamma och morbror är den fortfarande given på julbordet.

Nu är det de två som är äldst, snart är det jag och mina syskon. En ny generation har börjat ta form. Bilderna kommer numera upp som minnen i facebook-inlägg och det är lättare att skilja jularna åt.

Så går livet och dess jular och det är precis som det ska vara.

Hur ni än firar - eller inte firar - vill jag önska er fina midvinterdagar då det är dags. Det är kanske inte fred på jorden den här julen heller men vi kan sluta fred med oss själva och vara snälla mot dem som finns runt om oss. Och det räcker alldeles bra.

Anne Sjökvist



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

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

Tekniken jobbar för oss

Alltsedan jag kom med i HRF för snart 40 år sedan har jag varit intresserad av teknik. Alltså teknik som hjälper oss hörselskadade på olika sätt, inte bara hörapparater.

I slutet på 1980-talet kom jag med i föreningens tekniska råd. I övrigt bestod detta råd av en samling äldre herrar, betydligt mer kompetenta än jag. Bland dem Åke Ahlsén, den store pionjären som införde de individuella avtrycken av våra öron. Några år senare förärades Åke med doktorshatt. Som ny och oerfaren kunde jag utnyttja möjligheten att ställa "dumma" frågor, på det sättet lär man sig bäst.

Teknikintresset har följt med mig i mina olika roller inom HRF: ledamot i styrelsen på 90-talet, distriktsordförande på 00-talet och som sekreterare i den europeiska hörsselfederationen EFHOH.

Det har handlat – och handlar fortfarande – mycket om hörselslingor. I min barndom kallades de teleslingor, idag säger vi hörselslingor. Arbetet med att verka för att fler slingor ska finnas och att de som finns underhålls verkar inte ta slut.

Vi som behöver hörselslingor måste också veta att det finns en slinga när vi besöker olika lokaler. Skyltar är viktiga. I Skandinavien fanns länge T-symbolen som många i min generation kommer ihåg.

I de internationella organisationerna uppmärksammade vi behovet av en världsomspännande symbol. Under IFHOHs (International Federation of Hard of Hearing People) årsmöte 2010 här i Stockholm, var jag med och beslutade om den symbol som vi numera använder. Den togs ursprungligen fram till den europeiska standarden för hörselslingor i slutet av 1990-talet, och är nu väl spridd och använd.

I vår lokal på föreningen finns också



Foto: Sin Vuu

Jan Lamby har varit aktiv inom HRF i över 30 år.

en lysande skylt som visar att slingan är påkopplad, framtagen av det svenska företaget AB Transistor.

Nu finns det ny teknik som på lång sikt kan ersätta slingorna, en variant av blåtandsteknik kallad Auracast. Det kommer dock ta tid att implementera tekniken eftersom den måste införas i såväl alla anläggningar som hörapparater.

I vår förening har vi under många år arbetat för att kartlägga och påverka teatrar, museer och andra allmänna institutioner inom Stockholms stad där vi verkar. Vi kan också påverka via funktionshinderråden i staden, där föreningen är representerad i flera stycken.

Kravet på hörselslingor i publika lokaler är sedan länge inskrivet i Boverkets byggregler. Men nu är dessa regler under attack! Boverket har, som ett led i sitt uppdrag att förenkla byggreglerna, föreslagit att **kravet** på hörselslingor i publika lokaler som rymmer fler än 50 personer ska tas

bort och ersättas med "bör". Det är ett dråpslag mot oss och våra möjligheter att påverka byggandet.

Detta är förstås en nationell fråga, som jag vet att HRF på riksnivå är engagerad i, men vi som verkar på lokalnivå måste fortsätta att arbeta för fler och bättre slingor i staden.

Slingor och hörselteknik i alla ära, men det behövs också skrivtolkning. Vår förening har också jobbat hårt i flera sammanhang för att sprida denna teknik. Själv skulle jag ha svårt att klara möten av olika slag utan denna hjälp.

Också för skrivtolkning finns numera en standardiserad symbol, framtagen av Hörselskadades Riksförbund.

När det gäller textning pågår en rasande snabb utveckling av olika appar som automatiskt kan omvandla tal till text. Beroende på sammanhang och teknisk lösning, kan de fungera hyfsat väl.

