

SPRÅKRÖRET

Nr 4 2024
årgång 84

för Hörselskadades förening i Stockholm

Utlandsfödda med
hörselskada

"Stockholmare United" har kommit halvvägs

Stöd i vardagen
Möt Daniel Skepp

HRF:s kongress 2025
Var med och påverka!

Innehåll nr 3 2024

- 3 Styrelsen har ordet
- 4-6 "Stockholmare United"
- 7 HRF:s kongress 2025
- 8-9 Syn- och hörselinstruktör Daniel Skepp
- 10 På gång i föreningen
- 11 Klubbar
- 12 På kansliet



Språkrörets redaktion

Ansvarelig utgivare

Niklas Wikman
niklas.wikman@hrfstockholm.se

Redaktör

Elna Lassbo
elna.lassbo@hrfstockholm.se

Omslag

Daniel Skepp. Foto: Elna Lassbo

Upplaga 1850 ex

Tryck Åtta.45 Tryckeri

ISSN 1404-6121

Språkrörets utgivning 2025

nr 1 utkommer vecka 7
manusstopp 13 januari
nr 2 utkommer vecka 19
manusstopp 7 april
nr 3 utkommer vecka 36
manusstopp 4 augusti
nr 4 utkommer vecka 48
manusstopp 27 oktober

Redaktionen ansvarar inte för obeställt material och förbehåller sig rätten att korta insända texter.

Året går mot sitt slut

December är här och 2024 har varit ett händelserikt år på Hörselskadades förening i Stockholm. Jag som är redaktör för den här tidningen är också kommunikator och föreningskoordinator och arbetar på vårt kansli på Södermalm. Dit är alla våra medlemmar välkomna flera dagar i veckan. Under min tid (jag började min tjänst i mars) har jag mött så många härliga och engagerade människor, som har spelat bridge, tränat TSS (tecken som stöd), planerat konstutställningar, tränat yoga, fikar, lyssnat på föreläsningar och mycket, mycket mer. Tack alla som är medlemmar i vår fina förening och gör detta möjligt!

Så här i slutet på året börjar vi på kansliet blicka framåt mot våren. Personalen planerar för fullt, så hör gärna av dig med önskemål och idéer! Vi skapar vår verksamhet tillsammans. Nästa år präglas mycket av HRF:s kongress i maj, som går av stapeln vart fjärde år. Var med och gör din röst hörd! Läs mer på nästa sida, där vice ordförande Jan Lamby berättar mer om hur du kan påverka genom att skriva en motion, samt på sidan 7.

I det här numret kan du också ta del av ett personporträtt av Daniel Skepp som är syn- och hörselinstruktör på Södermalm samt en text av vår projektledare Josefin Säfström som berättar om föreningens Arvsfondsprojekt "Stockholmare United – att höras och höra till".

Nu när julen nalkas så kan det vara bra att veta att det kommer att vara stängt på kansliet från och med den 20 december. Välkommen åter den 14 januari, då vi har 2025 års första Öppet hus. Jag passar på att önska er en riktigt God jul & ett Gott nytt hörselsmart år!

Elna Lassbo, redaktör



Kongresstider, hej hej!

Snart är det jul, terminen avslutas traditionsenligt med föreningens glöggmingel, som kanske har varit när detta når er. Det har varit ett intensivt år på flera sätt. Kansliet och volontärerna har gjort ett fantastiskt jobb för att hålla verksamheten i gång, trots lägre bemanning på kansliet. Styrelsen har också i hög grad bidragit till detta, om jag som styrelseledamot får säga så. Vi glömmer förstås inte heller det stöd som föreningen fått från HRF:s distrikt under hösten. Stort tack till deras kansli och framförallt till chefen Maria.

