

SPRÅKRÖRET

Nr 3 2024
årgång 83

för Hörselskadades förening i Stockholm

Hörselveckan
Vi firar den 18 oktober!

Föreningsmöte
och extra årsmöte 31 oktober

Ulla Sand 1956–2024

"Vi är många som med värme kommer att minnas Ulla och vad hon betytt för HRF."

Innehåll nr 3 2024

- 3 Styrelsen har ordet
- 4 Ordförande minns Ulla Sand
- 5 Kallelse till föreningsmöte med extra årsmöte
- 6 På gång i föreningen
- 7 Klubbar
- 8 På kansliet



Språkrörets redaktion

Ansvarelig utgivare

Niklas Wikman
niklas.wikman@hrfstockholm.se

Redaktör

Elna Lassbo
elna.lassbo@hrfstockholm.se

Omslag

Ulla Sand. Foto: Bittan Martinell

Upplaga 1850 ex

Tryck Åtta.45 Tryckeri

ISSN 1404-6121

Språkrörets utgivning 2024

nr 4 utkommer vecka 50
manusstopp 1 november

(utgivningsplanen är justerad
på grund av personalförändringar)

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

Hörseln har blivit synlig

Sedan jag började min tjänst i föreningen har min blick förändrats. Tack vare mitt nya engagemang i HRF så har jag under sommaren intresserat uppmärksammat olika hörapparater och CI-implantat som människor bär. Något som jag tidigare inte skulle ha lagt märke till på samma sätt. Det selektiva seendet är fascinerande. Jag minns när jag gick på gymnasiet och jobbade extra på stadens energibolag och under en semesterresa såg elskåp överallt!

Nu är det september och märkligt nog har vi haft härlig sommarvärme – men när tidningen landar i era brevlådor är det höst på riktigt. Då är det tur att vi kan glädjas åt en härlig ny säsong hos oss på föreningen. Vi bjuder på aktiviteter och trevligt umgänge och jag hoppas förstås att du vill komma och göra oss sällskap!

Den här hösten pågår det flera kurser och aktiviteter såsom yoga, samtalsgrupp och TSS (tecken som stöd). Har du önskemål för våren, hör gärna av dig! Som vanligt blir det Öppet hus varje tisdag med fika, hörselsmart samvaro och ofta externa föredrag. Dessutom arrangerar våra fantastiska klubbar massor med aktiviteter under hösten, allt från konstutställningar och föreläsningar till bridgespel och Mahjong. Missa inte heller Hörselveckan som vi uppmärksammar den 18 oktober. Se mer på sidorna 6-7.

I det här numret kan du också ta del av en minnestext om en mycket betydande och saknad person, Ulla Sand, skriven av vår ordförande Niklas Wikman.

Trevlig läsning och varmt välkommen till oss i höst!

Elna Lassbo, kommunikatör, koordinator och redaktör



Hösthälsning från styrelseordförande

När jag skriver detta är det september. Kansliet har haft välbehövlig semester under sommaren och är sedan ett tag tillbaka med nya krafter för att tillsammans med er medlemmar skapa en uppskattad och efterfrågad verksamhet. Vi är en medlemsstyrd organisation – tveka därför inte att höra av dig om du har idéer eller förslag på aktiviteter i vår hörselsmarta lokal eller inom staden.

När hösten nu börjat så har det skett några förändringar. En förändring är att vi bytt telefonväxel. Det innebär att tidigare direktnummer till personalen försvinner. Däremot finns det mobilnummer till all personal. Vi fortsätter också med telefontid måndag-torsdag kl. 10.00-11.00. Det går alltid bra att kontakta kansliet via e-post.

En annan förändring är att kansliet kommer att hålla lunchstängt måndag-torsdag kl. 11.30-12.30. Under lunchtid är lokalen stängd för besök men klubbarnas verksamhet kan pågå som vanligt i egen regi. (Vi hoppas att ni har förståelse för att personalen behöver äta i lugn och ro.)

Jag vill också nämna att vi den 31 oktober håller föreningsmöte där styrelsen presenterar verksamhetsplan och budget för 2025. Efter föreningsmötet håller vi ett extra årsmöte, för att välja ombud till riksförbundets kongress i maj 2025 i Uppsala. Håll utkik på hemsidan och i sociala medier – där publiceras löpande föreningens och klubbarnas aktiviteter.

"Välkomna till en spännande höst!"



Niklas Wikman, styrelseordförande

Styrelsen 2024-2025

Här är en bild som togs på styrelsen i ett försommarvackert Stockholm i juni.