Men även om teknikutvecklingen går svindlande fort numera så kommer vi nog att vara beroende av våra skrivtolkar vid olika sammankomster ett bra tag framöver.


Jan Lamby
styrelseledamot



Denna skylt finns numera i många lokaler och visar genom att lysa grönt att hörselslingan fungerar.



Symbolen för skrivtolkning



Läraren Sarra drabbades av plötslig dövhet när hon varit i Sverige fyra år. Nu hjälper hon andra hörselskadade med invandrabakgrund att lära sig svenska.

SFI-läraren Sarra Tlili är själv gravt hörselskadad

Språket är nyckeln till samhället

Arbetet med Allmänna arvsfondsprojektet Stockholmare United - att höras och höra till är i full gång och inledningsvis har mycket tid gått åt till att hitta personer, organisationer och eldsjälar som kan bidra med sina erfarenheter och sin kunskap. Under denna process kom jag i kontakt med Vux-Huddinge och Sarra Tlili.

Vux Huddinge är en vuxenskola som har SFI-klasser (svenska för invandrare) för personer som är döva eller har en hörselskada. Sarra har flera ingångar i projektet, hon är själv utlandsfödd och har en hörselskada men hon jobbar också som SFI-lärare för andra som är nya i Sverige och har hörselskada.

Det var något med Sarras historia, hennes inre kraft och självklara sätt att skapa sig en egen hörselidentitet och samtidigt hjälpa andra i sin hörselresa som fångade mig.

Sarra kom till Sverige från Tunisien år 2010. Hon är lärare i arabiska och när hon kom till Sverige gick hon på SFI-skola för att lära sig svenska.

En i övrigt helt vanlig februaridag 2014 när Sarra stod och väntar på bussen inträffade något som hon inte visste var möjligt: plötsligt blev hon helt döv. Under tio långa dagar hörde hon ingenting alls för att sedan få tillbaka 26% av hörseln på ena örat.

Läkarna visste inte vad som var fel och hon fick veta att det förmodligen var stressrelaterat. Redan samma år fick hon sin första hörapparat och två år senare opererade hon in ett cochlea-implantat (CI). Idag använder hon CI på ena sidan och hörapparat på andra.

– Kombinationen av hörapparat och

CI har gett mig mycket bättre hörsel, det har förbättrat min livskvalitet avsevärt. Jag kan höra och kommunicera på ett sätt som jag inte trodde var möjligt efter min initiala hörselförlust.

Efter hörselskadan kunde Sarra inte längre undervisa i stora klasser. Tack vare ett möte med andra utlandsfödda med hörselskada fick hon höra talas om Vux Huddinge. Hon kontaktade dem för att fråga om det fanns någon tjänst som modersmålsstödare och efter en intervju fick hon jobb som assisterande lärare på skolan.

När hon hade jobbat som det en tid läste hon en kurs i svenska som andraspråk på universitet för att själv kunna undervisa i ämnet. Idag har hon en tillsvidareanställning som SFI-lärare på Vux Huddinge.

– För att fortsätta min personliga utveckling och främja min professionella karriär samt för att kunna ge mer effektivt stöd till mina elever så ägnar jag varannan termin åt att studera teckenspråk vid universitetet.

Sarra tycker om att möta personer med varierande erfarenhet av hörsel i sitt arbete. Vissa har redan kommit en bit på sin hörselresa medan andra precis har påbörjat den. Att undervisa i svenska ger henne en känsla av att göra något meningsfullt eftersom språk är en nyckel för att navigera i samhället.

– Genom mitt arbete bidrar jag aktivt till integration och inkludering, det är en av de mest givande och viktiga aspekterna i mitt arbete.

En annan aspekt av arbetet som hon värdesätter är att öppet prata om sin egen hörselnedsättning och på så sätt

vara förebild och inspirationskälla för sina elever.

– Jag strävar efter att vara en stöttepelare och uppmuntrar mina elever att acceptera sin egen hörselnedsättning och att använda hörapparater både i undervisningen och vardagen.

Målet med projektet *Stockholmare United - att höras och höra till* är att skapa medvetenhet om hur det allmänna och civilsamhället ger bäst förutsättningar för likvärdig integration, hälsa och delaktighet samt att bryta stigma kring hörselnedsättning.

Sarra menar att vi behöver bli bättre på att skapa ett inkluderande samhälle där personer med hörselskador känner sig trygga att dela sina erfarenheter.