Blickar vi framåt så blir den stora händelsen nästa år för oss i HRF kongressen i maj. Efter fyra år är det dags igen, denna gång i Uppsala. Uppemot 160 ombud från HRF:s föreningar samlas för att diskutera och rösta om vad HRF ska göra de närmaste åren. HRF Stockholm skickar enligt reglerna fem ombud till kongressen (se nedan). Dessa ombud valdes på ett extra årsmöte i samband med föreningsmötet den 31 oktober. Den som inte är ombud kan vara på plats som observatör. Det innebär att man kan följa förhandlingarna utan att ha yttranderätt eller rösträtt.

För egen del så kommer jag närvara som ordförande för valberedningen. Det blir min åttonde kongress om man räknar in den förra som var helt digital. Det som skiljer de senaste kongresserna från de första (jag började 1992) är den tekniska utvecklingen. Då tänker jag inte på hörselteknik och hjälpmedel, dessa är fortfarande baserade på hörselslingor och tolkning, utan på röstproceduren som numera sker digitalt och trådlöst.

På en av mina första kongresser i Malmö ingick jag i rösträkningsutskottet. Det innebar att vi hade ansvar för att räkna röster i de fall votering gjorts. Vid valet till förbundsordförande fanns tre kandidater. Då ingen fick mer än 50 % av rösterna i första omgången, fick röstningen göras om.

Det vill säga, en ny omröstning genomfördes mellan de två kandidater som hade fått flest röster. Båda omröstningarna gick till så att en stor papperskorg ställdes upp på podiet. Alla ombud (då säkert 180 personer) fick formera en lång kö, röra sig förbi och lägga sin röstsedel i papperskorgen. Därefter skulle vi i utskottet räkna dessa för hand. Det tog sin lilla tid. Idag kan en sådan procedur klaras på en (1) minut! Detta har också medfört att hela kongressen kortats från fyra till tre dagar. Utan tvivel ett framsteg som bara har positiva följder.

Arbetet på kongressen går till så att man dels tar ställning till förslag som förbundsstyrelsen har lagt, dels behandlar motioner från medlemmarna. Dessutom förrättar man val av förbundsordförande, styrelse med flera. En möjlighet för alla HRF-medlemmar att göra sin röst hörd är genom att skicka motioner till kongressen. Om vad man vill att HRF ska göra eller uppmärksamma.

Vill man att motionen ska få större tyngd kan man skicka den till föreningsstyrelsen, som behandlar motionen. Om föreningen ställer sig bakom motionen skickas den som föreningens egen. För att styrelsen ska kunna behandla motionen behöver den vara styrelsen tillhanda senast 5 januari. Viktigt är att formulera sig tydligt; skriv om vad du vill att HRF ska göra och avsluta med ett tydligt yrkande.



Jan Lamby, vice styrelseordförande

HRF Stockholms kongressombud 2025:

Dorota Kuczynska, styrelseledamot

Niklas Wikman, styrelseordförande

Jonathan Lefvedahl, styrelseledamot

Nina Walloschke, medlem

Kennert Landelius, medlem

Läs mer om kongressen på sidan 7!

Projektet

som jobbar för utrikesfödda med hörselnedsättning

Text: Josefin Säfström, projektledare

Första året av det treåriga Allmänna arvsfonden-projektet "Stockholmare United – att höras och höra till" rundades av i april 2024 och årsrapporten skickades in för granskning. Första året i projektet var händelserikt. Jag, projektledare och i mångt och mycket allt i allo för projektet, rörde mig runt i Stockholms olika sfärer, fysiskt såväl som digitalt.

Jag har kommit i kontakt med många personer som antingen själva identifierar sig med målgruppen "utrikesfödd med hörselnedsättning" eller som jobbar inom organisationer som redan har, borde ha eller annars borde få kunskap om hur man jobbar inkluderande mot målgruppen.

Det har varit lika intressant att komma i kontakt med de som redan har mycket kunskap som att komma i kontakt med personer som har kunskapsluckor inom hörselnedsättning, särskilt i relation till frågor som rör integration. Vi vet att det finns kunskapsluckor. Det är därför projektet behövs. Vi vill ta reda på var kunskapsluckorna och utmaningarna finns och hur de tar sig i uttryck, i samhället såväl som inom vår egen organisation och funktionsrättsrörelsen i stort. Detta för att kunna förändra samhället till det bättre.