Från vänster:

Jonathan Lefvedahl
Jan-Åke Danielsson, kassör
Niklas Wikman, ordförande
Jan Lamby, vice ordförande
Christer Bjurålf Nygren

Längst fram:

Anne-Marie Persson

På bilden saknas Dorota Kuczynska.



Ulla Sand

1956-2024

Den 7 juni 2024 somnade Ulla "Ulko" Sand in, efter en längre tids sjukdom.



Foto: Bittan Martinell

Den 28 juni fördes Ulla till den sista vilan i kyrkan i Djura utanför Leksand, byn där hon växte upp. Begravningen fylldes med musik (bland annat av Ullas sambo Uffe) och mottagningen efteråt samlade många släktingar, vänner och ungdomskamrater från hela landet.

Efter att ha gått i hörselklass i Falun började Ulla gymnasiet på Alviksskolan. Hela livet höll Ulla en nära kontakt med "Tjejligan" – klass- och skolkamrater från Alviksskolan. Det var en årlig tradition att under en helg träffas hos varandra för att umgås och äta och dricka gott. Ett annat gäng som kom att betyda mycket för Ulla var "Fruentimmersgänget" som regelbundet träffades hos varandra. Ibland fick även respektive hänga på. Gemensamt för bägge grupperna är att alla på ett eller annat sätt har en koppling till hörsel och/eller HRF.

Efter avslutad utbildning till fritidsledare på Kjesätters folkhögskola började Ulla 1980 arbeta på ungdomsdistriktet, som då hade sitt kontor i HRF Stockholms lokaler på Blekingegatan 28 (dit föreningen flyttade 1970).

Jag träffade Ulla (för mig är hon Ulko) redan som kollobarn på Gälö, i början av 70-talet. Detta följdes sedan av flera fantastiska läger, där Ulla i många år var föreståndare, först på Gälö och sedan på föreningens gård Backebo, vackert belägen alldeles vid vattnet ute på Värmdö. Jag minns än idag "kökstjänst" och boendet (för oss lägerledare) i Vita stugan. Lägren har betytt oerhört mycket för mig och förhoppningsvis för alla som flera kvällar i veckan (och ibland även på helgerna) deltog eller jobbade i ungdomsverksamheten på Blekingegatan (minns ni källaren?). För att så småningom bli ledare på HiSUS behövde man gå minst en ULK (UngdomsLedarKurs), bland annat ute på just Backebo, där Ulko var en av lärarna. "ULK med ULKO" blev nästan lite av ett begrepp.

Ulla var en person som visste vad hon ville och inte heller var rädd för att säga det. Det var ganska många som fick sig en "åthutning" för att de inte använde sina hörapparater, inklusive undertecknad! Tack vare Ulko började jag också tidigt förstå teckenspråkets möjligheter – ett språk som

jag haft enorm glädje och nytta av, både privat och i mitt arbete som egenföretagare under många år.

I Ullas arbete på Ungdomsdistriktet ingick, förutom att som ungdomskonsulent skapa många roliga projekt och verksamheter ihop med Kenneth Toborg, att göra ungdomarnas tidning DeciBel. I början helt för hand, där text, foton och illustrationer (ofta fotograferade och ritade av Ulla själv) monterades på sättpapper. Så småningom fick Ulla en Mac och lärde sig tidigt tidningsmakeri på dator, Desktop publishing. Ett av mina många minnen med Ulko var när vi ungdomar tog fram stenciler med tidningssidor som vi sedan "drog" i en särskild apparat till färdiga buntar som sedan häftades till en färdig tidning. Ulla blev så småningom också redaktör för föreningens tidning Språkröret.

Ulla var en av dem som, tillsammans med bland annat föreningens vice ordförande Jan Lamby, tog initiativ till att starta en grupp för yrkesverksamma – det som idag är länsföreningen HYViS.

Vi blev sedan arbetskamrater på Blekingegatan i några år under 90-talet, innan Ulla gick vidare till en tjänst som ombudsman på HRF Stockholms län. Distriktet flyttade efter några år på Blekingegatan till plan 9 på Rosenlunds sjukhus. För ett par år sedan besökte jag (och sedermera även Jan) Ullas gamla arbetsrum, där min audionom numera sitter. Utsikten är fortfarande fantastisk!

Utöver att vara ombudsman på distriktet var Ulla också den som skapade trycksaker och även formen och innehållet i distriktets tidning DistriktsNytt. Innan Ulla gick i pension arbetade hon som tillförordnad kanslichef på distriktet. Hon var bland annat ansvarig för flytten från Rosenlunds sjukhus till Södra Långgatan i Solna 2011 och vid årsskiftet 2018/2019 till nya lokaler i Solna Folkets Hus på Skytteholmsvägen 2 (där distriktet fortfarande sitter idag).

