

SPRÅKRÖRET

Nr 2 2024
årgång 82

för Hörselskadades förening i Stockholm

På gång i föreningen

Jonathans personliga resa

Sommarhälsning från styrelsen

Va' sa? Vad sa-loppet!

Innehåll nr 2 2024

- 3 Styrelsen har ordet
- 4 Vad sa-loppet
- 5 Ny styrelseledamot
- 6 På gång i föreningen
- 7 Klubbar
- 8 På kansliet



Språkrörets redaktion

Ansvarig utgivare

Niklas Wikman
niklas.wikman@hrfstockholm.se

Redaktör

Elna Lassbo
elna.lassbo@hrfstockholm.se

Omslag

Vad sa-loppet

Upplaga 2000 ex

Tryck Åtta.45 Tryckeri

ISSN 1404-6121

Språkrörets utgivning 2024

nr 3 utkommer vecka 35
manusstopp 5 augusti

nr 4 utkommer vecka 47
manusstopp 21 oktober

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

Tack för ett varmt välkomnande

Det är en fin men lite kylig junidag när jag skriver detta och jag konstaterar att jag har arbetat här på Hörselskadades förening i Stockholm i tre och en halv månad. Tiden har gått snabbt och det har varit intensivt men roligt. Jag vill rikta ett stort tack till er medlemmar för ert varma välkomnande. Att komma in i "hörselvärlden" och lära mig så mycket jag kan om den har varit omtumlande och en utmaning. Som hörande har jag inte den egna erfarenheten, vilket gör mig ödmjuk inför de utmaningar man kan ha som hörselskadad. Självklart ser det väldigt olika ut för alla men en sak har ni gemensam – värdefull kunskap genom den egna erfarenheten.

Det jag däremot har lång erfarenhet av är att arbeta i den ideella sektorn. Jag kommer senast från en organisation som arbetar med psykisk (o)hälsa, Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa (NSPH). Det är något som förekommer i alla grupper men kanske är personer med funktionsnedsättning extra sårbara. Det är viktigt att vi pratar med och tar hand om varandra. Det tycker jag att vi gör så bra tillsammans på Hörselskadades förening i Stockholm! I höst erbjuder vi flera aktiviteter för att stärka vår hälsa på olika sätt, såsom samtalsgrupper med livsberättartema och snäll yoga med fokus på självmedkänsla. Självklart hörselsmart och anpassat så att alla kan delta.

Dessutom så finns det en uppsjö av andra roliga och sociala aktiviteter att ta del av i höst (läs mer på s. 6-7).

Varmt välkommen då och trevlig sommar!

Elna Lassbo
kommunikatör, koordinator och redaktör för Språkröret



Sommarhälsning från styrelseordförande

När jag skriver detta så är det i början av juni. Det här numret av Språkröret är lite annorlunda på flera sätt. Dels är det inte lika omfattande som vanligt och dels kommer det ut lite senare än normalt. Det beror på att vi har en ny kommunikatör och föreningskoordinator, Elna, som började sin tjänst en bit in på året. Det blev full fart från början och Elna har kommit väl in i verksamheten och lärt känna föreningens medlemmar, övrig personal och styrelse under veckorna som gått.

Med allt som hänt och händer och för att det inte ska bli alldeles för mycket, väljer vi att banta årets andra nummer. Men i höst siktar vi på att vara tillbaka med den "vanliga" tidningen.

En uppgift som Elna fick var att planera föreningens upplaga av Vad sa-loppet. Det genomfördes den 27 maj i Tantolunden. Med hjälp av personal, delar av styrelsen och våra fantastiska medlemmar/volontärer blev det en lyckad eftermiddag i solen. (Vi hade en bra plats med skugga, som tur var!) Tidningen Auris kom och gjorde ett reportage, som finns att läsa i nummer 4.

Under våren har vår verksamhetsledare Sandy Wadnor varit sjukskriven på deltid och haft hjälp av vår styrelseledamot Christer Bjurålf Nygren som gått in som ett stöd. Christer tog en paus i sitt förtroendeuppdrag under tiden han var anställd. Han slutade sin tjänst den 31 maj och är nu tillbaka i styrelsen. Sandy är nu sjukskriven på heltid och vi får se hur det ser ut efter sommaren.