"Vi vet att det finns kunskapsluckor. Det är därför projektet behövs."

Utöver att vi självklart har nära kontakt med den primära målgruppen för projektet så har vi samlat ihop en referensgrupp med yrkesverksamma personer från olika delar av samhället. De som är med i denna grupp är med av olika anledningar och med olika ingångar, vissa har idag i sitt yrke uttalat kontakt med målgruppen och har redan mycket insikter i vilka utmaningar som finns. Andra jobbar inte specifikt med hörselskadade, men kan i och med sitt yrke komma i kontakt med målgruppen. Kanske



Satu Raunela, lärare i bl.a. SFI och samordnare på Vux Huddinge.

har man stött på utmaningar i och med detta, eller så har man inte reflekterat över problematiken. Både kunskap och kunskapsluckor är relevanta ingångar för projektet. Vi vet, som nämnts, att det finns många kunskapsluckor i samhället, men vi vet också att det finns personer som redan har mycket kunskap i frågan. Projektet går därför också ut på att samla ihop denna kunskap för att vi tillsammans ska kunna skapa en hållbar förändring – mot ett mer inkluderande samhälle.

En deltagare i referensgruppen är Satu Raunela. Satu är lärare i samhällsorientering och SFI (svenska för invandrare) samt samordnare på Hörsel- och dövenheten på Vux Huddinge, som är en vuxenskola med anpassad undervisning för personer med hörselrelaterade funktionsnedsättningar. Satu är själv barndomshörselskadad och kom från Finland till Sverige som barn. Hon berättar att det har varit och är oerhört berikande att ha egna upplevelser av att ha en funktionsnedsättning och att leva i olika kulturer, den finska och den svenska. Satu har i sitt yrkesliv mött många hörselskadade och döva genom åren.

Något som har gjort ett starkt intryck på henne är att många, på grund av samhällets attityder, inte fått tillgång till ett fullt fungerande språk, teckenspråk eller talad och skriven svenska. En person som inte får tillgång till ett språk kan inte heller utöva sina demokratiska rättigheter fullt ut. Första gången Satu kom i kontakt med SFI-undervisning för döva och hörselskadade på grundvux blev hon uppmärksam på elevernas glädje och engagemang i språkundervisningen. Där och då kände hon att hon ville utbilda sig till lärare och själv få vara med och göra skillnad för elever med hörselnedsättning.

Satu deltar i projektet för att hon vill vara med och öka kunskapen hos andra om vilka missförstånd det kan bli mellan hörselskadade med utländsk bakgrund i mötet med svenska samhället och vilka onödiga hinder som kan uppstå på grund av okunskap. Satu säger att hon "är övertygad om att goda samtal och möten mellan svenskar och invandrare i olika former skulle kunna ge både mer förståelse och större öppenhet för olika infallsvinklar".

Just tillgången till språket är något som återkommande dykt upp under det första projektåret som en av de stora utmaningarna med att vara ny i Sverige och ha en hörselnedsättning. Enligt Anna Manell, biträdande rektor på Vux Huddinge, och många med henne, är det svårt att lära sig att läsa och skriva på ett språk som man inte hör så bra på. Anna förklarar att hörsel och minne är tätt sammankopplade, vilket gör att språkutvecklingen kan bli långsammare än för personer som är hörande. Detta är något som samhället behöver få förståelse för.

Det är inte heller alltid så lätt att upptäcka att man har en hörselnedsättning, särskilt om man är ny i ett land och inte kan majoritetsspråket. Detta, tillsammans med att det finns mycket stigma som gör att vissa inte vill erkänna sin hörselskada, bidrar till att det inte är helt ovanligt att personer med hörselnedsättning hamnar i SFI-klasser som inte har rätt förutsättningar för eleverna att lära sig språket.