Ulko är en av de personer som till stor del format mig som föreningsmänniska (både inom HRF och i andra sammanhang). Vi har hållit kontakten från och till genom åren. När jag för några år sedan fick frågan om att ingå i styrelsen för HRF Stockholm, var Ulko en av de personer jag pratade med innan jag bestämde mig för att tacka ja.

2008 träffade Ulla sin älskade Uffe. Tillsammans upplevde de resor både i Sverige och utomlands, med och utan bil. God mat och dryck, musik och kultur var något både Ulla och Uffe uppskattade mycket. Efter några år som särbos flyttade de 2017 ihop i Uffes villa i Vallentuna. Tillsammans skapade de egna traditioner och fina minnen. Besöken både på "Skansen" (Uffes paradiset ute

i Valletunaskogen) och i villan i Vallentuna var alltid lika trevliga (och gott var det också!). Egenkryddad snaps var ett måste till sillen, som förstås också var egeninlagd.

Mina tankar går förstås till Uffe, men också till Ullas närmast anhöriga: kusinen Anne-Marie och brorsönerna Ingemar och Mikael.

Vi är många som med värme kommer minnas Ulla/Ulko och vad hon betytt för oss och för HRF. Sov gott, Ulko!

Niklas Wikman
vän och före detta kollega

KALLELSE TILL HÖSTENS FÖRENINGSMÖTE

Medlemmarna i Hörselskadades förening i Stockholm kallas till



föreningsmöte med extra årsmöte

TORSDAGEN DEN 31 OKTOBER KLOCKAN 17.30
i vår lokal på Malmgårdsvägen 63 A, Södermalm

Extra årsmöte hålls för att välja ombud till HRF:s kongress 2025.

Valberedningen tar emot nomineringar (senast 24 oktober).
Skicka e-post till: valberedningen@hrfstockholm.se

PROGRAM

- 17.30** Registrering och servering
- 18.00** **Agneta Österman Lindquist** om "Fritt val"
- 18.30** Föreningsmöte inleds
- 19.30** Paus
- 19.45** Extra årsmöte inleds

Agneta Österman Lindquist är ordförande i Hörselskadades distrikt i Stockholms län och ska berätta om avskaffandet av "Fritt val av hörapparat" i Region Stockholm.

Möteshandlingar finns i pappersform i vår lokal och digitalt på hrfstockholm.se från och med den 18 oktober.

Anmäl dig till kansli@hrfstockholm.se eller ring 08-462 24 30 senast 24 oktober (för serveringens skull).

Vi har telefontid måndag-torsdag kl 10.00-11.00.

Slinga och skrivtolkar finns.

FÖRSLAG TILL DAGORDNING FÖR FÖRENINGSMÖTE

1. Mötet öppnas
2. Fråga om kallelse skett enligt stadgarna
3. Fastställande av antalet röstberättigade
4. Fastställande av dagordning
5. Val av mötesfunktionärer
6. Förslag till verksamhetsplan 2025
7. Förslag till budget för 2025
8. Rapporter
9. Övriga frågor
10. Mötet avslutas

FÖRSLAG TILL DAGORDNING FÖR EXTRA ÅRSMÖTE

1. Mötet öppnas
2. Fråga om kallelse skett enligt stadgarna
3. Fastställande av antalet röstberättigade
4. Fastställande av dagordning
5. Val av mötesfunktionärer
9. Val av ombud till HRF:s kongress 2025
10. Val av föreningsrevisor (fyllnadsval)
11. Mötet avslutas

Välkommen!

HRF Stockholms bokcirkel

I höst träffas bokcirkeln på torsdagar kl. 13.30-15.00. Tider som är kvar under hösten är 10 oktober, 14 november och 12 december. Bokcirkeln träffas i föreningslokalen och använder hörslina samt mikrofoner för bästa hörbarhet.

Kontaktperson:

Eva Sjögren

evajgsjogren@gmail.com

Instagram!

Nu är vi aktiva på Instagram. Där kan du ta del av aktuella nyheter, aktiviteter och tips. Välkommen att följa oss på: @hrfsthlm



Nyhetsbrev

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

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: kansli@hrfstockholm.se

Stort tack för hjälpen!

