
Luren



Hörselskadades förening
i Uppsala

Medlemstidning
2014:1
med
vårens program

Styrelsen för Hörselskadades förening i Uppsala

Anette Nyberg Grau, ordförande
018-14 67 14, anette.nyberggrau@hrf-uppsala.se

Nathalie Colombo, kassör
018-406 23 28, nathalie.colombo@hrf-uppsala.se

Margareta Lundell, sekreterare
018-10 17 56, margareta.lundell@hrf-uppsala.se

Ywonne Colombo
0768-86 92 84, ywonne.colombo@hrf-uppsala.se

Lena Enlund
073 - 51 54 422, lena.enlund@hrf-uppsala.se

Agnetha Rosenlund
018-32 45 45, agnetha.rosenlund@hrf-uppsala.se

Kontaktpersoner, funktionärer

Badgruppen

Ywonne Colombo, Nathalie Colombo

Implantatgruppen - Hörselplantorna

Eva Alsén Eklöf
018-32 11 04, eva.alseneklof@hrf-uppsala.se

Eftermiddagsgrupp, läsecirkel

Agnetha Rosenlund o Styrelsen i HRF Uppsala

Menière och tinnitusgruppen

Styrelsen i HRF Uppsala

Studieorganisatör

Ywonne Colombo

Yrkesverksamma

Margareta Lundell

IT och hörselteknik

Håkan Rasmusson o Styrelsen i HRF Uppsala

Hemsidan

Nathalie Colombo, Anja Castensson,

Vuxendövföreningen i Uppsala län

Anita Wallin, ordförande
018-50 32 46, anita.m.wallin@gmail.com

Hörselskadades distrikt i Uppsala län

Eva Alsén Eklöf
Lena Hård och Per Mattsson, adjungerade
Ombud. Nathalie Colombo, Lena Enlund

Hörselrådet

handhar hörselpolitiska frågor

tillsätts av distriktet

Eva Alsén Eklöf, Nathalie Colombo, Lena Hård,
Per Mattsson, Anita Wallin

Riksförbundets kansli,

Hörselskadades Riksförbund (HRF) 08-457 55 00
www.hrf.se

Hörsellinjen vardagar 9-15 0771-888 000

www.horsellinjen.se

Luren

Ansvarig utgivare:

Anette Nyberg Grau

Redaktionskommitte:

Styrelsen

Annonser:

Kontakta kansliet eller någon i styrelsen
Priser från 750 kr (1/8 sida) till 6000 kr (helsida)

Nästa nummer av tidningen som innehåller höstens
program utkommer i början av september 2014
Manusstopp 20 augusti 2014
Ett informationsblad kommer att skickas ut efter
årsmötet.

HSO:s tryckeri - Upplaga 600 ex

*Omslagsbild Uppsalamotiv Foto: Johan Jonson
Övriga bilder där fotograf ej särskilt anges, har
tagits av Anette Nyberg Grau.*

HRF, Hörselskadades
förening i Uppsala
Kungsgatan 64
753 18 UPPSALA



Hörselskadades förening
i Uppsala

HRF Postgiro: 29 30 29-5

Telefon: HSO:s växel 018-56 09 00

E-post: kansliet@hrf-uppsala.se
eller till info@c.hso.se

HSO-lokalen har telefontid

måndag - fredag 9 - 13

Efter klockan 13 besvaras telefonsamtal bara till-
fälligt, dvs om någon anställd finns på plats.

Medlemsavgift per rullande år:

Enskild medlem 250 kr

Rabatterat pris för ungdom och familjemedlemmar

...och Luren varar ända fram till augusti 2014...



Snart är glada julen slut....



och i vår kommer ett nyhetsblad...



och en ny **LUREN** i september 2014

...men du kommer att få ett nyhetsblad med bland annat namnen på styrelsens nya ledamöter efter årsmötet....



Nytt för i år är att Hörselplantorna nu övergått till att vara en intressegrupp som tillhör distriktet. Anledningen är att Hörselplantorna vill betona att gruppen vänder sig till alla "plantor" över hela länet, ja hela den region som Akademiska sjukhuset har som upptagningsområde.

Många är vi som har uppskattat allt arbete som Eva Alsén Eklöf lagt ner på intressegruppen då den funnits inom vår lokalförening. I praktiken blir det inte så stor skillnad för oss. Eva är djupt engagerad i HRF:s intressepolitik, och det är vi alla berörda av, oavsett vilken typ av hörselskada eller vilka hörhjälpmedel vi har. Till det här numret av Luren har Eva skrivit en kortversion av Hörselplantornas aktuella nyhetsblad, som hon gav ut till gruppmedlemmarna strax före jul.

Det har nu gått två år sedan ni valde mig som ordförande i Hörselskadades förening i Uppsala. Jag tycker därför det är tid till att välja någon ny ordförande nu. Kom med förslag!

Vi i styrelsen önskar också att fler föreningsmedlemmar vill delta i styrelsearbetet. Vi har det trevligt tillsammans, och vi välkomnar alla som kan tänka sig komma med i vår grupp. Skicka ett mail eller ring till någon styrelsemedlem så att vi får kontakt med varandra.

Det finns även speciella uppgifter nära styrelsearbetet som vi behöver ha hjälp med. Någon som kan starta om vår meniére-grupp, till exempel! Eller någon som kan leda en grupp för tinnitusdrabbade! Du som varit med länge i föreningen får gärna berätta om hur föreningen fungerade förr. Det har de som dokumenterar föreningens historia stor glädje av. Vi efterlyser också en tekniskt kunnig person som skulle vilja hålla i en mini-cirkel om moderna mobiltelefoner för oss äldre inom HRF. Och varför inte någon som kan visa oss praktiskt hur man laddar ner e-böcker på en pek-platta?

Du som har någon speciell kunskap som du vill delge dina hörselskadade vänner, hör av dig till oss i styrelsen.

Anette Nyberg Grau, ordförande HRF Uppsala

Hur gör du ...för att bli medlem i vår förening...?

Svar:
För att bli medlem i HRF-Uppsala måste du anmäla dig via hemsidan www.hrf.se eller ringa **08-457 55 00** alternativt skicka in ett kort eller brev med namn, adress och ev. telefonnummer till
HRF, Hörselskadades Riksförbund
Box 6605, 113 84 Stockholm

Inbetalningskort och en blankett kommer från Riksförbundets kansli via post.

Vad gör du ...om du får en Luren-tidning du inte vill ha...?

Svar: Ingenting, men skänk gärna tidningen till någon du känner som kan tänkas vilja läsa den.

Adressetiketterna på tidningen kommer från Förbundet i Stockholm. Vi på lokal nivå har ingen möjlighet att manuellt sortera bort oönskade tidningar och utskick utan att det skulle bli kostsamt för föreningen. Det är därför bäst för oss alla om du själv lämnar din oönskade tidning till din pappersinsamling.

Valbara audionommottagningar i Uppsala län

Hörcentralens fördjupade rehabilitering
Kungsgårdets center, S:t Johannesgatan 28A
tel 018-611 67 10, vardagar 8-11
E-post: hoercentralen@lul.se www.lul.se

**Hörcentralens audionommottagning
i Enköping, Tierp, Heby och Östhammar**

tel 018-611 67 11, vardagar 8-11

Jourmottagning i Enköping,
Linbanegatan 8, nb.
tis 14-16, fred 8.30-11.

Tierp:
Endast tidsbokade servicebesök

Heby och Östhammar:
Endast tidsbokade besök

Audionommottagningarna är primär hörsel-vård och dit kan man söka utan remiss. Alla mottagningarna tillhandhåller landstingets sortiment av hörapparater liksom dyrare produkter på marknaden, som man får betala själv. (Landstingets audionommottagningar har bara landstingssortimentet). För landstingets hörapparater krävs endast förskrivningsavgift, för närvarande 300 kr.

Audionomerna,
Kungsgatan 43, **Uppsala**, Läkarhuset
tel 018-44 44 339, endast tidsbeställda besök,
ingen butik
e-post: info@audionomerna.se

Avesina,
Dragarbrunnsgatan 15, **Uppsala**, 018-150 450,
jourmottagning: måndag, onsdag, fredag
kl 8-11, butik, tekniker
e-post: horsel.upsala@avesina.se

Din Hörsel,
Svartbäcksgatan 41, **Uppsala** och
Sandgatan 13 B, **Enköping**,
tel 0771-82 00 45,
butik och jourmottagning i Uppsala,
tisdag o torsdag 8-10
e-post: upsala@dinhorsel.se eller
enkoping@dinhorsel.se

Hörsam,
Kälsängsgränd 10 C, **Uppsala**
och Linbanegatan 8, 1 tr, **Enköping**;
tel: 0200-11 14 50,
endast tidsbeställning, ingen butik,
e-post: audionom.upsala@horsam.se
"drop-in-service" finns hos tekniker i Uppsala
tisdagar 9 -16.