Vi har öppet i lokalen fram till den 20 juni, dagen före midsommar, och öppnar upp igen måndag 26 augusti. Årets första Öppna hus blir tisdag 27 augusti 13.00-15.00. Håll utkik på vår hemsida och på Facebook för ytterligare info. Redan nu vill jag flagga för att vi den 31 oktober håller föreningsmöte och extra årsmöte. Detta då vi behöver välja ombud till förbundskongressen som sker i Uppsala i maj nästa år.

Med dessa rader vill jag önska alla våra fina medlemmar och fantastiska personal och även mina kollegor i föreningens styrelse en GLAD SOMMAR!



Niklas Wikman, styrelseordförande

Medlem? Uppdatera din e-post!

Gå gärna in och kolla om du har rätt kontaktuppgifter i vårt medlemsregister och uppdatera vid behov.

Se till att framförallt e-postadressen är angiven och korrekt men även mobilnummer. Vi vill gärna vara så digitala vi kan, för att kunna nå ut med viktig information till våra medlemmar. Vi hjälper dig om du vill!

Gör så här:

Logga in på www.hrf.se/mitt-hrf
Du behöver bank-ID för att logga in.

Du kan också mejla oss uppgifterna på kansli@hrfstockholm.se.

Stort tack för hjälpen!



VAD SA-LOPPET

Föreningen lyfte hörselfrågor med humor



"Det är tillsammans med andra vi kan skapa förändringen vi vill se i samhället!"

För andra året i rad arrangerade HRF Stockholm Vad sa-loppet på ett försommarvackert Södermalm. – Vi är glada att så många kunde vara med och uppmärksamma vikten av ett hörselsmart samhälle, säger Elna Lassbo, föreningens kommunikatör/koordinator och arrangör av årets Vad sa-loppet Stockholm.

Vad sa-loppet är ett årligt evenemang som initierats av Hörselskadades Riksförbund (HRF) och som äger rum runtom i Sverige under sensivår och försommar. I år var temat "Så att Sverige hörs bättre". Alla intäkter under Vad sa-loppet går till HRF:s arbete för ökad tillgänglighet och rättigheter för landets 1,5 miljoner personer med hörselskada.

HRF Stockholm arrangerade i år sin version av loppet i form av olika tipspromenader i Tantolunden den 27 maj, med syftet att lyfta att alla i Stockholm ska ha möjlighet att delta i samhället på lika villkor. Till sin hjälp tog man föreningens egen teatergrupp Hipp-Happ och sitt Arvsfondsprojekt "Stockholmare United – att höras och höras till".

Teater Hips-Happs bidrag var en rolig improvisationspromenad med mycket lek och teater, som ledde till många skratt. Hipp-Happ lyfter med humor och värme hur det är att leva med en hörselskada – en "osynlig" funktionsnedsättning.

Stockholmare Uniteds projektledare Josefin Säfström ordnade en "Språkpromenad", där de som ville öva på svenska kunde gå en tipspromenad och samtala kring hörselfrågor.

– En del av projektet "Stockholmare United – att höras och höras till" går ut på att kampanja för mångfald i föreningslivet och i funktionsrättsrörelsen. På Vad sa-loppet i Tantolunden fick vi se en liten bild av vad detta kan innebära hos oss på HRF Stockholm, en bild som förhoppningsvis också kommer prägla föreningen framåt i tiden, säger Josefin.

Under dagen närvarade sedan länge aktiva medlemmar i föreningen samtidigt som några klasser, både lärare och elever, från Hörsel- och dövheten på Vux Huddinge besökte Vad sa-loppet. Det är en vuxenskola med anpassad SFI-undervisning för personer med hörselrelaterade funktionsnedsättningar.

Det blev en strålande dag med varmt väder, glada miner och viktiga frågor rörande hörsel och tillgänglighet. Det delades ut diplom till alla stolta deltagare och HRF Stockholm bjöd alla på fika och fina HRF-påsar med smått och gott. Det var en härlig stämning i värmen, med oväntade möten över generationsgränser och språkbarriärer. Det är tillsammans med andra vi kan skapa förändringen vi vill se i samhället!