– För att minska stigma och främja öppenhet kring hörselskador krävs ökad kunskap och inkluderande miljöer. Åtgärder som positiva förebilder, tillgängliga skol- och arbetsplatser, bevarande av individuell identitet, självreflektion och stödgrupper kan skapa en mer förstående och accepterande attityd gentemot hörselskador. Detta är nyckeln till att främja öppenhet och minska stigma, säger hon.

Josefin Säfström
projektledare

Ta kontakt!

Vill du veta mer om projektet eller vill du bidra med dina erfarenheter och kunskaper i ämnet, hör av dig till projektledaren på e-post:
josefin.safstrom@hrfstockholm.se

Ulla Ståhlberg har gett stora avtryck i föreningen

Många medlemmar har sedan grundandet av Hörselskadades förbund bidragit till att utveckla förbundet till den betydelsefulla organisation som den nu är och förhoppningsvis förblir. En person som speciellt utmärkte sig var Ulla Ståhlberg, mor till en gravt hörselskadad son. Hon skulle ha fyllt 100 år i oktober i år men gick tyvärr bort redan 2011.

Ulla Ståhlberg föddes in i en släkt där många var hörselskadade eller döva. Även hennes ena son, Thor-Ulf, var gravt hörselskadad, medan hon själv och maken Thorsten hade normal hörsel.

När sonen var sju år och skulle börja i skolan kom beskedet att intagningen för hörselskadade barn bara skedde vartannat år och att sonen skulle behöva vänta ett år.

Detta ansåg Ulla vara mycket olyckligt. Hon lyckades samla flera föräldrar som var i samma situation och så bildades en föräldragrupp inom lokalföreningen i Stockholm, vilken lyckades genomdriva årlig intagning.

Åren gick och barnen blev tonåringar. Det saknades fritidsverksamhet för de hörselskadade unga. Många klagade men Ulla gick från ord till handling och satte i gång ett flertal aktiviteter, som ledde till bildandet av föreningens ungdomssektion.

1962 valdes Ulla in i föreningsstyrelsen som föräldrarepresentant. Men snart fick hon andra förtroendeuppdrag. Hon var vice ordförande, sekreterare och under mycket lång tid kassaförvaltare. Även inom riksförbundet och distriktet hade Ulla betydelsefulla förtroendeuppdrag.

Tillsammans med Åke Ahlsén, en annan av föreningen minnesvärda personer, skrev hon föreningens historik om



Ulla Ståhlbergs hörselskadade son Thor-Ulf var orsaken till hennes engagemang i HRF Stockholm. Thor-Ulf är ständigt medlem i föreningen sedan 1964.

Foto: Peter Knutson

dess första 50 år. Några exemplar finns kvar på föreningens nuvarande kansli, och kan lånas. Ulla gjorde också en uppföljare av de följande tio åren, och även den finns på kansliet.

Efter sin pensionering kunde Ulla ägna mer tid åt sitt författarskap. Så hon grundade ett eget bokförlag, Kikkuli, och skrev ett flertal böcker, bland annat två böcker innehållande intervjuer med cochlea implantat-opererade.

Ulla som under sitt yrkesliv varit anställd hos Ridfrämjandet skrev också

flera hästböcker för barn i vilka hon ofta fick med något om hörselskador.

Som en kuriositet kan nämnas att under en tid var Ulla den barnboksförfattare som efter Astrid Lindgren hade den högsta utlåningen av barnböcker på Stockholms stadsbibliotek.

Ulla var alltså en mycket mångsidig och duktig föreningsmänniska och vi som hade förmånen att arbeta med henne kommer alltid att minnas henne.

Lars Lindén, f.d. ordförande
Helena Lanzer-Sillén, f.d. kanslichef

Historien om ett besök hos hörselvården

Jag beställde färdtjänst till Globen och öronläkaren som via sms påmint mig om att idag på FN-dagen skulle jag träffa henne och en audionom. Färdtjänsten blev en liten sightseeing eftersom det var ytterligare en passagerare med i bilen: En äldre gråhårig leende dam som skulle till PRO någonstans efter att chauffören avlämnat mig.

Väl framme vid Globen hjälpte han mig ut ur bilen. Jag hade för säkerhets skull tagit med mig två stavar. Upp med hissen till plan 9 där jag anmälde mig hos receptionen samt satte mig att vänta bland de andra patienterna.