Lunchstängt

Från och med den här terminen håller kansliet stängt för lunch kl. 11.30-12.30. Klubbarnas verksamhet fortsätter som vanligt men personalen kommer inte att finnas tillgänglig under denna tid. Spontana besök hänvisas till våra öppettider. Vi hoppas på er förståelse!

Hörsel-veckan

Save the date 18 oktober!

HRF Stockholm firar Hörselveckan.

Den 14–20 oktober är det dags för Hörselveckan. Det är en vecka i oktober varje år då HRF uppmärksammar landets 1,5 miljoner hörselskadade och väcker opinion för ett hörselsmart samhälle, där alla hörselskadade kan leva i full delaktighet och jämlikhet. Vi i HRF Stockholm firar detta fredagen den 18 oktober på **Kungsholmens bibliotek Internationella biblioteket** med föreläsningar, inspirationstal och hörseltest. Kom och lär dig om hörsel, få inspiration och ta en hörselsmart fika med oss. Vi återkommer med program i våra digitala kanaler.

Varmt välkommen!

Vill du skriva i Språkröret?

Språkröret är HRF Stockholms medlemmars tidning och vi ger gärna spaltutrymme till er. Har du skrivit något som du vill dela med dig av till andra medlemmar?

Hör av dig till redaktören Elna på: elna.lassbo@hrfstockholm.se.

Vi söker ny föreningsrevisor

Kontakta vår valberedning om du har förslag på namn: valberedningen@hrfstockholm.se

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 eller speciella teman. Skrivtolkning och hörslina 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 råd-



givning och är bra på olika modeller från både Apple och Android.

Se vårt program på vår hemsida.

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 är igång och fortsätter fram till den 5 december, då vi har avslutning med gemensam lunch.

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

Välkommen till oss i TSS-klubben!

Kontaktperson:

Lars Svensson

tssklubben@hrfstockholm.se

070-255 63 50 (endast SMS)

Hör & Hjälpna

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

Vi har haft ett Öppet hus och planerat ytterligare två under hösten, 29 oktober och 3 december. Då lyssnar vi till föreläsningar och äter god mat tillsammans.

Mer information skickas ut till klubbens medlemmar.

Varmt välkommen!

Kontaktperson:

Lars Svensson

hoh@hrfstockholm.se

070-255 63 50 (endast SMS)



Konstklubben

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

Kommande program:

Konstutlottningen lördag 23 november kl 13.00. Därefter blir det Lim-Johan på Hallwylska museet i december/januari samt "Nordbor" på Nordiska museet i februari.

Håll utkik i din mejl och på HRF Stockholms hemsida och i sociala medier. 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). Betalning via swish 1235182332 eller plusgiro 1951923-0.

Mahjong-klubben



Vi träffas och spelar varje helgfri onsdag kl. 11.00-14.00 t.o.m. 4 december. 11 december äter vi jullunch. Vi hälsar nya och gamla medlemmar välkomna!

Ta gärna kontakt med oss om du vill vara med och spela.

Kontaktpersoner:

Maj-Lis Janzon, 070-334 66 31

Eveline Hedenström,

070-226 29 65 (sms)

mahjong@hrfstockholm.se

Bridge-klubben

I höst spelar vi bridge varje helgfri tisdag kl. 10.00-12.00. Det finns både nybörjare och erfarna spelare bland deltagarna.

Vi vill gärna bli fler, så kontakta oss om du vill vara med!

Kontaktperson:

Abdul Khakee

bridgeklubben@hrfstockholm.se



Välkommen till oss i höst!



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 för att reservera slingor:
kansli@hrfstockholm.se

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").

Höst på kansliet

Våra öppettider är måndag-torsdag kl 10.00-15.00 med lunchstängt kl 11.30-12.30.

Personal

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

Information

På **Facebook**, **Instagram** 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

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.

Hörselskadades förening i Stockholm

Besöks- och postadress:

Malmgårdsvägen 63 A
116 38 Stockholm

E-post: kansli@hrfstockholm.se

Hemsida: hrfstockholm.se

Facebook: facebook.com/HRFsthlm

Instagram: instagram.com/HRFsthlm

Organisationsnr 802001-5551

Ordförande: Niklas Wikman

niklas.wikman@hrfstockholm.se

Telefontider och öppettider kansli

Våra ordinarie öppettider är måndag-torsdag kl 10.00-15.00 (stängt för lunch kl 11.30-12.30).
Telefontid måndag-torsdag kl 10.00-11.00.
Kanslitelefon: 08-462 24 30

Plusgiro 15 66 88-4

Swish 123 183 46 88

Bokning av våra lokaler görs via e-post:

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