Redan i höst börjar planeringen för nästa års Vad sa-lopp. Har du idéer, vill sponsra vårt evenemang eller vara med och hjälpa till på något sätt, hör gärna av dig. Vi ser fram emot det och mot ett nytt evenemang 2025!

Läs mer om Vad sa-loppet: www.vadsaloppet.se



"Jag hoppas vi tillsammans kan få fler att hitta in i värmen."

Välkommen Jonathan!

På årsmötet den 27 mars 2024 valdes en ny ledamot in i styrelsen. Vår nya styrelseledamot Jonathan Lefvedahl presenterar sig här med en hälsning till alla medlemmar:

Mitt namn är Jonathan och sedan slutet av mars sitter jag i styrelsen inom HRF Stockholm. Det är något jag är mycket glad över – det känns fantastiskt att få vara med.

Min förhoppning är att kunna bidra till att fler upptäcker stödet genom gemenskapen som finns inom föreningen. Jag har som hopp och mål att även nå ut till yngre generationer. Jag är själv väl medveten om hur tufft det kan vara att känna sig annorlunda eller ses som annorlunda för den delen.

Jag upplevde länge en ensamhet och ett motstånd mot min egen acceptans för min hörselnedsättning. Det är tungt att vara vilsen i sig själv och känna sig ensam. Just därför vill jag egentligen nå ut till alla med meddelandet att: "du är inte ensam, för det finns en plats där du kan känna dig trygg, få stöd, förståelse och förhoppningsvis vägledning mot att nå din egen trygghet med vem du är, vad du behöver och vad du vill uppnå".

Jag föddes med hörselskada men 2021 konstaterades att jag gjort ett rejält hopp nedåt, vilket ledde till förändringar i mitt liv som jag inte tog emot så lätt. Jag jobbade tidigare som personlig assistent men i dagens läge studerar jag i hopp om att finna en plats där min hörsel inte är av största vikt.

Jag är 34 år och boende i Nacka, inte långt ifrån där jag växte upp. Jag är fortfarande i en landningsfas, så mycket av det jag förr älskade att göra på fritiden har blivit väldigt reducerat. Men jag älskar fortfarande att träffa folk, vänner och familj. Jag har en kreativ sida som gärna kommer fram men i vilken form det sker varierar.

Jag ser fram emot att träffa och lära känna er alla. Jag hoppas vi tillsammans kan få fler att hitta in i värmen.

Vi hälsar Jonathan varmt välkommen!

Kontakt: Jonathan Lefvedahl
jonathan.lefvedahl@hrfstockholm.se

HRF Stockholms bokcirkel

I höst träffas bokcirkeln på torsdagar kl. 13.30-15.00 den 12 september, 10 oktober, 14 november och 12 december. Bokcirkeln träffas på föreningens kansli och använder hörslinga samt mikrofoner för bästa hörbarhet.

Bokcirkeln bjuder på några härliga lästips inför sommaren:

"Rent Hus" av Alia Trabucco Zerán

"Hyper" av Agri Ismail

"Min bokvärld" av Kerstin Ekman

"Romansviten om Frank Bascombe"

av Richard Ford

"De ovärdiga" av Roy Jacobsen

Kontaktperson:

Eva Sjögren

evajgsjogren@gmail.com

Årsmötesprotokoll 2024

Föreningens årsmöte hölls den 27 mars.

Av integritetsskäl har vi valt att inte publicera det på vår hemsida men är du intresserad av att läsa protokollet så är du varmt välkommen att mejla till kansli@hrfstockholm.se eller fråga oss när du är på kansliet, så kan vi skicka ut det per post eller e-post.

Ny TSS-kurs på fortsättningsnivå

Med start 19 september – anmäl dig nu!

I höst blir det en fortsättningskurs i TSS, Tecken som stöd. Det är ett bra stöd i kommunikationen och underlättar för den som hör dåligt. Kostnadsfritt för medlemmar i HRF Stockholm!

Tid: torsdagar 11.00-13.00

Datum: Varje torsdag i tio veckor med start den 19 september. Kursen avslutas 21 november.

Anmälan: skicka ett mejl till kansli@hrfstockholm.se.

Lärare: Vår TSS-lärare är Anne-Marie Persson, styrelseledamot i HRF Stockholm med lång erfarenhet av TSS.