HRF-föreningar i Uppsala län

Övriga lokala föreningar i vårt län:

Enköping
Lotta Nilsson tel 076-168 47 10
E-post: lotta.nilsson@telia.com

Tierp
Annette Thorell tel 070-652 57 91
E-post: annette1942@hotmail.se

Östhammar
Arne Westerberg tel 070-765 46 45

Skutskär
Rose-Marie Westerholm tel 070-797 31 18
E-post: rose-marie@westerholms.se
(som även är distriktsordförande)

I vårt län finns två **länsföreningar**

Familjeföreningen i Uppsala län
Daniel Bäckström tel 076-852 71 82
E-post: dbnoni@yahoo.se

Vuxendövas förening i Uppsala län
Anita Wallin tel 018-50 32 46
E-post: anita.m.wallin@gmail.com

Inom distriktet finns en **intressegrupp**

Hörselplantorna
Eva Alsén Eklöf tel 018-32 11 04
E-post: eva.alseneklof@hrf-upsala.se
eller horselplantorna@hrf-upsala.se

En **lokalgrupp** för **Unga hörselskadade** finns i
Uppsala - se hemsida www.uh.se

Fler adresser som är bra att känna till

Uppsala kommun tel 018-727 00 00
Webb: www.upsala.se

Äldreombudsman för Uppsala
telefon: 018-727 12 39

Tolkcentralen tel 018-611 67 34
Vardagar 8-12, 13-15
E-post: tolkcentralen@lul.se
Webb: www.lul.se/tolkcentralen

1177 ger råd om vård på webb och telefon

Hemsida och Facebook

Nu har den nya **Hemsidan** som HRF-Förbundet planerat kommit igång. Adressen är **www.hrf.se**, varifrån du kan surfa vidare till Uppsalasidan. Förbundet har också öppnat **Facebooksidor** där olika "specialgrupper" kan diskutera aktuella problem. Du når dem via HRF:s hemsida.

Vår medlem Sonia Chacon har tagit fram en **Facebook-profil** för bara vår förening. Du kan maila till sonia.chacon@bredband.net så får du besked om hur du ska göra för att hitta Facebook-sidan.

Tillgänglig kultur

På **www.hrf.se** och **textad kultur** kan du läsa om aktuella textade föreställningar på teater och svensk bio i Stockholm. Se även på vår lokala Hemsida.

Textat på bio i Uppsala

I annonser och vid bokning på nätet står numera vilken version som är textad. Filmerna byts varje fredag. Se hemsida **www.sf.se/textade-filmer**

Reginateatern

Uppsala kommuns gästspelsscen

Lokalen har hörslinga och lokalen är tillgänglig för rullstolar. Läs om program på **reginateatern.se**

Stockholms Stadsteater

För Stadsteatern gäller att en kvot på 16 biljetter är låsta till 14 dagar innan föreställningen. **kundtjanst@stadsteatern.stockholm.se**
Tel 08-506 20 200 tis-sön kl 12.00 - 16.00
Ange textad föreställning vid beställning. Textningen visas på "textrullar" vilket fungerar alldeles fantastiskt bra för oss hörselskadade. Vårens repertoar kan du se längre fram i tidningen.

Textat på Dramaten

20 biljetter till varje föreställning på Dramaten är kvoterade för hörselskadade. Biljetterna hålls till en vecka före föreställningen. Några sista-minuten-biljetter hålls ofta till dagen innan. Fråga! För bokning av biljetter: **publicservice@dramaten.se**, Tel 08-667 06 80
Ange textad föreställning vid beställning.

Du som inte har tillgång till en dator

kan även ringa HRF Riksförbundets kansli och få information om textade föreställningar på Stockholms teatrar.

Telefonnumret är 08-457 55 00

Från 2014 är det tänkt att all tv-textning skall finnas på en sida ...

...men det har blivit uppskjutet så du kan ha nytta av den här tabellen ytterligare ett tag...

Kanal	Sid	Kommentar
SVT1	199	Flertalet program är textade
SVT2	299	Flertalet program är textade
SVT24	793	De program som sänds i repris i SVT24 är textade
Barnkanal	793	Vissa program är textade
Kunskap..	794	Alla program är textade
SVT World	795	För svenskar i utlandet
TV4 TV4plus TV4fakt TV400 TV4Film TV4Sport	890	Alla svenska icke direkt sända program är textade
Kanal 3 Kanal 5 Kanal 9	199	Alla svenska icke direkt sända program är textade

Text i TV: Så här gör du!

- 1 Tag fjärrkontrollen
- 2 Tryck på text-tv-knappen
- 3 Tryck önskad siffra

OBS! Gå in på önskad kanal innan du trycker på text-tv. Avsluta text-tv innan du byter kanal. Det går inte att byta kanal med text-tv inlagt. Betydligt fler program är textade än de flesta känner till.

På **Stadsbiblioteket i Uppsala** kan du få hjälp med att ladda in e-böcker - men du måste förstås ha en egen läsplatta med dig dit

Vad har hänt sen sist?

Många cirklar och kurser har fortsatt under hösten

TSS-cirklarna är populära och de har pågått hela hösten. Tillsammans med Vuxendövas förening i Uppsala län har vi haft cirklar för olika kunskapsbakgrunder bland våra medlemmar. En cirkel har valt att träffas hemma hos varandra, men de övriga cirklarna träffas på HSO, helst i Sal 2, där slingan finns. Några grupper har dessutom träffats i Wik under ett par veckoslut.

Hörcentralens TSS-cafe har också uppskattats av våra föreningsmedlemmar. Vi har blivit så många där att vi behövde byta till en större lokal.

Till **Meniere-gruppen** och **Akvarellcirkeln** har vi däremot fått för få deltagare under hösten. Cirklarna har därför inte kommit igång.

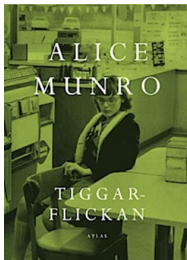
Men **Vattengymnastiken** uppe i Kungsgärdet har lockat ännu fler i höst. Vi har träffats varje måndagkväll sedan mitten av september.

Cirkeln för **Yrkesverksamma** fortsatte att träffas och umgås i varandras hem på kvällstid eller på helgerna enligt deltagarnas önskemål. Man lagade mat tillsammans och diskuterade hörsel-skadeproblemen vid matbordet.

Vår **Läsecirkel** och vår **Eftermiddagsgrupp** har riktat sig till daglediga. Vi har träffats i HSO:s Sal 2 där vi haft möjlighet att använda slingan.

I höst har vi läst två svenska författare. Under sommaren läste vi Agneta Pleijels roman om sin döve släkting. Eftersom vi hade gott om tid innan höstterminen började, kunde vi låna boken på biblioteket. Men sedan valde vi en bok som fanns tillgänglig i bokhandlarnas pockethyllor.

När årets Nobelpris tillkännagavs ville vi naturligtvis läsa en bok av Alice Munro. Men den vi valt kom ut sent, var inbunden och därmed dyr i inköp. Vissa av oss kompromissade och läste noveller från tidigare utgivna pocketböcker. "Tiggarflickan" kommer var och en av oss att läsa vid senare tillfälle. Cirkeldeltagare som startar i vår kan gärna läsa den boken också.



Tidigare har vi läst flera böcker om andra världskriget och naturligtvis har vi diskuterat dem. I samband med det kom tanken upp att vi skulle göra en **utfärd till Stockholm** och Judiska Föreningen och **Synagogan** för att få lära oss mer om judendomen.

Äntligen **den 20 november** kom vi iväg. Vi tog tåget och Synagogan ligger så nära Centralstationen att vi kunde promenera dit. Vi fick en utmärkt guidning och vi var alla överens om att det blev en mycket lyckad och intressant dag. Några av oss fortsatte efteråt med ett besök på Skagen-utställningen på Waldemarsudde.

Vi hade så trevligt att vi säkert kommer att göra fler utfärder i samband med vad vi läser.

Nästa bok vi i gruppen har valt handlar om att "äta sig frisk med riktig mat". Tänk så många fina platser som kan locka oss då till ett besök! Och naturligtvis kan vi få nyttig information om bra mat när vi besöker den friskvårdscirkel som vi i HRF-föreningen startar i vår.

Men ge oss gärna tips på bra böcker! Och följ med oss på utfärder. Om du vill ha hela listan på alla de böcker vi hittills läst i vår cirkel kan du höra av dig via mail till kansliet@hrf-uppsala.se.



På eftermiddagsgrupps-träffarna har vi talat om och visat bilder från utfärder och resor. Vi har drömt oss söderut till Italien och norrut till de Norrländska skogarna.

Och i vanlig ordning hade vi en liten julfest med julklappsutdelning vid sista träffen i december.