Att kunskapen om språkutveckling för personer med hörselskada är låg blev tydligt när det under 2024 kom ett förslag från regeringen om att rätten till SFI endast ska gälla i tre år för alla, oavsett funktionsnivå. Detta är ett förslag som skulle medföra ytterligare svårigheter för personer med hörselrelaterade funktionsnedsättningar, i raka motsats till projektets mål om ökad inkludering och likvärdig integration.

En annan utmaning som ofta lyfts är kontakt med myndigheter och att få information på rätt plats i rätt tid som går att förstå för mottagaren. Här märker man också stor skillnad på vem man är och vilken kontakt man har till Sverige. Exempelvis klarar sig en person som har ett befintligt nätverk när den kommer hit väsentligt bättre när den är ny i landet än en person som kommer utan att ha ett nätverk. Många av de vi möter uttrycker att

de har fått kämpa för att få rätt hjälp när de var nya i Sverige, något som inte alla har möjlighet till. Exempelvis har en högutbildad person med förkunskaper om hörselnedsättning lättare att hitta och få hjälp än en person som inte har samma utbildningsnivå eller som kommer från ett land där kunskapen kring hörselnedsättning är lägre.

Hörselskadades förening i Stockholm och Vux Huddinge kommer ofta i kontakt med individer som varit i Sverige i upp till 20-30 år utan att ha fått möjlighet att lära sig det svenska språket ordentligt. Detta beror ofta på att de, på grund av bristfälliga hörselanpassningar, inte hör så bra som de behöver för att tillgodogöra sig undervisning i svenska.

HRF Stockholm har också mött människor som aldrig kommit in på arbetsmarknaden eller som hamnat på arbetsplatser med problematisk ljudmiljö för personer med hörselnedsättning, platser där hörselskadade som är födda och uppvuxna i Sverige troligtvis inte skulle hamna. Personer som är döva eller har en hörselskada brottas ofta med liknande svårigheter

i fråga om det sociala, tillgänglighet och möjligheter till arbete och inkludering. Det är dock lätt att konstatera att utrikesfödda personer med en hörselrelaterad funktionsnedsättning drabbas hårdare än andra på grund av det dubbla utanförskapet.

"En person som inte får tillgång till ett fullt fungerande språk kan inte heller utöva sina demokratiska rättigheter fullt ut."

Rätten till arbete är en mänsklig rättighet, men bristande tillgänglighet och diskriminering leder till att många personer inte får en chans i arbetslivet. Enligt arbetsmiljölagen finns det krav på att arbetsförhållandena ska anpassas till människors olika fysiska och psykiska förutsättningar, men det är inte helt tydligt vad arbetsgivaren måste göra för att tillgodose detta krav. Det finns också krav på arbetsgivare att förebygga diskriminering genom aktiva åtgärder, men inte alla vet vad som krävs för att undanröja risk för diskriminering.



Med detta som bakgrund ska Vux Huddinge och TalangAkademin, en ekonomisk förening för människor som står långt från arbetsmarknaden, genomföra ett arbetsintegrerande projekt. HRF Stockholm kommer bidra med kunskap och stöttning till projektet.

Det går ut på att främja lika möjligheter, tillgänglighet, icke-diskriminering och förbättra anställningsbarheten för målgruppen. Samtidigt ska man säkerställa att fler verksamheter har kunskap om hur man tillgängliggör arbetsplatsen för personer med hörselrelaterade funktionsnedsättningar. Integration är något som behöver minst två aktiva parter. Det är en process som går ut på att smälta samman olika samhällsgrupper som sedan tillsammans verkar för att skapa ett samhälle där alla känner sig inkluderade och respekterade.

"Vi hoppas på att även fortsättningsvis vara en växande och levande förening där en mångfald av medlemmar kan mötas och känna samhörighet."

För att vi som förening ska kunna bli mer inkluderande och få en större mångfald bland medlemmarna, en mångfald som representerar hur samhället faktiskt ser ut, så behöver vi som befintliga medlemmar vara inbjudande, lyhörda och nyfikna. Håll gärna utkik efter kommande aktiviteter på föreningen som ämnar fånga upp och inkludera fler och nya medlemmar!