Kursen hålls i samverkan med ABF Stockholm.

Nyhetsbrev

Vi har ett nytt nyhetsbrev där vi skickar ut information per e-post till våra medlemmar ungefär en gång i månaden. Nyhetsbrevet går också att prenumerera på för vem som helst, se länk på vår hemsida www.hrfstockholm.se.

Snäll, enkel och hörselsmart yoga i höst



Kom och delta i vår yoga med fokus på självmedkänsla! I höst blir det en ny yogakurs för våra medlemmar med fem tillfällen. Helt kostnadsfritt! Du kan delta oavsett hörselnedsättning och ålder. Det går bra att sitta på en stol (eller i rullstol), om du inte vill eller kan sitta på en yogamatta. Håller i kursen gör vår populära yogalärare Kasia Lindahl från ZebraZone.

Håll utkik, mer information kommer!

Läs mer om Kasia: www.zebrazone.se

Samtalsgrupp

I höst kommer vi att erbjuda en samtalsgrupp "Berätta ditt liv" i samarbete med Sofia församling, Svenska Kyrkan. Gruppen kommer att träffas vid fem tillfällen varannan torsdag kl. 15.00-16.45 med start den 12 september. Deltagarna får delge varandra delar av sitt liv och sina erfarenheter. De som leder gruppen är Cristina Gylenskiöld, ideell medarbetare, samt Maria Sterner, diakon.

Anmälan: kansli@hrfstockholm.se.

Föreningsmöte 31/10

SAVE THE DATE! Höstens föreningsmöte med extra årsmöte med förtäring blir torsdagen den 31 oktober på föreningens kansli. Mer information och kallelse skickas ut i höst!

Öppet hus varje tisdag

Varje tisdag kl. 13.00-15.00 håller vi öppet hus i vår lokal på Malmgårdsvägen 63 A. Vi bjuder på hörselsmart fika och trevligt sällskap. Ibland har vi externa föreläsare. Skrivtolkning och hörslinga används.

Programmet fastställs allt eftersom och du kan vara med och påverka innehållet. Du behöver inte anmäla dig.

En gång i månaden gästas vi av volontärerna **Johan Murray** och **Lotta Belstad** från SeniorNet Södermalm, som hjälper till med diverse digitala bekymmer med mobiler och surfplattor. De kan ge individuell rådgivning och är bra på olika modeller



från både Apple och Android.

SeniorNet kommer på besök den 3 september, 1 oktober, 5 november och 3 december.

Varmt välkommen!

TSS-klubben



Vi fortsätter att träffas och träna TSS **varje torsdag kl 11.00-13.00** i lokalen på Malmgårdsvägen 63 A. Höstterminen börjar den 19 september och fortsätter fram till den 5 december, då vi har avslutning med gemensam lunch.

Klubbavgiften i TSS-klubben för år 2024 är 50 kr. Avgiften betalas in på vårt Plusgirokonto i Nordea 22 24 02-0.

Välkommen till en ny termin i TSS-klubben!

Varmt välkomna!

Kontaktperson:

Lars Svensson

lars.i.svensson@icloud.com
070-255 63 50 (endast SMS)

Hör & Håpna

Hör och Håpna är sedan årsskiftet en klubb/verksamhet inom HRF Stockholm. Det innebär bland annat att vi har fått ett nytt bankkonto med plusgiro i Nordea.

Årets första Öppet Hus hålls tisdagen den 17 september kl. 16.00-20.00. Då kommer Eva Gyllensvärd berätta om sin resa till Dubai och Abu Dhabi, samt visa bilder.

Vi har planerat ytterligare två Öppet Hus under hösten, 29 oktober och 3 december. Mer information skickas ut senare.

Kontaktperson:

Lars Svensson

lars.i.svensson@icloud.com
070-255 63 50 (endast SMS)

Varmt välkomna!



Konstklubben

Våra konstbesök är öppna för alla HRF Stockholms medlemmar men till de guidade visningarna har de som betalat Konstklubbens årsavgift företrädare och endast medlemmar i Konstklubben får delta i vårt populära konstlotteri under hösten.