YSDH hade fortbildningsdagar i Uppsala



Gunilla Rickardsson berättar här om en träff för YSDH-medlemmar som har varit i Uppsala 2013

YSDH= Yrkesföreningen Socionomer för Döva och Hörselskadade.

Föreningen bildades 1971 under namnet Hörselkuratorernas förening och övergick 1993 till ovanstående namn.

En av föreningens viktigaste funktion är att erbjuda kompetensutveckling samt ge möjlighet till utbyte av kunskap och erfarenhet. Detta sker bl a i form av årliga fortbildningsdagar.

2013 var det Uppsalas tur att arrangera och ansvara för dessa dagar.

Det blev socionomerna/kuratorerna på Hörsel & Balansenheten, Akademiska Sjukhuset, Hörcentralen och Arbetsförmedlingen för hörselskadade och döva.

Fortbildningsdagarna ägde rum 2-4 oktober på Blå Korset, Akademiska Sjukhuset. Interna och externa föreläsare deltog.

Kvällstid var det olika aktiviteter bl a Fredens hus på Slottet. Det var många intressanta föredrag. Bl a psykologerna vid Hörsel och Balansmottagningen, Akademiska Sjukhuset; Thomas Haak och Katarina Molin talade om KBT-behandling för tinnitus-besvär i grupp och via internet.

KBT: Kognitiv Beteendeterapi. Främsta uppgifterna är att utreda, behandla, informera och forska. Behandlingen går ut på att minska/hantera besvären och hitta ett förhållningssätt till sin tinnitus.

Internetbaserad KBT-behandling sker hemma via dator med bl a kontinuerlig kontakt med behandlare.

Linda Jüris talade om KBT-behandling vid hyperacusis (ljudöverkänslighet). Efter bedömning finns olika behandlingskomponenter t ex ljudexponering i olika steg.

SIUS konsulenterna Siv Jansson och Diana Dahlgren, Uppsala talade om "Dövas och hörselskadades väg ut i arbete".

Mia Pless, FoU-chef (Forskning och Utveckling) vid Habilitering och Hjälpmedel. Landstinget, Uppsala talade om "ICF och ICF CY, ett verktyg vid funktionsnedsättning av hörsel". ICF kan användas både som

teoretisk modell och som ett klassifikationssystem. Erik Ward, HRF-jurist (en av experterna i "Panelen", Auris) presenterade "Rättstillämpning i socialförsäkringsfrågor". Han berörde Sjukpenning, sjukersättning/aktivitetsersättning samt vårdbidrag.

Då det gäller sjukersättning beviljas döva och gravt hörselskadade ofta hel förmån.

Hörselnedsättning, som ej bedöms som grav eller tinnitus, erhåller normalt ingen ersättning.

Då det gäller vårdbidrag för döva och gravt hörselskadade barn beviljas helt vårdbidrag.

Psykolog N Enger, vid ArbetsRehab – Kompetenscentrum för arbetslivsinriktad rehabilitering, Uppsala, informerade om "Grön Rehabilitering – natur, samverkan och psykologisk behandling"

Gun-Britt Olsson och Gunilla Rickardsson talade om "När olika roller möts – en resa sedan 1975".

Det var tre givande, lärorika och minnesvärda dagar.



Här kan du se små barn som på lek har krupit in i plastbubblor vid badplatsen i Fjällnora.

Vi hörselskadade kan nog förstå känslan, eftersom vi ofta befinner oss i bubblor, där ljudet inte når in. Och ibland har vi dålig balans också.



... och det här har också hänt...

Höstens vandringar lockade många deltagare...

Den 22 september ledde Johan Jonson en **skogspromenad i Hammarskog**. Vädret var fint, en åsskur kom inte förrän på kvällen, då vandrarna redan hunnit hem.

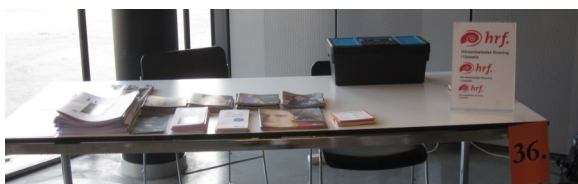
På **konstvandringen den 6 oktober**, under ledning av Johan Jonson och Marie Nordström, hade deltagarna också tur med vädret.

Alla konstvandringarna var överens, det finns mycket konst vi inte ser inne i Uppsala, om ingen pekar ut det för oss. Har du, som läser detta nu, till exempel lagt märke till att på "baksidan" av vårt stadshus i Uppsala finns ett dekorativt fasadmåleri på emaljerad plåt? Bröderna Erik och Tore Ahlsén ritade huset och Bo Ahlsén färglade plåten. Allt blev klart 1964. Ta en extra titt då du går förbi nästa gång!



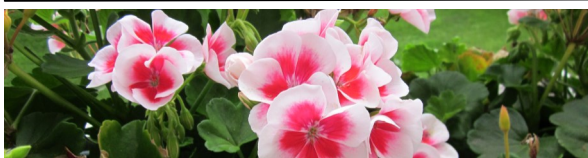
Fotot ovan har tagits av Bosse Svahn. Där kan du se hur trevligt alla hade det på fikapausen i Hammarskog.

Johan har lovat att guida oss på en ny skogspromenad i vår. Och Marie har redan börjat fundera på intressanta konstverk som vi skall få titta närmre på i vår.



...och till Seniormässan kom också många HRF-are...

HRF deltog som **utställare i mässan den 11 oktober** i Uppsalas Kongress och Konserthus. Tidigare kallades den "Äldremässan" så förhoppningsvis känner sig pensionärerna yngre nu när de går på "Seniormässan" istället. Föreläsningarna skrivtolkades på storskärm. Många HRF-medlemmar köpte batterier hos oss.



TACK Eva, Per, Anita, Nathalie och Lena...

Ett stort TACK ger vi våra **medlemmar i Hörselrådet** som arbetat med påverkansarbetet inom Uppsala län. **Friare val av hjälpmedel införs inte inom hörsel i vårt län.** Tack också till Hälso- och sjukvårdsstyrelsen som lyssnat på synpunkterna från oss hörselskadade.



...många besökare fick vi också på föreläsningen om pekplattor och smarta telefoner...

Vi kunde räkna in nästan femtio åhörare när Christina Tärnström Frostensson besökte oss **den 25 september**. Föreläsningen ordnades av Hörselplantorna, då en intressegrupp inom vår förening, numera är Hörselplantorna en intressegrupp som tillhör distriktet.



För att bli medlem i Hörselplantorna måste du själv anmäla dig. Informationen ges framför allt ut via e-mail. Några, som inte har egen dator, kan få informationen via post. I det här numret av Luren bifogas delar av det utskick från föreningen som gavs ut i december 2013. Vi kommer även i fortsättningen ha nära samarbete. Vill du ha all aktuell information från Hörselplantorna anmäler dig direkt till intressegruppen, se adress i Luren på sidan 2.

...och även det här har hänt...



Fotoutställning i Storan - Kungsg. 62 med förhinder...

Johan Jonsons hängde upp sina fantastiska sextiotalsbilder i Storan lagom till

VXD:s höstmöte den 17 oktober.

Det var tänkt att bli stor vernissage och de vuxendöva vännerna hade ordnat med bubbel och lyxigt småplock.

Men Johan blev plötsligt sjuk...



Då sköts vernissagen fram till HRF:s höstmöte den 12 november.

Men då var det andra personer på HSO som blivit sjuka, och ingen som fanns kvar i lokalerna på eftermiddagen kände till hur larmet i Storan kunde slås av. Hela mötet fick därför flyttas till Kungsgatan 64. Lyckligtvis var Sal 2 med sin slinga ledig, och deltagarna i mötet kunde tränga ihop sig i det rummet istället.

Det gick fint med mötet trots allt. Budget och verksamhetsplan för 2014 presenterades.



Den senare finns med i denna tidning. Har du synpunkter - hör av dig på vårens årsmöte.

Eva Alsén Eklöfs bildvisning och berättelse från sin 100 dagar långa jordenruntkryssning uppskattades mycket. Nu drömmer vi alla om att någon gång få göra en sådan resa.

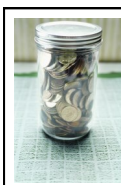
Någon vernissage blev det dock inte. Vi kan bara hoppas att alla de som haft möte i Storan under den tid fotoutställningen fanns upphängd där, har haft tillfälle att beskåda och uppskatta den.

...och här kommer lite mer som hänt 2013...

Vi har kunnat läsa en del trista historier om **fusk och bedrägeri under året som gått.**



Minns du "**skriet från centrecourten**" tennisspelaren som skrek långt och utdraget för att kamouflera ljudet då bollen slogs iväg av racketen. Fusk! sa motspelarna. Av detta fick vi lära oss att man behöver ha en god hörsel för att bli en bra tennisspelare.