Vi hoppas på att även fortsättningsvis vara en växande och levande förening där en mångfald av medlemmar kan mötas och känna samhörighet oavsett ålder, funktionsnivå, könstillhörighet, etnicitet, språkkunskaper eller bakgrund.

Att denna sammanhållning är möjlig på vår fina förening blev tydligt på Vad sa-loppet i Tantolunden i maj då flera engagerade medlemmar närvarade och vi fick besök av lärare och elever från Vux Huddinge. Det blev en dag med mycket värme, viktiga frågor och skratt!



Projektledare Josefin Säfström föreläser ofta om Stockholmare United.

Hör gärna av dig till oss!

Har du frågor om eller idéer angående projektet, identifierar du dig med målgruppen eller träffar du kanske målgruppen i ditt arbete?

Kontakt

Josefin Säfström, projektledare
E-post: josefin.safstrom@hrfstockholm.se
Mobil: 073-183 21 04

Om projektet

Hörselskadades förening i Stockholm driver från april 2023 ett treårigt projekt vid namn "Stockholmare United – att höras och höra till".

Det gör vi i samarbete med **SIOS** (Samarbetsorgan för etniska organisationer i Sverige) och med finansiering från **Allmänna arvsfonden**.

Projektet syftar till att ge utlandsfödda personer som har en hörselskada möjlighet att ta del av samhället på lika villkor.

Läs mer på webbsidan:

www.hrf.se/stockholmareunited



Kongressen närmar sig!

I maj 2025 är det dags för HRF:s kongress, där viktiga beslut om förbundets framtid ska fattas. Medlemmar, föreningar och distrikt har en viktig roll i att forma HRF:s framtid genom att lämna motioner till kongressen.

En motion är ett förslag på förändringar eller initiativ som du vill att kongressen ska ta ställning till. Det är genom motioner vi kan utveckla HRF, driva förändringar och förbättra organisationen. HRF Stockholm kommer att skicka fem ombud till kongressen, som alla får rösta på de förslag som tas upp.

Hur skickar jag in en motion?

Du kan välja att skicka din motion direkt till kongressen eller lämna den till HRF Stockholm för att be föreningen anta den som sin egen. Om du vill att HRF Stockholm ska anta din motion behöver du skicka den till styrelsen@hrfstockholm.se senast den **5 januari**.

Motionen behandlas sedan i god tid innan den 22 januari då den, om föreningen väljer att anta den, skickas vidare till kongressen som en föreningsmotion. Om föreningen inte antar motionen skickas den tillbaka till dig, och du kan då välja att skicka den till kongressen som en medlemsmotion.

Låt oss tillsammans forma HRF:s framtid!

Tveka inte att höra av dig till styrelsen eller kansliet om du har frågor eller funderingar.

HRF:s kongress 2025 – viktiga datum:

5 januari: Sista dag att skicka in motioner till HRF Stockholms styrelse.

22 januari: Sista dag att skicka in motioner till kongressen.

28 februari: Sista datum för anmälningar av ombud och andra till kongressen.

21 mars: Kongresshandlingarna, inklusive motioner och förbundsstyrelsens svar på motionerna, publiceras på webben. Valberedningen offentliggör sina förslag till kandidater.

23–25 maj: Kongress i Uppsala.

Läs mer:

hrf.se/kongress2025

Audionomen

som blev syn- och hörselinstruktör

Daniel Skepp är syn- och hörselinstruktör på Södermalm. Han höll en föreläsning för oss på föreningen i somras under ett Öppet hus i det gröna. Det var ett mycket uppskattat besök där medlemmarna fick värdefull information och handfasta råd. Här kan du ta del av hans kunskande och erfarenheter i ett samtal med Språkrörets redaktör Elna Lassbo.

Kan du berätta lite om din bakgrund och vad som inspirerade dig att bli syn- och hörselinstruktör?