Jag behövde inte vänta länge eftersom jag kommit i god tid för att träffa audionomen. Hon gjorde ett omsorgsfullt hörseltest. Lite jobbigt tyckte jag att det var eftersom jag är ganska så trött. Men jag tänkte att jag måste ju kunna höra så jag blundade och beväpnade mig med tålmod tills hon var klar. Sedan fick jag vänta igen på att komma in till läkaren.

Givetvis var både audionomen, läkaren och receptionisten nya för mig; tre kvinnor i arbetslivet. Undrar var de bor och vilket privatliv de har i staden Stockholm. Nyfiken som jag är ibland tänkte jag så men det får jag aldrig veta. De var proffs och jag var kund som det så vackert heter numera.

Läkaren var trevlig och omsorgsfull. Hon spolade mina öron, jag fick recept på alsollösning och en salva som jag får hämta ut på apoteket vid Renstiernasgatan. Jag fick också en ny tid i december.

Under tiden ska jag varje kväll använda lösningen till mina öron. Läkaren påstod att jag skulle komma att höra bättre då. Det är inte så lätt med alla medikament som man kan få, branschen är stor.

Alltnog; jag hade målat tre "bollkvinnor" som jag gav till respektive personal innan jag tog hissen ner för



Barbro Ohlson är aktiv medlem i HRF Stockholm, bland annat i bokcirkeln. Hon tycker om att måla och skriva små betraktelser över livet som äldre hörsel-skadad i Stockholm.

att ringa färdtjänst. Jag var ganska så matt vid det laget, men jag ringde min mellansyster i Årsta och pratade lite med henne. Jag hade tänkt åka ut och hälsa på henne men orken tröt.

Jag måste vänta trekvart på bilen. Marmorbänken som jag satt på var ganska så kall och det kom också in kall luft från gatan till den stora entrén där jag satt så jag beslöt att ta mina stavar och motionera lite.

Jag hade sett att på andra sidan fanns en restaurang och jag kunde ju alltid försöka gå dit och se vad som erbjöds där. Trafiken kring Globen är livlig och med andan i halsen tog jag mig över.

Överraskning! Här håller Stockholms hotell- och restaurangskola till. Jag såg många ungdomar som tydligen var elever där, det kändes positivt.

Jag stapplade in och såg ett stort utbud av matbröd, kaffebröd, olika sorters bakelser och småbröd. Jag hade just då inte så mycket av den varan hemma så det passade bra att jag köpte på mig av godiset som bröd kan vara. Något av det skulle passa fint till vårt afternoon tea.

Sedan över till andra sidan gatan igen. Jag gick in och satte mig på den kalla marmorbänken ett tag till, men jag behövde inte sitta länge förrän chauffören som skulle föra mig till Söder ringde.

Jag kravlade mig in i bilen med mitt pick och pack och så for vi iväg. Det glädde mig också att jag på hemvägen såg höstens alla färger i de naturområden som fortfarande finns kvar sedan min pappa, som var mättningsförmän, en gång i tiden mätte ut gator och hus i Hammarby. Det är en stadsdel från 1940-talet om jag inte minns fel.

Kontrasten mellan nutidens hus och dåtidens är stor. Årsringar som byggnadshistorikerna brukar kalla det.

Väl hemma på Söder igen var jag trött och vilade innan vi tog vårt afternoon tea med gott bröd från Restaurangskolans bageri.

Nästa gång jag åker till öronläkaren, i december, ska jag åter besöka bageriet. Jag hoppas också att min hörsel har blivit något bättre då, för det är besvärligt på alla sätt i en stad som Stockholm att inte kunna höra.

Barbro Ohlson
medlem

Vill du också skriva i Språkröret? Hör av dig till anne.sjokvist@hrfstockholm.se

Skänkta hörapparater ger hörselskadade barn ett bättre liv

Under tre veckor i september-oktober hörseltestade teamet i vårt Georgien-projekt omkring 2100 barn i skolor i staden Kutaisi i västra Georgien. Av dessa fick 48 barn hörapparater.

Avtryck på hörselgången gjordes omedelbart och **Tamila Matitaishvili**, vår lokala audiologitekniker, tillverkade hörselinsatser så snart som möjligt, varefter vi sedan monterade hörapparat/hörapparaterna.