Några tonårsflickor ordnade en insamling för "**dövstumma barn**" här i Uppsala i våras. Dessutom rånade de samtidigt äldre damer...



Vi fick se en fuskande tecken-språkstolk som hittade på tecken vid Mandelas minnesceremoni.

foto från DN 2013 12 13



För övrigt anses vi hörselskadade vara mer intresserade av begravningar än av samhällsinformation, åtminstone om man får tro de personer som valde att låta texta prinsessan Lilians begravning på TV men inte Riksdagens högtidliga öppnande.



Till sist något **trevligt**: Det vackra fruktbordet från Vuxendövas julfest.

foto Anita Wallin

Vad händer i vår - Cirklar, grupper och kurser



Hörselskadades förening
i Uppsala

För cirklar anmäler man sig via mail, telefon eller på första träffen. Sker någon ändring får du därmed ett personligt meddelande.

Alla våra cirklar och kulturarrangemang sker i samarbete med ABF. Den som behöver skrivtolk vid en cirkelträff beställer tolk själv. Till kulturarrangemang beställer HRF-föreningen skrivtolk.



Badgruppen - avslappningsbad

Vi som är hörselskadade spänner oss ofta och mår därför bra av att slappna av i det ljumma bassängvattnet uppe i **Kungsgärdet**. I badet har vi givetvis glädje av kunskaper i TSS.

Badgruppen träffas varje helgfri måndagkväll mellan 18 - 19 med början den 20 januari. Vi slutar terminen 16 juni.

Badet är gratis för dig som är HRF-medlem. Men du måste **anmäla dig till gruppen**. Om du inte kan komma vid planerat tillfälle skall du **meddela någon i gruppen att du fått förhinder**. Det är oerhört viktigt att minst två personer kommer till badet, eftersom ingen tillåts att bada ensam.

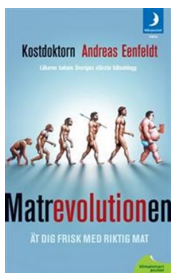
Anmäl dig via mail till kansliet eller till Ywonne Colombo, som är huvudansvarig för avslappningsgymnastiken. Du får då besked om hur du tar dig in i lokalen. Ywonne kan också nås via telefon.

Läsecirkeln

Cirkeln fortsätter på samma sätt som förut. Vi träffas i HSO:s lokaler på tisdageftermiddagar **mellan 15 - 16.30**.

Vi dricker kaffe och diskuterar böcker. Slinga finns men inga skrivtolkar. Huvudansvariga för läsecirkeln är Agnetha Rosenlund och Anette Nyberg Grau. Vi väljer oftast böcker som är aktuella och därför lätta att hitta på centralstationens pocket-shop eller i bokhandeln.

Under julen har vi tänkt läsa Andreas Eenfeldts bok "Matrevolutionen". Det blir spännande att höra vad just du tycker när du läst den.



Ingen föranmälan behövs
Första träffen blir tisdagen den 4 februari
Sedan ses vi igen den 11 mars och den 8 april och den 13 maj

Eftermiddagsgruppen

Cirkeln fortsätter också på samma sätt som förut. Vi träffas i HSO:s lokaler och dricker kaffe och talar om aktuella saker. Någon från styrelsen finns alltid på plats. Vi träffas på tisdags-eftermiddagar **mellan 15-16.30**

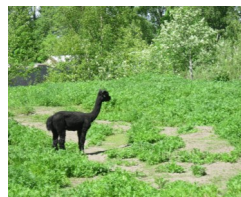
Ingen föranmälan behövs
Första träffen blir tisdagen den 18 februari
Sedan ses vi igen den 29 april och den 27 maj

I år kommer vi att göra utfärd på dagtid. Vi träffas som vanligt i eftermiddagsgruppen eller i läsecirkeln och planerar nästa utfärd. Du som inte kan komma till en gruppträff, får fråga någon i styrelsen om vad som beslutats inför utfärden.

Förslag vi har redan nu:

En dag i Furuvik

Djurparken öppnar för säsongen den 25 maj. Vi reser med Upptåget en regnfri dag innan skolbarnen tagit sommarlov. Tåget stannar nära entrén till parken, och där är lätt att ta sig fram för dem som behöver gånghjälpmedel. Vi kan ta med matsäck, eller vi kan äta lunch på en restaurang, om vi hellre vill göra det.



En resa med Lennakatten

Vi tar med oss matsäck och reser en vacker dag i juni då sommarens tåg börjat gå igen.



Resa till Åre

Under sommaren avser vi att resa upp till Åre för att få uppleva några dagar i fjällmiljö.



OBS Mail-adresser och telefonnummer till kansliet och till här angivna personer kan du finna på sidan 2 i den här tidningen.

...mer om cirklar, grupper och kurser...



Akvarellcirkeln återuppstår!

Det blir en kamratcirkel och nu träffas vi på **onsdagförmiddagar mellan klockan 9 - 12 i ABF:s lokaler på St Persgatan 22B**

Första träff blir onsdagen den 29 januari, ring eller maila Anette Nyberg Grau före första gången du kommer därefter ses vi så gott som varje onsdag

Vi kommer inte att ha någon speciell ledare, - det är styrelsen i HRF som ansvarar för cirkeln. Deltagarna bestämmer själva utformningen av träffarna. Många av oss som målat akvarell förut har deltagit i olika kurser och akvarellresor tidigare. Vår tanke är nu, att vi låter dem, som vill visa upp sina gamla akvareller och berätta om sina erfarenheter, få tillfälle att göra detta inför gruppen. Det vore också roligt om vi i cirkeln kunde gå och titta på konstutställningar tillsammans.

Akvarellen ovan är utförd av Morten Gjøl under en kurs på Akvarellmuseet i Skärhamn. Du kommer att få höra mer om detta när du kommer till vår akvarellcirkel i ABF:s lokaler.

Textilgruppen

I samma lokaler som Akvarellcirkeln träffas har HRF nu fått tid för en textilgrupp. Då ses vi på måndagareftermiddagar. Du väljer själv vad du vill arbeta med, och vi hjälper och inspirerar varandra. Kanske vill du göra ett lapptäcke, sticka vantar eller laga gamla trasiga textilier? Kom och ta med vad du har, så att du kan komma igång med något trivsamt arbete.

Vi träffas måndagar mellan klockan 12 - 16 i ABF:s lokaler på St Persgatan 22B

Första träff blir måndagen den 27 januari, Ring eller maila Ywonne Colombo före första gången du kommer därefter ses vi så gott som varje måndag fram till den 2 juni.

Yrkesverksamma

Gruppen kommer att träffas i **ABF:s lokaler på Bredgränd 14 torsdagkvällar klockan 17 -19**

Du behöver inte vara orolig för att bli ute-låst - det finns personal på plats hela kvällen.

Ring eller maila Margareta Lundell före första gången du kommer.

Första träffen blir torsdagen den 30 januari Sedan ses vi igen den 27 februari och den 27 mars och den 24 april och den 22 maj

Vi kommer att fika och samtala om hörselproblem och lämpliga strategier. Slinga finns i det rum vi skall samlas i.

Friskvårdscirkel

Lena Enlund och Nathalie Colombo kommer att leda en cirkel under våren som tar fasta på friskvård. Gruppen kommer att träffas i samma lokal som yrkesverksamma använder, dvs i

ABF:s lokaler på Bredgränd 14 torsdagkvällar klockan 18 - 20

Ring eller maila Lena Enlund före första gången du kommer.

Första träffen blir torsdagen den 13 februari Sedan ses vi igen den 13 mars och den 10 april och den 8 maj

Observera att VXD har en föreläsning med friskvårdstema - "jobba med kroppen" på Storan onsdagen den 19 mars.



OBS Mail-adresser och telefonnummer till kansliet och till här angivna personer kan du finna på sidan 2 i den här tidningen.

Verksamhetsplan 2014 - framlagd på höstmötet 2013



Hörselskadades förening
i Uppsala

foton: Johan Jonson



Verksamhetsplan 2014

Förbundets Handlingsprogram 2013-2016

Ett **handlingsprogram** omfattar endast en kongressperiod. Förbundsstyrelsens förslag till nytt handlingsprogram gäller för 2013-2016. Ett handlingsprogram beskriver de frågor som HRF prioriterar under kongressperioden. Dessa prioriteringar uttrycks i form av mål som anger vad vill uppnå under de kommande fyra åren. Under varje mål finns "ska-satser", som beskriver vad förbund, distrikt och föreningar ska göra under kongressperioden. Ska-satserna är inte tvingande, utan uttrycker en ambition.

