



Hörselskadades distrikt
i Uppsala län

Verksamhetsplan 2026

HRF är hörselskadades intresseorganisation, som genom föreningar, distrikt och förbund verkar för full delaktighet och jämlikhet för alla hörselskadade. Ingen som hör dåligt ska behöva känna sig utanför på grund av sin nedsatta hörsel.

Vårt mål är ett samhälle där alla hörselskadade respekteras som individer, får stöd efter behov och kan vara delaktiga. Vi vill väcka opinion för åtgärder som gör att alla som hör dåligt kan kommunicera och ta del av information så obehindrat som möjligt.

Följande föreningar ingår i Hörselskadades distrikt i Uppsala län:

Lokalföreningar: Enköping-Håbo, Uppsala-Knivsta, Östhammar, Tierp-Heby och Skutskär.

Länsföreningar: Vuxendövas förening och Familjeföreningen.

Hörselskadades distrikt i Uppsala län ska, utifrån HRF:s handlingar; Fokus och strategi, organisationsprogram, intressepolitiska program, och andra angelägna frågor, leda och samordna verksamheten inom distriktet.

Verksamhetsplan 2026

Utbildning

Vårt mål är att ha kunniga ledamöter i våra styrelser. Där så är lämpligt och möjligt bör vi söka samarbete med andra distrikt.

Vi ordnar en utbildningsdag per år, där alla föreningsstyrelser, ombud och andra intresserade är välkomna att delta.

Utbildning för Slingkollare ordnas vid behov i egen regi alternativt via förbundet.

Utbildning för Samtalsledare ordnas vid behov i egen regi alternativt via förbundet.

Vi planerar att hålla en studiecirkel om hur digitala möten skapas och genomförs. Förbundets kursmaterial kan användas.

En öppen aktivitet för allmänheten, "En dag om hörsel" med tema Anhöriga, planeras genomföras i maj.

Information/Marknadsföring

Medlemstidning

Vi ska öka hörselskadadekunskapen och väcka opinion för ett hörselsmart samhälle. Det sker genom att vi sprider information vid utåtriktade verksamheter samt via medlemstidningen Luren. Den skickas digitalt till samtliga medlemmar; de som saknar e-postadress kan få tidningen i pappersformat om så önskas. Alla föreningar får 10 ex som kan distribueras på valfritt sätt.

Luren skickas även till audionommottagningar och hörsel/öronkliniker. Därigenom når vi ut till fler hörselskadade, beslutsfattare och opinionsbildare.

Auris

Varje förening får fem extra ex av HRFs medlemstidning Auris. Dessa sprids lokalt till lämpliga mottagare, t ex bibliotek.

Distriktets folder

Distriktets egen folder delas ut av hörselvården till nya hörselskadade som därigenom får information om vad vi gör samt kontaktuppgifter till alla föreningar i länet.

Hemsidor

Ansvariga för hemsidor träffas vid minst ett tillfälle per år för utbyte av erfarenheter och uppdatering av nyheter.

Övrigt

Vi ska erbjuda stöd till föreningar som behöver hjälp med att hålla ordinarie verksamhet i gång samt information och marknadsföring i samband med utåtriktade aktiviteter. Digitala föredrag med olika teman kan visas för att öka intresset.

Intressepolitik

Arbetsliv

Vi ska fortsätta samverka med andra distrikt i närområdet för att erbjuda kurser för hörselskadade i yrkesverksam ålder.

I de fall det efterfrågas ska vi erbjuda information på arbetsplatser,

Hörselvård

Vi ska fortsätta föra en dialog med representanter för regionens hörselvård. Hörselrådet träffas vid två tillfällen per år, varav HRF ansvarar för och beslutar om tema vid ett tillfälle. Tolkrådet träffas en gång per år.

Äldre

Genom utbildningar och information är målet att hitta bra och effektiva arbetssätt som leder fram till att vi kan påverka kommunerna att

- a) öka antalet hörselombud på vård- och omsorgsboenden samt inom hemtjänst

- b) öka tillgängligheten i form av hörslinor och andra tekniska hörhjälpmedel.

- c) öka personalens kunskaper inom hörselskadeområdet

- d) öka samarbetet med pensionärsorganisationerna.

a+b+c kan bevakas i samband med att Slingkoll utförs på vård- och omsorgsboenden.

Yngre

Vi ska öka samverkan med Unga Hörselskadades lokala avdelning och därigenom underlätta deras övergång till och engagemang i HRF. Genom deras närvaro får vi ökad kunskap och kan då driva påverkansarbete som berör yngre hörselskadade.

Vi ska i högre grad öka informationsutbytet med Familjeföreningen för att sprida kunskapen om deras arbete med barn och unga inom distriktet.

Vården

Distriktet ska verka för att skapa bättre förutsättningar för hörselskadades kommunikation och delaktighet i vården. Målet är att alla hörselskadade vårdtagare snabbt kan erbjudas tolkning, samtalsförstärkare och andra kommunikationshjälpmedel. Det gäller även i situationer där man söker kontakt med vården, t ex tidsbokning. Arbetet sker bland annat inom ramen för Rådet för delaktighet.

- a) fortsätta bevaka tillgängligheten vid de nya vårdcentrum som bildats

- b) undersöka förutsättningar för att hörselscreening kan genomföras vid hälsokontroller/motsvarande för personer över 60 år

Textat, hörbart, demokratiskt

Vi ska informera och påverka regionen, organisationer och andra aktörer att det audiovisuella material de tar fram på webben, i sociala medier och i andra sammanhang, ska vara både textat och ha god hörbarhet.

Övrig administration

Verksamhetsbidrag

Distriktet stödjer verksamheten i länsföreningarna Vuxendövas förening och Familjeföreningen med en stor del av det bidrag vi får från Regionen.

Distriktet stödjer föreningarna i deras arbete med att sprida kunskap och väcka opinion. Stödet ges i form av aktivitetsbidrag med krav på redovisning av aktiviteter.

Distriktet ger en förening per år ett riktat bidrag för att de ska kunna göra en särskild satsning under Hörselveckan i oktober, med syftet att värva medlemmar och få fler att testa sin hörsel.

Under 2026 är det Tierp som får bidraget.

Möten

Distriktet genomför årsmöte och minst ett medlemsmöte per år, där föreningarna representeras av ombud. Minst fem ordinarie protokollförda styrelsemöten genomförs per år. Dessutom ska styrelsen ha minst en planeringsdag per år. Arbetsutskottet (AU) träffas vid behov (mötesanteckningar). AU består av ordförande, vice ordförande, sekreterare och kassör. Andra kan adjungeras vid behov.

Samverkan

Kontakter och samarbete sker med övriga HRF på olika nivåer. Ordförande deltar i regelbundna förbundsmöten. Distriktet är medlem och aktiv i Funktionsrätt Uppsala län och representeras i Rådet för delaktighet, Hörselrådet och Tolkrådet. Distriktet har sedan 2025 samverkansavtal med Studieförbundet Vuxenskolan.

De lokala föreningarna är också aktiva i Funktionsrättsföreningen i respektive kommun.

Varje förening bör under året besökas av någon/några från distriktets styrelse för att fånga upp synpunkter och förbättra personkännedomen.

Styrelsen för Hörselskadades distrikt i Uppsala län

Lena Thorén
Ordförande