Ungefär 246 äldre personer, de flesta lärare, testades också och 130 fick hörapparat (199 apparater).

På grund av pandemin har vi inte varit i Georgien på några år och planen var nu att testa upp till 5000 barn. Det visade sig dock på plats att de flesta av barnens föräldrar inte gav oss tillåtelse att screena deras barn på grund av desinformation på internet.



Hörseltesterna gjordes i skolor runt om i staden Kutaisi. Audionomerna, här Rasoul Metram, använde en audiometer som kan kopplas via USB direkt till en dator och är lätt att ta med sig och använda på olika ställen.



Ett av de 48 barn som fick hörapparater och chans till ett bättre liv.

Söndagen den 8 oktober besökte Sveriges ambassadör i Georgien, **Anna Lyberg**, och borgmästaren i Kutaisi, **Loseb Khakhaleishvili**, oss på vår samarbetspartner Gidi-kliniken. Vi kunde visa dem vårt arbete med barn, som var inbjudna till kliniken.

Denna gång hade vi också med oss två bärbara OAE (Otoacoustic Emission) mätapparater, som gjorde att vi kunde testa förskolebarn – även så unga som några månader gamla – som inte behövde delta på något annat sätt än att hålla sig lugna en minut med sonden i örat. Det yngsta barnet vi testade var två månader och äldsta klienten 93 år.

Yngre barn kan vara svåra att testa med en audiometer, eftersom de ibland är rädda och ofta inte förstår hur de ska svara. Med hjälp av OAE-mätningar kunde vi testa cirka 400 barn, inklusive flera yngre förskolebarn som är omöjliga att testa med

audiometer. Dessutom är OAE-mätningar mycket snabbare än screening med en audiometer, vilket resulterar i tidsbesparingar.

Vi donerade en bärbar OAE-mätenhet till Gidi-kliniken för framtida test av förskolebarn. Vi utbildade också en blivande läkare, Goergi, i både audiometer- och OAE-mätningar. Goergi screenade mer än 200 barn i skolorna med oss.

Stort och varmt tack till alla som skänker begagnade hörapparater till detta projekt. Vi har planer på att göra en ny resa på våren och hoppas också kunna jobba i Ukraina så småningom.

Parviz Tabrizi
projektledare

Vill du skänka hörapparater till projektet, ta kontakt med HRF Stockholms personal på kansli@hrfstockholm.se eller ring **08-462 24 30**.

Evalotta skapar harmoni genom sin konst



Memento Mori - Människa, klimat, världsläget, liv & död. Det hette konstutställningen som vår medlem Evalotta Giusti Bardel höll med två väninnor i september i ett litet galleri i Hornstull. Evalotta hör till dem som upptäckte sin hörselskada rätt sent i livet och är väldigt glad för den hjälp hon har fått i föreningen de senaste åren.

Evalotta har under sitt yrkesliv jobbat som fritids- och specialpedagog och hon visste inte att hon hörde dåligt.

– Jag har gått in i väggen men inte kopplat det till hörseln. Det var faktiskt något av en lycklig slump att min hörselskada upptäcktes. Jag hör dåligt i basen och den typen av hörselskada är inte så vanlig och svårare att upptäcka.

Att få hörselhjälpmedel har hjälpt henne behålla sin aktiva livsstil som en socialt och politiskt engagerad person och hon är mycket glad åt det.

Konsten har följt henne genom hela livet och som ung ville hon verka som konstnär på heltid.

– Sedan kände jag att jag ville se något annat och arbetade två år i ett indiskt slumområde. De åren gjorde mig nyfiken på världen.

Efter socialantropologiska studier valde hon att bli fritidspedagog, och i det arbetet hade hon stor nytta av sin konstnärlighet. Men det var först efter pensioneringen som hon mer regelbundet tog upp konsten igen.

– I min konst målar jag oftast något som går att vila blicken på och få lite andrum. Harmoni behövs mitt i allt som sker

Evalotta Giusti Bardel med några av de tavlor hon ställde ut på Galleri Korn i Hornstull tidigare i höst.

Budgetbeslut i Region Stockholm – Fritt val ska bort

Regionfullmäktige i Region Stockholm har beslutat om en budget för 2024. I den står det att Fritt val ska avskaffas samtidigt som regionen ska upprätthålla tillgängligheten och mångfald av utförare.