Handlingsprogrammet tar inte upp detaljerad verksamhetsplanering. Istället är det utgångspunkten för arbetet med de **verksamhetsplaner** som tas fram på olika nivåer inom organisationen. Alltså: Handlingsprogrammet anger *vad* som ska göras och verksamhetsplanen anger *hur* och *när* det ska göras

Det gemensamma målet för föreningsverksamheten inom Hörselskadades Riksförbund är ett samhälle där alla hörselskadade respekteras som individer, får stöd efter behov och kan vara fullt delaktiga på sina villkor. Följande avsnitt och mål ingår i HRF:s handlingsprogram 2013-2016. De utgör grunden för verksamheten inom Hörselskadades förening i Uppsala.

Avsnitt

Mål

Befria samtalet

- 1 Skapa insikt om hörselskadades kommunikationsvillkor och behov
- 2 Habilitering och rehabilitering för alla som behöver
- 3 Hjälpmedel för alla som behöver
- 4 Tillgång till tolkning med hög kvalitet
- 5 Väcka opinion mot samhällsstörande ljud för ett samtalsvänligt samhälle

Ett fungerande arbetsliv

- 1 Motverka ohälsa genom att göra hörselfrågor till en självklar del av arbetsmiljöarbetet
- 2 Motverka utslagning från arbetslivet

En organisation i utveckling

- 1 Alla skall känna sig välkomna i HRF
- 2 Öka intresset för att vara förtroendevald inom HRF
- 3 God tillgänglighet vid alla aktiviteter
- 4 Verksamhet anpassad för olika intressegrupper
- 5 God information om föreningens verksamhet

Internationell samverkan

- 1 Ge hörselskadade en starkare röst i världen
- 2 Genomföra utvecklingssamarbete i utvecklingsländer

Forskning och utveckling

- 1 Mer forskning om hörselskadades villkor och utveckling

...forts verksamhetsplan...

Verksamhetsplan för HRF Uppsala 2014

HRF Uppsala vill

Vara ett stöd för hörsel-skadade i kommunen

Genom att

- * Erbjudna målinriktade program
- * Genomföra årsmöte på våren och medlemsmöte på hösten
- * Arbeta för föreningen i aktivt styrelsearbete
- * Uppmuntra medlemmarnas engagemang i föreningsarbetet
- * Erbjudna en aktuell hemsida
- * Ge ut medlemstidningen Luren minst 2 gånger per år
- * Publicera verksamhetsplan och årsberättelse
- * Erbjudna kansli-service varje dag klockan 9 - 13 med batteriförsäljning, telefon- och mail-kontakter

Öka medlemsantalet

- * Informera om HRF och vad föreningen står för
- * Samarbeta med alla aktörer inom hörselområdet i Uppsala
- * Sprida informationsmaterial om HRF så att det når så många som möjligt
- * Uppmuntra medlemmar till medlemsvärkning
- * Försöka närvara vid föreläsningar och tillfällen när hörselskadade möts

Genomföra program för olika målgrupper

- * Arrangera föredrag och andra aktiviteter för alla medlemmar eller vissa målgrupper efter behov
- * Arrangera träffar för äldre och daglediga
- * Erbjudna riktade föreläsningar och studiebesök för yrkesverksamma
- * Stödja intressegrupper för implantat-opererade, tinnitusdrabbade och personer med Meniéres sjukdom
- * Informera om hörseltekniska produkter i samarbete med hörselvårdens olika aktörer och teknikföretag
- * Skapa möjlighet till erfarenhetsutbyte
- * Informera om hörsel i olika sammanhang
- * Erbjudna tillgängliga studiecirklar i olika ämnen

Påverka beslutsfattare genom intressepolitik

- * Framföra hörselskadades behov till berörda politiker och beslutsfattare genom exempelvis Hörselrådet
- * Samarbeta med Distriktet för förbättrad hörselvård och tillgänglighet mot politiker, tjänstemän, hörselvården, privata hörselmottagningar och media.
- * Arbeta för god hörselrehabilitering

Förbättra tillgängligheten för hörselskadade

- * Fortsätta arbeta för tillgänglighet inom kommunen.
- * Beakta tillgängligheten till offentliga lokaler och påtala brister
- * Erbjudna kulturella arrangemang med särskild tillgänglighet för hörselskadade
- * Protestera mot störande ljudmiljö på offentliga platser

Arbeta särskilt med under 2014

- * Informera hörselskadade om vilka audionomföretag som finns i Uppsalas närhet
- * Beakta villkoren för äldre hörselskadade i kommunen
- * Dokumentera vår lokalförenings historia

Årsmöte 25 mars 2014

Kallelse till årsmöte tisdag den 25 mars



Hörselskadades Förening i Uppsala kallar härmed sina medlemmar till årsmöte.

Tisdag den 25 mars kl 18.00

Plats Storan, Kungsgatan 62, 5 tr

Slinga och skrivtolkar kommer att finnas

Enkel förtäring

Ingen föranmälan behövs.

Vid mötet kan medlemmar lämna synpunkter på verksamheten och ekonomin utifrån verksamhetsplan och budget för 2014. Dessa handlingar kommer att finnas på mötet samt på Kansliet någon vecka före mötet. Verksamhetsplanen finns med i denna tidning och den kommer också att presenteras på vår hemsida.



Hörselskadades förening
i Uppsala

Fotot ovan visar en fågel-
holk i "höghusmodell".
Den här finns i anslutning
till Ornässtugan i Dalarna

*Du som har förslag på lämpliga styrelse-
medlemmar - hör av dig till valberedningen
Marie Nordström telefon 070 - 73 17 025
eller mail flitigamarie@hotmail.com*

FAKTA

Årsmötet, som skall äga rum före mars månads utgång, är föreningens högsta beslutande organ enligt HRF:s stadgar. Kallelse till årsmötet skall sändas ut av styrelsen senast fyra veckor före mötet.

Medlemsmötet (föreningsmötet / höstmötet) är föreningsstyrelsens rådgivande organ. Vid mötet skall samråd ske kring styrelsens förslag till verksamhetsplan och budget för kommande år.

Medlemsmötet sammanträder minst en gång per år. Kallelse till medlemsmötet skall sändas ut av styrelsen senast två veckor före mötet.

DAGORDNING

1. Mötets öppnande
2. Kallelsens behörighet
3. Fastställande av dagordning
4. Val av ordförande och sekreterare för mötet
5. Val av justerare och rösträknare
6. Verksamhetsberättelse för 2012
7. Ekonomisk redovisning för 2012
8. Revisionsberättelse
9. Ansvarsfrihet för styrelsen
10. Motioner
11. Beslut om
 - a) antal ledamöter i styrelsen och mandattid
 - b) antal eventuella ersättare i styrelsen och mandattid
12. Antal revisorer och ersättare på ett år
13. Val av styrelseledamöter
 - a) ordförande
 - b) kassör
 - c) övriga ledamöter
 - d) ev ersättare
14. Val av revisorer och ersättare
15. Val av valberedning
16. Övriga frågor

Program efter mötet

Hörcentralens fördjupade rehabilitering kommer hit och berättar....

Många av oss hörselskadade har undrat över varför vissa av oss får anlita Hörcentralen medan andra får gå till de privata audionommottagningarna då vi skall prova ut nya hörapparater. Nu till vårt årsmöte kommer representanter från Hörcentralens fördjupade rehabilitering till Storan och berättar om det aktuella regelverket. Vi får nu veta vilken hjälp vi kan förvänta oss få från Hörcentralen.

Hörcentralen kommer att representera med olika yrkeskategorier samt enhetschef. Bland annat kommer Hörcentralen att informera om kriterierna för att tillhöra den fördjupade hörselrehabiliteringen i Uppsala län, samt klargöra vad fördjupad hörselrehabilitering innebär.

Föreningsdag lördag den 5 april



Välkommen
på en dag
med HRF!



Hörselskadades förening
i Uppsala

Vi har bokat in Lilla Teatern på St Persgatan 22 här i Uppsala till denna föreningsdag. För dig som är medlem eller anmält dig till att bli medlem i vår förening är dagens aktiviteter gratis för dig, men **du måste anmäla dig i förväg** för att få lunch. Kom även ihåg att anmäla ev.allergier.

Avsikten med dagen är att föreningens styrelse skall kunna prata personligt med föreningsmedlemmarna. Vi vill veta vad ni medlemmar tycker vi skall göra i föreningen, vilka önskemål ni har på oss, "meningen med föreningen" så att säga. Kom därför och besök oss på Lilla Teatern.

Vi kommer även att bjuda in politiker till vår föreningsdag. De har också stor glädje av att se teater-föreställningen.