Jag har tidigare arbetat som audionom inom hörselvården i många år. Vad gäller yrket syn- och hörselinstruktör lockade möjligheten att kunna göra hembesök, eftersom jag då kan nå personer som kanske inte kommer iväg till hörselvården så lätt. Variationen och rörligheten är också ett stort plus.

Hur länge har du arbetat inom detta område?

Ett halvår (i juni).

Vad innebär ditt jobb som syn- och hörselinstruktör och vilka är de vanligaste utmaningarna du möter?

Majoriteten av besöken handlar primärt om hörsel. Vanligast är enklare men betydelsefull service, som att byta slangar, rengöra insatser eller byta filter. Om en hörapparat behöver repareras kan jag hjälpa till att lämna in på aktuell hörselmottagning. Andra vanliga ärenden är att koppla in tv-hjälpmiddel eller telefon. Jag brukar också informera om varseblivning och annat som personen kan ha nytta av att veta.

Kan du beskriva hur en typisk dag på jobbet ser ut för dig?

Dagen brukar börja framför datorn och telefonen eller med möte med kollegorna.

De flesta vill inte träffa mig alltför tidigt på morgonen, så jag brukar cykla iväg vid nio-tiden. Det kan vara både hembesök och besök på boenden och träffpunkter.

Vilka tekniker och verktyg använder du för att hjälpa personer med hörselproblem?

Slang och borstar för att göra rent insatser. Vaxfilter till olika tillverkares hörapparater. Otoskop för att se om det finns vax i hörselgångarna. Jag har också ett stetoclip för att kunna lyssna på hörapparaterna och eventuellt avgöra om det är något tekniskt fel på till exempel mikrofon eller högtalare. Däremot har jag inga reservdelar, men då brukar jag kunna besöka aktuell hörselmottagning för att få hjälp med det.

Finns det någon speciell berättelse om en person som du har arbetat med som du kan dela med oss? Hur har ditt arbete påverkat deras liv?

Häromdagen hörde en kvinna av sig vars ena hörapparat hade gått sönder. Hon var förtvivlad eftersom hon strax skulle fira sin födelsedag med familjen. Jag åkte dit, men kunde inte laga den eftersom en del var trasig. Jag cyklade då iväg till den hörselmottagning kvinnan gått hos och de kunde lyckligtvis fixa det direkt.

Kvinnan blev mycket glad över att kunna höra ordentligt inför sin födelsedag! Detta är ett ganska vanligt ärende, även om det kanske inte alltid är någon som ska fira födelsedag. Jag tror att de

flesta skulle få hjälp med sina hörapparater på ett eller annat sätt även om inte jag gör det, men det underlättar mycket för många då jag gör hembesök, så att de kanske slipper bege sig ut med ledsagare och färdtjänst.

Vad är det mest tillfredsställande med ditt jobb?

Att få hjälpa till att underlätta en persons vardag. Det kan vara ganska enkla åtgärder som ändå gör stor skillnad.



Hur har teknologin inom hörselvård utvecklats under de senaste åren och hur har det påverkat ditt arbete?

Det har blivit mer fokus på att ansluta hörapparaterna till telefonen, både vad gäller ljud och att kunna styra inställningar via en app. De flesta jag träffat i den här rollen använder sig inte av dessa funktioner men det kommer sannolikt bli fler och fler. Däremot är det många som använder sig av tv-hjälpmiddel och där har det blivit en hel del besök för att hjälpa till med att koppla in dessa.

Vilka är de största utmaningarna som personer med hörselnedsättning står inför idag och hur arbetar du för att övervinna dessa utmaningar och förbättra dina klienters livskvalitet?

Bemötande och ljudmiljöer skulle jag säga. De flesta människor har fortfarande inte riktigt koll på hur det är att leva med hörselnedsättning. Vad gäller bemötande håller vi regelbundna utbildningar för personal inom hemtjänst och boenden och har även en kortare webbutbildning som alla inom staden uppmanas göra. Vad gäller ljudmiljöer brukar jag, när det är aktuellt, diskutera vad som kan förbättras i rutiner eller lokaler.