Måndagen den 11 december kl 12-13 ordnar Hörselskadades distrikt i Stockholms län ett digitalt lunchseminarium som handlar om den primära hörselrehabiliteringen i Stockholm. Där berättas om vad som håller på att hända i regionen, och vi medlemmar får möjlighet att berätta om vad vi tycker är viktigt i framtidens hörselvård.

För att du ska känna dig trygg i din kontakt med hörselvården erbjuder vi fortsättningsvis 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: 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.

På vandring i Kroatiens vidunderliga natur



Nästan hela gänget på sista dagens vandring upp till de berömda sjöarna Röda och Blå sjön i Imotski. Här poserar vi ovanför Röda sjön som sedan år 1969 uppbär skyddsstatus som geomorfologiskt naturminne i Kroatien.

Vi kroatier är stenrika, sa vår svensktalande guide Silvana Nusic med ett skratt. Och ja, stenar finns det verkligen gott om i det kroatiska landskap där ett gäng på femton personer tillbringade fem dagar i slutet av oktober. Tre av dagarna vandrade vi i fantastiska landskap där vidunderliga vyer avlöste varandra.

De steniga stigarna som vi stundom vandrade krävde ett visst mått av balans och de flesta av oss var glada åt gångstavarna vi hyrde av Silvana första dagen.

Men inga olyckor inträffade och förutom att en deltagare fick se sig besegrad av balansutmaningen var det ingen annan som ens fick skavsår. Vi hade utbytt tips med varandra innan resan och att använda skavsårsplåster förebyggande

på utsatta ställen samt dubbla strumpor tycks vara hemligheten. Vi vandrade mellan sex och tio kilometer under tre dagar och det var alldeles lagom för oss.

Efter en lite väl spännande landning mitt i en åskstorm hade vi också tur med vädret. Den mesta tiden var det uppehåll och lagom varmt för att vandra och röra sig.

Denna gång fick vi inte med oss skrivtolkarna på plats men vi kopplade upp oss och körde distanstolkning en gång per dag och resterande tiden hjälptes vi åt så alla fick nödvändig information. Och det var väl kanske väl; att gå de steniga stigarna och samtidigt skrivtolka hade nog varit en otrolig utmaning till och med för våra fantastiska tolkar.

Anne Sjökvist



Pauser behöves i det steniga landskapet där man bitvis verkligen fick se efter var man satte fötterna.



Våra glada och proffsiga guider Nina, Albert och Silvana. Både Nina och Silvana pratade svenska.



Många av rummen på Hotel Osejava hade utsikt mot bukten och den lilla staden Makarska.



Ena dagen vandrade vi på ön Brac dit vi tog oss med båt.



Fyra av våra aktiva och engagerade medlemmar: Mats Olsson, Ibrahim Mohammed, Harsha Joshi Kremer, Eveline Hedenström och Wera Sjöström.

Medlemmarna tyckte till om verksamheten

Det som förr kallades höstmöte i föreningen är numera föreningsmöte och på det har medlemmarna möjlighet att tycka till om den verksamhetsplan och budget för nästa år som styrelsen lägger fram.

De engagerade medlemmar som samlades till möte den 1 november godkände styrelsens förslag till verksamhetsplan och budget för 2024 efter en del frågor och klargöranden.

Mötet hölls i en trevlig anda och ett 30-tal medlemmar var på plats trots november-rusket.

Verksamhetsplan- och budget finns på vår

hemsida att ladda ner eller i pappersform på vårt kansli. Hör av dig om du vill få en papperskopia hemskickad.

I stort sett fortsätter verksamheten som tidigare där fokus ligger på sociala aktiviteter i vår lokal på Malmgårdsvägen.

Johan Murray från SeniorNet Södermalm agerade mötesordförande på ett förnämligt sätt.



Hörselveckan i Tensta, Farsta och innerstan



Gunnel Wingbro hjälper en deltagare att testa hörseln i ABF-huset.

Årets Hörselvecka inföll 16-21 oktober och vår förening ordnade evenemang i Tensta, Farsta och på ABF-huset på Sveavägen. I år valde vi att fokusera lite extra på den målgrupp som vårt Arvsfondsprojekt har; alltså utrikesfödda som har hörselskador. Vi nådde många nya personer och är nöjda med veckan.