Planeringen för hösten är inte klar när denna tidning går till tryck men två programpunkter är inbokade: Almgrens sidenväveri på Södermalm i september samt Konstutlottningen i november.

Kommande program: håll utkik i din

mejl, på HRF Stockholms hemsida och Facebook-sida. Vi mejlar fortlöpande ut om nya aktiviteter.

Vill du vara med i konstklubben?

Har du förslag på aktiviteter? 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 betalar årsavgiften senast 30 september är med i konstutlottningen som hålls i november. Betalning via swish 1235182332 eller plusgiro 1951923-0.

Mahjong-klubben



Vi träffas varje vecka i höst med start den **28 augusti**. Därefter spelar vi varje helgfri onsdag kl. 11.00-14.00. Vi hälsar nya och gamla medlemmar välkomna. Ta gärna kontakt med oss om du vill vara med och spela.

Maj-Lis Janzon

maj-lis.janzon@telia.com
0703-34 66 31

Eveline Hedenström

eveline.hedenstrom@gmail.com

Bridge-klubben



I höst spelar vi bridge varje helgfri tisdag kl. 10.00-12.00 i lokalen på Malmgårdsvägen 63 A. Det finns både nybörjare och erfarna spelare bland deltagarna. Kontaktperson för Bridgeklubben är **Abdul Khakee**. Kontakta honom på mejl abdulkhakee@gmail.com om du är intresserad att vara med.

Glad Sommar



Sommar på kansliet

Vi har sommarstängt från midsommar och öppnar igen den **26 augusti**.

Personal

Vi som jobbar på föreningens kansli just nu är kommunikatör/koordinator **Elna Lassbo**, projektledare **Josefin Säfström** (Stockholmare United – att höras och höra till) och social värd **Andreas Lindblom**. Vår verksamhetsledare **Sandy Wadnor** är sjukskriven (100 %).

Information

På **Facebook** och **hemsidan** lägger vi ut mycket information mellan tidningarna. Genom att gå in där kan du hålla dig uppdaterad med vad som är på gång. Vi har också ett **nyhetsbrev** där vi skickar ut information per e-post till våra medlemmar och andra intresserade. Har du inte fått nyhetsbrevet så kan du behöva registrera din e-postadress i medlemsregistret. Se kontaktuppgifter nedan. Kontakta oss om du

behöver hjälp. Nyhetsbrevet går också att prenumerera på för vem som helst, se länk på vår hemsida www.hrfstockholm.se.

Medlemsavgifter

Ett medlemskap i HRF kostar **300 kronor per år** eller **25 kronor per månad** (autogiro) för huvudmedlem. Ni betalar max 375 kronor per år oavsett hur många i familjen som är medlemmar. Välj lokalföreningen i Stockholm om du vill bli medlem i vår förening.

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. Mejla oss på kansliet kansli@hrfstockholm.se för att reservera slingor.

Hyra lokalen

Vår lokal går att hyra. Som medlem har du 50 % rabatt. Se mer information på vår hemsida eller hör av dig till oss för mer information.

SMS112

Du som hör dåligt kan kontakta nödnummer 112 via sms. Registrera ditt mobilnummer på www.sosalarm.se (sök på "112 för tal- och hörselskadade").

Hörselskadades förening i Stockholm

Besöks- och postadress:

Malmgårdsvägen 63 A
116 38 Stockholm

E-post: kansli@hrfstockholm.se

Hemsida: www.hrfstockholm.se

Facebook: www.facebook.com/HRFsthlm

Organisationsnr 802001-5551

Plusgiro 15 66 88-4

Swish 123 183 46 88

Ordförande: Niklas Wikman

niklas.wikman@hrfstockholm.se

Telefontider och öppettider kansli

Våra ordinarie öppettider är
måndag-torsdag kl 10.00-15.00.

Telefontid måndag-torsdag kl 10.00-11.00.

Kanslitelefon: 08-462 24 30

Obs! Sommarstängt 20 juni-26 augusti.

Bokning av våra lokaler görs via e-post till kansli@hrfstockholm.se.

Adressändring och medlemsanmälan:

Kontakta HRF:s medlemsregister via e-post medlemsregistret@hrf.se eller telefon 08-457 55 48.

Bli medlem här: www.hrf.se/medlem