Hur kan allmänheten bli mer medveten om hörselhälsa och vad kan de göra för att skydda sin hörsel?

Svår fråga! Jag tror de flesta vet att starka ljud kan försämra hörseln, men precis som med rökning och alkohol kanske man väljer att inte tänka på konsekvenserna alltid. Det vore väl helt klart bra om man kunde prata lite mer hörsel i skolan, där det inte sällan är höga ljudnivåer. Om man får höra det tidigare finns det nog med i medvetandet även senare i livet.

Vad skulle du vilja att folk visste om hörselnedsättning och de som lever med det?

Att hörapparater bara är ett hjälpmedel, de gör en inte normalhörande. För att kunna höra krävs fortfarande goda förutsättningar, som till exempel tydligt tal och så lite bakgrundsljud som möjligt.

Har du några råd till dem som funderar på att ge sig in i detta yrke?

Det är en stor fördel om man kan tänka fritt och flexibelt eftersom besöken inte följer någon tydlig mall. Jag brukar tänka att jag hjälper till med vad jag kan och är det något jag inte kan hjälpa till med direkt så försöker jag komma på vem personen i så fall kan tänkas vända sig till.

Finns det något annat du vill dela med våra läsare om ditt arbete eller om hörselvård i allmänhet?

Det ska bli intressant att se hur det blir med hörselvården i Stockholm när det ska göras ändringar efter årsskiftet. Jag håller tummarna för att det blir bra!

Kontakt:

Daniel Skepp

Syn- och hörselinstruktör på Södermalm

Södermalms stadsdelsförvaltning, Äldreomsorgen
Enheten för förebyggande verksamhet

Virkesvägen 3

Box 90 185

120 22 Stockholm

Telefon: 08-508 12 831

Mobil: 076-12 12 831

E-post: daniel.skepp@stockholm.se

Fakta:

Syn- och hörselinstruktörer i Stockholms stad

Du som har nedsatt syn eller hörsel kan få hjälp för att klara vardagen. En instruktör kan komma hem till dig och informera om hjälpmedel och träna dig i hemmet och närmiljön.

Vänd dig till din stadsdelsförvaltning för att få hjälp av en syn- och hörselinstruktör. Det kostar ingenting.

Det här kan du få hjälp med:

- Information om kurser, föreningsliv och kommunal service.
- Hjälp med kontakter med hörselklinik eller syncentral.
- Hantera syn- och hörselhjälpmedel.
- Syn- och hörselanpassningar på telefon, dator och surfplatta.
- Du som har en synnedsättning kan få hjälp att träna på att hitta i hemmet och i närmiljön.
- Råd och stöd om syn- och hörselnedsättningar i vardagen.

Kontaktcenter Funktionsnedsättning

Öppettider: måndag–torsdag 08.00–16.30,
fredag 08.00–16.00

Telefon: 08-508 11 508

E-post: funktionsnedsattning@stockholm.se

HRF Stockholms bokcirkel

I vår träffas bokcirkeln på torsdagar kl. 13.30-15.00 dessa datum: 13 februari, 13 mars, 10 april och 15 maj (preliminärt). Bokcirkeln träffas i föreningslokalen och använder hörslina samt mikrofoner för bästa hörbarhet.

Kontaktperson:

Eva Sjögren

evajgsjogren@gmail.com

Instagram!

Vi är aktiva på Instagram, och flera nya följare har hittat dit. Roligt! Där kan du ta del av aktuella nyheter, aktiviteter och tips. Välkommen att följa oss på: @hrfsthlm



Önskemål inför våren?

Planeringen är i full gång inför vårens aktiviteter. Kanske har du önskemål om kurser, utflykter eller samtalsgrupper? Vad vill du att vi erbjuder för föreläsningar eller gästspel på våra Öppet hus?