Varmt tack till alla medlemmar som ställde upp som volontärer!



GLÖGGMINGEL

i vår lokal på Malmgårdsvägen 63 A
Torsdagen den 14 december
klockan 14-18 (drop-in)

glögg och godsaker
trevliga människor
värme och gemenskap

Ingen anmälan



Varmt välkommen!

Teater Hipp-Happ gjorde succé i Avesta

Lördagen den 14 oktober spelade Teater Hipp-Happ för dalmasar då HRF Avesta bjöd in till en allmän Hörseldag i Cupolen i Folkets Park Avesta.

De fyra Hipp-Happarna gjorde en mycket uppskattad föreställning och möttes av stormande applåder.

Är du också sugen på att spela teater om hur det är att ha en hörselskada? Hör av dig till Maud Holmberg på adressen moddan61@yahoo.se. Du behöver inte ha någon tidigare erfarenhet av att stå på scen eller spela teater.

*Teater Hipp-Happ består just nu av
Claes Mattsson, Maud Holmberg,
Ulla Jensen och Rigmor Blomqvist.*



Foto: Mats Olsson

Träff för personer i digitalt utanförskap

Fredagen den 1 december klockan 17
I lokalen på Malmgårdsvägen 63 A, Södermalm

En miljon svenskar lever i digitalt utanförskap. Det vill säga att de sällan eller aldrig använder internet, till exempel inte har BankID. Är du en av dem? Vill du dela med dig och diskutera kring dina erfarenheter?

Kom då till vår lokal fredagen den 1 december klockan 17. Med oss kommer vi att ha **Stefan Johansson** från föreningen/bolaget Begripsam, som jobbar med att göra samhället mer tillgängligt för alla och just nu undersöker just hur det digitala utanförskapet påverkar oss som lever i dagens Sverige. Hör av dig till Anne på **0761 01 40 27!** Välkommen!



Begripsam
helt enkelt

Begripsam AB har som mission att göra samhället mer tillgängligt. Begripsams mål är att samhället ska begripa att människor är olika, med olika behov. Samhället ska vara begripligt för alla människor. De vill påverka alla som utvecklar tjänster, tar fram information eller skapar standarder.



Många funktioner i dagens samhälle förutsätter att man har BankID.

Öppet hus varje tisdag

Varje tisdag klockan 13-15 har vi Öppet hus med fika och trevligt umgänge i vår lokal på Malmgårdsvägen 63 A. Programmet fastställs vartefter och du kan vara med och påverka det. Du behöver inte förhandsanmäla dig.

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.

Tisdagen den 21 november

SeniorNet Södermalm besöker oss och hjälper till med allehanda digitala problem med telefoner och surfplattor.

Tisdagen den 28 november Lillajul

Tisdagen den 5 december

Finländskt tema

Tisdagen den 12 december

Julfest med julsånger, glögg och hembakta lussebullar (Mayvor). Ta med en rolig julklapp för max 50 kronor, tomten kanske hälsar på.

Vi träffas igen 2024

Tisdagen den 16 januari och

Tisdagen den 23 januari



Vår egen huskör dyker upp på Öppet hus-jul festen och bjuder på julstämning med välkända julsånger.

HRF Stockholms



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

Torsdagen den 14 december 11-13

Vi läser: **Sanna Samuelssons** bok *Mjölkat*. Den är också under produktion på Legimus.

Januari månads bok är *Teatern vid stranden* av **Joanna Quinn**. Den finns redan på Legimus.

Vårterminens träffar:

18 januari

8 februari

14 mars

11 april

16 maj

Vilka böcker vi läser bestäms vartefter. Mera information får du per mejl anne.sjokvist@hrfstockholm.se eller ring **0761 01 4027**.



Mahjong-klubben

Vi fortsätter att träffas som vanligt varannan onsdag klockan 11-14. Julavslutningen har vi den 6 december.

Vi hälsar nya och gamla medlemmar välkomna. Ta gärna kontakt med oss om du vill vara med och spela.

Spelschema vintern/våren 2023/2024:

22 november

6 december

17 och 31 januari

14 och 28 februari

13 och 20 mars

3, 17 och 24 april

15 och 29 maj

Ta gärna kontakt med oss:

Maj-Lis Janzon

tfn 0703-34 66 31

maj-lis.janzon@telia.com

Majvor Tarander

majvorharander@gmail.com

Eveline Hedenström

eveline.hedenstrom@gmail.com



Nätverket Hör & Håpna

Årets sista Öppet Hus hålls tisdagen den 28 november. Alla medlemmar har fått en inbjudan antingen via mail eller per post.