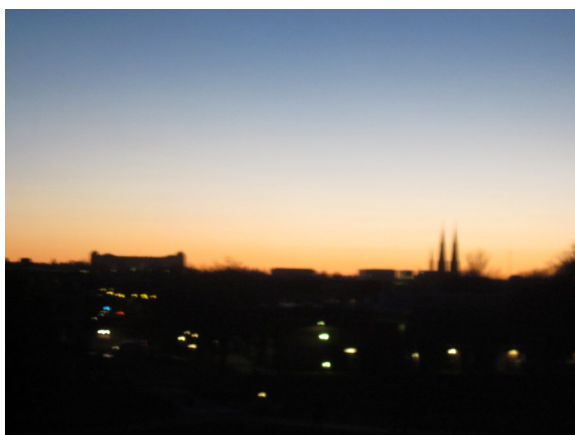
PROGRAMTIDER

13.30 Lunch + mingel Vi kommer att ha beställt portions packad lunchmat, som vi kan äta Inne i teaterlokalen. Vi minglar och pratar lite när vi ätit.

15.00 Teater Hipp Happ Föreställningen tar ca 50-60 min och det blir en frågestund efteråt. Att se teaterpjäsen är gratis för alla som får plats i lokalen, antalet sittplatser är begränsat.

Vi minglar och pratar igen. Vi hoppas den här dagen skall göra att vi kommer närmre varandra och att vi sedan blir fler som deltar i våra föreningsaktiviteter.

**Anmäl senast måndag den 31 mars
till Ywonne Colombo tel: 0768-86 92 84**



Vi i styrelsen fick ett så trevligt mail strax före jul: **"nyinflyttad till Uppsala"** och **"medlem vill jag bli hos er!"....**

Vår nya HRF-kamrat Vivian är en av de som spelar i den bland många hörselskadade välkända teatergruppen Hipp Happ.

Så nu på vår Föreningsdag får Vivian uppträda på hemmaplan!

För nu skall gruppen spela för oss.....

Lilla Teatern var ledig den 5 april- och nu är lokalen bokad av HRF...

Så bra allt kan passa ibland...

HIPP HAPP HURRA

Vårens vandring

Skogspromenad med HRF och god tillgänglighet - Söndag den 25 maj



Vårens skogspromenad blir i natursköna Hammarskog söndagen den 25:e maj även denna gång med god tillgänglighet.

Det blir en handikappvänlig vandring i utflykts-området mellan Dalbyviken och Dalkarskärret. Stigen "röda spåret" vi går är mycket jämn och rullstolsvänlig och 2,6 km lång och går bitvis förbi åkrar och genom kogs-partier. Vid Östbergatorpet gör vi uppehåll för korvgrillning och prat.

Tider och mötesplatser:

För de som inte har egen bil är det **samling kl. 09.45 på Storgatan vid "lämna-hämta-parke-ringen" på östra sidan av Resecentrum**

Färdtjänståkare och de som åker i egen bil tar sig direkt till **parkerings vid Hammar-skogs herrgård där vi samlas kl. 10.30.**

Avslutning kl. 13.00 vid samma plats.

Vid lite regn tar vi på regnkläder-na och vid mycket regn ställs utflykten in.

Packning: Kläder efter väder, grillkorv och bröd. Johan tar med senap och ketchup.

Anmälan till utflyktsledaren **Johan Jonson** senast **måndagen 19 maj.**

Alternativt kan du anmäla dig på telefon till Johan **018 - 40 48 75** eller via e-post: **johan.jonson@comhem.se.**

När vi ses i maj har träden blivit gröna både vid Rese-centrum och i Hammarskog



Nu realiserar vi batterier...

Som alla hörselskadade har märkt har det nu blivit enklare att skaffa sig batterier till sin hör-apparat. Man kan "prenumerera" på dem och man kan köpa dem på privata audionommot-tagningar, på apoteken och på hörcentralen. Så finns det ju uppladdningsbara batterier också.

Det har inneburit att vi på HRF inte längre säljer så många batterier. Vi vill ju att de vi säljer skall vara marknadens bästa och billigaste. Det är bara den vanliga **"oranga 13-typen"** som vi nu kan köpa in till ett lågt pris. Vi säljer dem för samma pris som tidigare dvs - **3 kartor för 100 kronor**. Köper du bara en karta får du betala 35 kronor.

När det gäller andra batterisorter har vi ett lager som få personer numera köper av oss. De allra ovanligaste sorterna har vi redan skänkt bort. Alla batterier har ju ett "bäst före datum".

Men vi har ett lager av p675-batterier kvar. De kommer att vara ok minst ett år framöver. Vi halverar nu priset och säljer ut **3 kartor "blå p675- batterier" för 50 kronor**. För **"de svarta p675"** som oftast används av personer med **implantat** tar vi nu **100 kronor för 3 kartor**.

Vi i HRF säljer våra batterier vid träffar och mässor.

Men du kan alltid besöka

HSO på Kungsgatan 64, Måndag-Fredag 9-13,

och köpa batterier i receptionen. Du betalar dina batterier kontant.


Hörselskadades förening
i Uppsala

Visste du att IKEA i Uppsala har satsat på slingor i informationsdiskarna?

Tyvärr blev informationen otydlig och få hörselskadade uppmärksammade satsningen. Men nu skall det bli bättring - större skyltar som placeras på förväntad plats. För närvarande finns slinga i disk i "Vardagsrummet" i "Ta-självlagret" och i "Byten och återköp". Fråga efter slinga när du handlar på IKEA. Det underlättar mycket för dig när du vill bli informerad om priser och hyllplan. Tack IKEA!

...lite mer kultur i år ...



TEXTADE FÖRESTÄLLNINGAR PÅ STOCKHOLMS STADSTEATER

Vårens repertoar är nu i väsentlig
omfattning lagd.
Och även de textade utbudet.

Sweeney Todd	15/1	19:00
	30/1	19:30
	11/2	19:00
	22/2	19:30
Macbeth	19/1	19:00
	12/2	19:00
	22/2	13:00
	9/3	19:00
Jag ringer mina bröder <i>på Klarascenen</i>	29/1	19:30
Mig äger ingen	9/3	13:00
	27/3	19:00
	24/4	19:00
	4/5	19:00
Vad betjänten såg	29/5	19:00
Candida <i>på Klarascenen</i>	23/2	17:00
	12/3	18:00
	25/3	19:00
V.D. <i>på Klarascenen</i>	13/3	19:00
	26/3	19:00
Djungelboken	4/4	19:00
	23/4	19:00
	4/5	13:00

Jakob Tigerschiöld

Bilder från örat

eller

Innerörat fångat i bild

En utställning med Helge Rask-Andersens
bilder från innerörat är under utarbetning.

Utställningen kommer sannolikt att visas i
Uppsala en vecka under sensommaren.
En annan version kommer att visas i Stock-
holm i vecka 40, dvs i början av oktober.

Plats och exakta tider har ännu inte
bestämts men ***håll ögonen öppna.***

Marie Nordström

Vi vill dokumentera vår förenings historia...

Vi tänker oss ett projekt som kommer att fortgå
i flera år. Du som vill vara med får skicka in en
***intresseanmälan till någon i styrelsen eller
till Lena Thorén*** så skall vi ta fram en dag som
passar oss alla.

Lena Thorén tel 018-432 32 81
mail: lena.g.toren@gmail.com

Vi vill ha en studiecirkel där vi planerar för en gemensam resa nästa vår tex till Skottland...

Vi kommer att studera den ort vi tillsammans
beslutar oss för att resa till våren 2015. Du
som vill vara med i cirkeln får skicka in en
***intresseanmälan till någon i styrelsen eller
till Lena Enlund*** så skall vi ta fram en dag som
passar oss alla.

Lena Enlund tel 073- 51 54 422
mail: lena.enlund@hrf-uppsala.se

Vi hoppas att Teater Relevant kan spela pjäsen Helen Keller den 11 maj i Gottsunda...

Uppsala Riksteaterförening har planer på att
arrangera pjäsen Helen Keller som spelas av
Teater Relevant den 11/5. Scenen som tänks
är då Gottsunda Dans och Teater.

Uppsala läns dövas förening vill också gärna
att denna pjäs kommer till Uppsala.

Teater Relevants föreställning Helen Keller
berättar historien om den första personen med
dövblindhet som tog en akademisk examen
och om hennes kamp för kvinnors, funktions-
hindrades och arbetares rättigheter. Pjäsen
handlar också om den 49 år långa vänskapen
med Annie Sullivan, och den förbjudna kärleks-
historien mellan Helen och journalisten Peter
Fagan.

På 1900-talet var Helen Keller en av världens
mest berömda personligheter.

På det nyhetsblad som vi i HRF ger ut i början
av april kommer vi att informera om huruvida
den här teatern har möjlighet att komma till oss
i Uppsala.

...vårens TSS-grupper och kurser...

Vi är många som gillar TSS

Vi har trivts med vår undervisning. Vi har haft nytta av det vi lärt oss och vi vet att vi behöver öva ständigt för att behålla kunskaperna. Vi vill därför gärna träffa varandra i Uppsala eller på Wik och fortsätta att öva TSS.