Varmt välkommen att kontakta oss på: kansli@hrfstockholm.se



Nyhetsbrev

Vi har ett eget nyhetsbrev sedan en tid tillbaka där vi skickar ut information per e-post. Nyhetsbrevet går ut ungefär varje eller varannan månad. Det skickas ut till våra medlemmar (som vi har e-post till). Det går också att prenumerera på för vem som helst, så tipsa gärna vänner och bekanta som är intresserade av våra frågor. Se länk på vår hemsida:

www.hrfstockholm.se

Lunchstängt

Från och med höstterminen 2024 och tills vidare 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!

Medlem? Uppdatera din e-post!

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

Vi vill gärna vara så digitala vi kan, för att kunna nå ut med viktig information till våra medlemmar.

Gör så här:

Logga in på www.hrf.se/mitt-hrf

Du behöver bank-ID för att logga in.

Du kan också mejla oss så hjälper vi dig gärna:

kansli@hrfstockholm.se

Stort tack för hjälpen!

Vill du skriva i Språkröret?

Språkröret är våra medlemmars tidning. Har du skrivit något som du vill dela med dig av till andra medlemmar?

Hör gärna av dig till redaktören på: elna.lassbo@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. Ofta 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 men kom gärna i tid.

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, både Apple och Android. De kommer till oss i vår den 4/2, 4/3, 1/4, 6/5 och 3/6.

Se vårt program på vår hemsida.

Varmt välkommen!

TSS-klubben



Vi fortsätter att träffas och träna TSS (tecken som stöd) varje torsdag kl. 11.00-13.00 i föreningslokalen. Vårterminen startar **23 januari**.

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
070-255 63 50 (endast SMS)
tssklubben@hrfstockholm.se

Hör & Hjälpna

Hör och Hjälpna är sedan 2024 en klubb/verksamhet inom HRF Stockholm (och inte en egen förening). Det innebär bland annat att vi har fått ett nytt bankkonto med plusgiro i Nordea.

Vi planera flera Öppet hus till våren på tisdagarna den **18 februari**, **1 april** och **13 maj**. Då lyssnar vi till föreläsningar och äter god mat tillsammans.

Mer information skickas ut till klubbens medlemmar. Varmt välkommen!

Kontaktperson:

Lars Svensson
070-255 63 50 (endast SMS)
hoh@hrfstockholm.se



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:

"Nordbor" på Nordiska museet i februari (bilden), med mera. Mer information kommer.

Håll utkik i din mejl och på HRF Stockholms hemsida och i sociala medier. Konstklubben mejlar fortlöpande ut om nya aktiviteter.

Vill du vara med i konstklubben?

Eller har du förslag på aktiviteter? Skicka gärna ett mejl till oss: 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 med start **15 januari**. 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 vår spelar vi bridge varje helgfri tisdag kl. 10.00-12.00 med start **14 januari**.

Det finns både nybörjare och erfarna spelare bland deltagarna.

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



Kontaktperson:

Abdul Khakee
bridgeklubben@hrfstockholm.se



Jullov 20/12-13/1

Vi håller öppet i vår föreningslokal t.o.m. torsdagen **19 december**. Våra öppettider är tisdag-torsdag 10.00-15.00 (stängt för lunch 11.30-12.30). Välkomna in i värmen hos oss! Vi öppnar igen tisdagen den **14 januari** 2025, då vi också har 2025 års första Öppet hus!

Personal

Vi som jobbar på föreningens kansli är kommunikatör/

koordinator **Elna Lassbo**, projektledare **Josefin Säfström** (Stockholmare United – att höras och höra till), social värd **Andreas Lindblom** samt verksamhetsledare **Sandy Wadnor** (som är sjukskriven på deltid).

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. 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 endast **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 för att reservera slingor: kansli@hrfstockholm.se

Hyra lokalen

Vår lokal går att hyra. Som ideell förening får ni 20 % rabatt och som medlem har du hela 50 % rabatt. Se mer information på vår hemsida eller hör av dig till oss för mer information. Kom gärna förbi och titta på våra fina lokaler!

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 tisdag-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