Då kommer **Ulf Esbro** att berätta om **"Stockholms utveckling under 1700- och 1800-talen- från pestens härjningar till industrialismens samhällsförändringar"**.

Efter föredraget har vi ett extra styrelsemöte. Styrelsen kommer på detta extra årsmöte föreslå att den ideella föreningen Hör och Håpna blir en klubb inom HRF Stockholm från och med 1.1.2024.

Varmt välkomna!

Ta gärna kontakt med någon i styrelsen om du undrar något.

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

takta honom på adressen **ablke@bredband.net** om du är intresserad att vara med.

Du kan också höra av dig till kansliet på **kansli@hrfstockholm.se** eller ring **08-462 24 30**.

Välkommen med och testa på!



TSS-klubben



Vi fortsätter att träffas varje torsdag klockan 11-13 fram till den 30 november.

Sedan avslutar vi terminen med en **gemensam lunch den 7 december klockan 12.00** (obs! tiden) på Malmgårdsvägen 63A.

Precis som förra året blir det julmat.

Vill du delta i lunchen måste du anmäla dig genom att betala 50 kr senast den 4 december till vårt plusgirokonto 22 24 02-0

Varmt välkomna!

Nästa termin börjar vi torsdagen den **25 januari kl 11-13**.

Kontaktpersoner:

Lars Svensson

lars.i.svensson@icloud.com

0702-55 63 50 (endast SMS)

Vivianne Andersson

viviand@telia.com

0730-58 03 77 (endast SMS)

Konstklubben

Kommande program: håll utkik i din mejl, på HRF Stockholms hemsida och facebook-sida. Vi mejlar fortlöpande ut om nya aktiviteter.

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 2024 är 175 kr (125 kr inköp av konst och 50 kr för administrativa kostnader). Den som betalat årsavgiften är med i konstutlottningen som hålls i slutet av året.

Betalning via swish 1235182332 eller plusgiro 1951923-0.

Bridge-klubben

Sedan slutet av september är vi ett gäng som spelar bridge klockan 10-12 varje helgfri tisdag i lokalen på Malmgårdsvägen 63 A.

Vi spelar den **12 december** sista gången på terminen och år 2024 inleder vi spelandet **tisdagen den 9 januari kl 10-12**.

Det finns både nybörjare och sådana som spelat tidigare bland deltagarna. Det är ingen kurs utan vi hjälper varandra efter förmåga och behov.

Kontaktperson för Bridge-klubben är **Abdul Khakee**. Kon-

Julstängt på kansliet

Föreningslokalen är stängd **22 december 2023- 7 januari 2024**. Måndagen den 8 januari öppnar vi igen och har öppet som vanligt måndag-torsdag, klockan 10-15. Telefontiden är 10-16 måndag-fredag.

Personal

Vi som jobbar i föreningen just nu är verksamhetsledare **Sandy Wadnor**, kommunikatör **Anne Sjökvist**, projektledare **Josefin Säfström** (Stockholmare United – att höras och höra till) samt **Andreas Lindblom**, social värd. **Christer Nygren** jobbar 40 % som tf verksamhetsledare till och med 23 december, med trolig förlängning.

Information

På Facebook och hemsidan lägger vi ut mycket information mellan tidningarna. Vi skickar också ut medlemspost på e-post. Hör av dig till anne.sjokvist@hrf-stockholm.se om du vill vara 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.

E-posta eller ring och reservera slinga/slingor.

Hyra lokalen

Du som är medlem kan hyra vår tillgängliga lokal för till exempel födelsedagsfest. Cirka 50 personer får plats i vår samlingssal. Som medlem får du specialpris. Kontakta oss!

SMS112

Du som hör dåligt kan kontakta nödnummer 112 via sms, via tjänsten SMS112. För att kunna göra det ska du först registrera ditt 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 samlingssal görs via telefon

08-462 24 30 eller e-post till
kansli@hrfstockholm.se

Adressändring och medlemsanmälan:

HRF:s medlemsregister,
medlemsregistret@hrf.se.

Telefon: 08-457 55 48