Du som vill gå **en längre kurs i Wik** bör tala med **Hörcentralens fördjupade rehabilitering**. För att bli antagen till en längre kurs på Wik gäller att du eller en anhörig är gravt hörsel-skadad.

I vår träffas några TSS-are på Wik igen

Det är grupp U, som har en repetitionskurs under fredag till söndag 9-11 maj. Om kursen inte fylls kan andra deltagare få hoppa in. Men för att ha glädje av kursen krävs att du gått en grundutbildning i TSS på Wik eller att du har motsvarande kunskaper. Hör av dig till någon i HRF:s styrelse så vidare-befordras dina önskemål.

Och lördagen den 24 och söndagen den 25 maj är det TSS-kurs på Wik igen

Då är det HRF Vuxendövas förening i Uppsala län, VIS Stockholm, VIS Uppland och VIS Örebro som arrangerar kursen. Ytterligare en kurs hålls den 11-12 oktober. Alla är välkomna - även nybörjare. Kursen pågår från lördag kl 10 till söndag kl 15. Anmälan till vårens kurs måste ske senast den 16 april! "Först till kvarn" gäller. Avbokar man sent krävs läkarintyg om avgiften skall återbetalas. Priset för två dagar, inklusive mat och logi, beräknas bli mellan 400 - 500 kr i dubbelrum och 665 kr och ev. något mer i enkelrum. Detta under förutsättning att SPSM-bidrag beviljas, vilket har gjorts vid tidigare tillfällen. Anmäl Dig till: Katrin Petersson, Dirigentvägen 163, 75654 Uppsala. Mobil, endast sms 073-327 72 76 eller e-mail: i.k.petersson@telia.com. Låt oss då också veta om Du vill ha enkel- eller dubbelrum, vem Du vill dela dubbelrum med, om Du behöver specialkost, om Du har plats i bil etc. Anmälan till höstens kurs återkommer vi med i LUREN 2014:2

Nathalies TSS-grupp



Gruppen träffas vanligtvis på **tisdageftermiddagar** direkt efter läsecirkeln alternativt eftermiddagsgruppen på HSO **klockan 17 -18**. Med något undantag träffas gruppen i Sal 2.

Gruppen passar den som har lite kunskaper i TSS eller sådana personer som vill repetera gamla kunskaper.

**Första träff den 14 januari
och sedan den 4 februari
och den 18 februari
och den 11 mars
och den 8 april
och den 29 april
och den 13 maj
och till sist den 27 maj**

Gunillas TSS- grupp



Gunilla Rickardsson leder den här gruppen som passar dag-lediga som fått en grundutbildning i TSS. TSS-träffarna blir på **torsdagar** på HSO Sal 2 mellan **klockan 14.00-15.30**

**Första träff den 16 januari
sedan den 30 januari
och den 13 februari
och den 27 februari
och den 13 mars
och den 27 mars
och den 10 april
och den 24 april
och till sist den 8 maj**

Jojos TSS- grupp



Gruppen under ledning av Johan Jonson passar dem som har fått en gedigen utbildning i TSS.

TSS-träffarna blir på **torsdagkvällar mellan 16.00 till 19.00** på HSO Sal 2

**Första träff 23 januari
och sedan den 6 februari
och den 6 mars
och den 20 februari
och den 20 mars
och den 3 april
och till sist den 15 maj**

Tolkcentralen och TSS-caféet

Fakta om TSS (Källa VIS och HRF)

För den som helt eller delvis förlorat sin hörsel i vuxen ålder är det inte en självklarhet att lära sig ett nytt språk, som ju teckenspråket är, men att stödja sin talade svenska med tecken som lånas från teckenspråket, att tala och teckna samtidigt, har för många vuxendöva och deras anhöriga visat sig vara en framkomlig väg till en säkrare kommunikation.

Uppsala tolkcentral satsar på...

...TSS-tolkning.

Tolkcentralen har köpt en skräddarsydd kurs för vuxendövtolkarna Hanna Magnusson och Terese Åkerberg, som får en fortbildning i TSS-tolkning, och teckenspråkstolkarna Kerstin Lilja och Jennica Ohlström, som får lära sig grunderna i TSS-tolkning. Syftet är ett kunskapsutbyte tolkarna emellan. Teckenspråkstolkarna bidrar med teckenförråd och vuxendövtolkarna med TSS-tolkteknik. Samarbetet har praktiserats ute på fältet, och vi ser att satsningen är väldigt lyckad. Vi hoppas nu att antalet TSS-tolkbeställningar ökar så att tolkarna kan fortsätta utvecklas och bibehålla kompetensen.

...surfplattor.

Tolkcentralen har köpt in surfplattor att använda vid skrivtolkning. Texten på tolkdatorn/-plattan förs trådlöst över till mottagarplattorna. Den nya tekniken innebär att tolkarna kommer att börja jobba med ett nytt tolkprogram, **Text on Top**. Möjligheterna som Text on Top medför för er toltkanvändare finns att läsa på http://www.text-on-top.com/text-on-top_examples.php

Landstinget i Uppsala län
Habilitering och Hjälpmedel
Tolkcentralen
Hemsida: www.lul.se/hoh

Det finns en lättbegriplig webbplats som kan användas som lexikon för att teckna ord på olika språk. Gå in på:
www.spreadthesign.com
skriv det ord du behöver ha hjälp med och klicka på den svenska flaggan!
Vips så har du svaret.



Det har blivit populärt bland oss HRF-are att gå på TSS-café för att fika och prata. Ibland är vi så många att vi tvingats flytta in i ett större rum för att alla skall få plats få plats.



Välkommen till Hörcentralens TSS-kafé

Under fem tisdagseftermiddagar framöver kan du träffa andra TSS-intresserade över en kopp kaffe och lite tecken. Vi tecknar, umgås och har det trevligt tillsammans.

Ta gärna med en anhörig eller vän så får också de prova på att använda TSS (tecken som stöd).

28 januari	kl 15–16.30
25 februari	kl 15–16.30
25 mars	kl 15–16.30
22 april	kl 15–16.30
20 maj	kl 15–16.30

Delfinen, blå uppgång, plan K (källarplanet)
Kungsgårdets center,
S:t Johannesgatan 28 A, Uppsala

Fika till självkostnadspris.

Anmälan till Hörcentralen
på telefon 018-611 67 10 eller via
e-post till hoercentralen@lul.se

Landstinget i Uppsala län

... lite info inför 2014...

Hur gör du

...för att parkera din bil på HSO:s parkeringsplats...?

HSO innehar 5 märkta p-platser på den stora parkeringen närmast huset, precis runt hörnet på cykelskjulet. Det är 3 p-platser samt 2 handikapp-platser - till de senare krävs givetvis handikapptillstånd.

För att parkera på någon av dessa fem p-platser före klockan 16 på dagen måste du köpa en gul lapp i kansliet. Den kostar 30 kronor och gäller för max 5 timmar. Då receptionen är obemannad, kan du söka upp någon HSO-anställd på kontoret för att få köpa biljetten.

Mellan 16 till 23 kan du parkera gratis på de fem p-platserna under förutsättning att du använt en grön lapp som hänger på väggen intill receptionsdisken. Det kan underlätta att ha några lappar till gratisparkeringen i din bil, så du bara kan fylla i vid behov och lägga innanför vindrutan. Det finns en betalautomat på den stora parkeringen. Där är kostnaden 12 kronor i timmen för närvarande.

Vad gör du

...om dörren till HSO är låst då du kommer till ditt möte...?

Receptionen i HSO:s kansli är numera bara bemannad mellan klockan 9 till 13 på vardagarna. Det betyder att kontorsdörren kan vara låst om du kommer sent till en träff eller ett möte du skall delta i.

Du kan då ringa på den knapp som sitter på väggen till höger om ytterdörren. Förhoppningsvis hör någon då din signal. Men för oss hörselskadade kan det vara tveksamt. Då får du gå en runda kring huset och titta in genom fönstren i lokalerna och knacka på det aktuella fönstret. Oftast sitter vi i Sal 2, där slingan finns.

När vi i HRF-föreningen har träff eller möte, kommer alltid någon av oss att hålla kontorsdörren öppen fram till det klockslag då mötet skall börja.

Det bästa tipset för dig för att komma in i lokalen, är således att du kommer till ditt möte i HSO-lokalen i god tid innan mötet börjar.



Sammanlagning av Hörsam och Audionomerna

Den 1 januari 2014, slås Audionomerna och Hörsam samman rent juridiskt. Vad det kommer att betyda i praktiken är ännu oklart. Audionomerna köper vid årsskiftet företaget Hörsam och därmed bildas Sveriges största företag inom hörselrehabilitering.

Företaget har kliniker från Sundsvall i norr till Höllviken i söder. Det nya företaget har ca 130 medarbetare och fler än 80 legitimerade audionomer. Företaget är "godkända hörselkliniker" av landstingen i Uppsala, Stockholm, Östergötland och Skåne, där man arbetar inom så kallade "vårdval" inom hörselrehabilitering.

HRF:s Guideutrustning och HRF:s Slingutrustning

har försetts med utförliga bruksanvisningar, så de är lättare att använda nu än tidigare. Tala med någon i styrelsen om du vill låna eller hyra dem.

Ring 018-56 09 00 eller skicka mail till kansliet@hrf-uppsala.se

Tänk på att guideutrustning och slinga behöver ett dygns laddningstid före användning.

Var därför alltid ute i god tid.

Ring **Hörsellinjen**
när du behöver
råd och hjälp
Se telefonnummer
i Luren sid 2



Hörselskadades Riksförbund

Vuxendövas förening våren 2014



VXD – nytt våren 2014

Alla våra träffar är öppna för alla medlemmar i HRF
Alla våra cirklar och kulturarrangemang sker i samarbete med ABF



Vuxendövas förening
i Uppsala län



Kallelse till årsmöte torsdagen den 20 februari

PROGRAM FÖR DAGEN

- Kl 12.00 Lunch Korfu
Kl 14.00 Årsmöte i HSO:s lokal Storan Kungsg. 62
Kl 16.00 sedvanlig TSS-träning för JoJos grupp

Anmälan till lunchen görs till Birgitta Samuelsson
senast måndag den 17 februari Tel: 018-463350
eller E-mail: samuelsson.birgitta@gmail.com

*Du som har förslag på lämpliga styrelsemedlemmar
- hör av dig till valberedningen
Elsie Johansson telefon 0760 - 81 599
eller mail elsie.olv@telia.com*

DAGORDNING

1. Mötets öppnande
2. Kallelsens behörighet
3. Fastställande av dagordning
4. Val av ordförande och sekreterare för mötet
5. Val av justerare och rösträknare
6. Verksamhetsberättelse för 2013
7. Ekonomisk redovisning för 2013
8. Revisionsberättelse
9. Ansvarighet för styrelsen
10. Motioner
11. Beslut om antal ledamöter i styrelsen och mandattid
12. Antal revisorer på 1 år
13. Val av styrelseledamöter
 - a. Ordförande
 - b. Kassör
 - c. Övriga ledamöter
14. Val av revisorer
15. Val av valberedning
16. Övriga frågor
17. Avslutande av mötet

FÖRELÄSNING "jobba med kroppen" den 19 mars kl 17

VÄLKOMMEN

*"Du som är hörselskadad,
minska Dina muskelspänningar"*

Dipl. Massageterapeut, lic. idrottsmassör
Inga Lill Reimers från MuskelAkuten kommer att dela
med sig av sin kunskap om hur man kan jobba med
kroppen och inte emot som vi hörselskadade ofta gör.
Vi spänner axlar, käkar, ansiktsmuskler mm så att vi
efter en dag är onödigt trötta och irriterade!

Onsdagen den 19 mars kl 17.00 - senast 19.00
Sal STORAN HSO:s lokaler Kungsgatan 62

Alla intresserade hälsas välkomna!

foton Johan Jonson



FÅGEL- UTFLYKT i vår

När flyttfåglarna anlänt, ger vi oss av på
en fågelskådningstur. Vi återkommer med
datum, tider och plats på det nyhetsblad
som kommer ut i början av april.



...smakprov på Hörselplantornas nyhetsbrev dec 2013...



Hörselskadades distrikt
i Uppsala län

Hörselplantorna i Uppsala län



Tekniska hjälpmedel, lördagen den 22 februari, Studieförbundet Vuxenskolan

Vad finns det, hur funkar det och vad kan vi få?

Boka lördagen den 22 februari nästa år mellan kl 10 och 15. Då kommer vi att fördjupa oss i hörsel teknik - allt det nya som kommer samt gamla beprövade lösningar som håller fortfarande.

I skrivande stund pågår programplanering. Vi är dock ganska säkra på att vi får tag på intressanta och kunniga personer som kan lotsa oss vidare.

Vi behöver ju också få veta vad som finns, hur de fungerar och hur man "kommer över" produkterna. Och till vilket pris. Det senare är ett problem - det brister i prisinformation i denna bransch. Vad vi vet nu är att Cochlear kommer. Mer information om programmet och dess innehåll kommer via nätet i januari. De som inte har internet får brev per post.

Fördjupade hörselrehabiliteringen i Uppsala län

Patienter med hörselimplantat sorterar under den fördjupade rehabiliteringen på Hörcentralen liksom under Hörsel- och Balanskliniken på Akademiska.

Efter hörselreformen för två år sedan är nu den fördjupade rehabilitering som finns kvar på Hörcentralen en *specialistmottagning för gravt hörselskadade*. Dit räknas också implantatpatienter, svårt tinnitusdrabbade, menière samt patienter med hörsel på bara ett öra eller andra svåra problem.

Det kan finnas patienter som felaktigt hänvisats till audionommottagningarna. I så fall ska de remitteras tillbaka till Hörcentralens fördjupade mottagning. Alternativt själva kontakta Hörcentralens.

Samarbetet mellan den fördjupade rehabiliteringen och Akademiska sjukhuset har ökat. Frågan är om den gamla tanken om en sammanlagning nu kan komma till stånd? En specialist-

mottagning måste ju ha kontinuerlig läkartillgång. Och många av patienterna går också hos speciallisterna på Akademiska sjukhuset. Samtidigt omorganiseras verksamheten inom Hjälpmedels- och Habiliteringsverksamheten. Från årsskiftet ändras namnet till från Habilitering och Hjälpmedel till Hälsa och Habilitering.

Landstingets fördjupade rehabilitering och landstingets audionommottagningar är nu två olika enheter med varsin chef. För den fördjupade rehabiliteringen basar nyanställda *Vivianne Börjesson* medan den tidigare chefen, *Agneta Nilsson Palm*, är ansvarig för audionommottagningarna ute i länet.

Namnfrågan vållar problem. Under första halvåret 2014 ska nytt namn för landstingets hörselvård antas. Frågan är bara vad som ska heta vad?

Två år med hörselreformen: Möte med audionomföretagen

Den 1 november 2011 infördes *Fritt val* inom hörselområdet i Uppsala. Remisstvänet för att få hörapparat togs bort. Ca 80 procent av patienterna på Hörcentralen flyttades ut till privata audionommottagningar i Uppsala och Enköping samt landstingets audionommottagningar i landsorten.

De 20 procent som blev kvar på Hörcentralen fick nu specialistvård på den fördjupade rehabiliteringen medan övriga hamnade i primärvården. Det var stora förändringar som inträffade över natt. Oron var i vissa kretsar stor.

Två år efteråt inbjöd HRFs representanter i Hörselrådet audionommottagningarna till diskussion den 18 november i Uppsala. Vi ville veta hur det hade gått och hur audionomföretagen

såg på vad som hade hänt.

Dessutom ville vi ha synpunkter på utvärderingen av reformen, revisionen av regelboken samt det nya hörapparatavtalet, där sju landsting gått ihop om inköp av hörapparater.

Uppslutningen blev hundraprocentig. Alla var positiva till mötet. Man beslöt att vi ska fortsätta att träffas ett par gånger per år.

Mötet hölls i god ton även om det framkom att de privata audionomföretagen inte uppskattar att Uppsala stoppat Fritt val av hörapparat.

Vid mötet deltog 14 personer, varav sex från audionomföretagen och en från landstingets audionommottagning. Dessutom deltog Mattias Lundgren, ombudsman på HRFs förbundskansli.

Friare val av hjälpmedel införs inte inom hörsel

Från Nyhetsbrev December 2013

Landstinget ska inte införare val av hjälpmedel inom hörselområdet. Det beslutade hälso- och sjukvårdsstyrelsen den 21 oktober efter att ha genomfört en utredning.

Friare val har tidigare införts för andra typer av hjälpmedel och landstinget har utrett om det

skulle vara lämpligt att införa detta även när det gäller hörselhjälpmedel. Slutsatsen av utredningen var att det förmodligen skulle bli en klart högre kostnad för brukarna att använda Friare val jämfört med de hörapparater landstinget kan erbjuda.

Brukarföreningarna har påtalat

att hörapparater är komplicerade och att det kan vara svårt för en patient att göra en egen bedömning av vilken apparat som är bäst. Mot bakgrund av bland annat detta anser hälso- och sjukvårdsstyrelsen att det inte är lämpligt att införa friare val för detta område.

Nej till hörselcheckar i Uppsala län får beröm av HRF

Uppsala läns landsting har beslutat att säga nej till så kallade hörselcheckar. Ett klokt beslut, anser Hörselskadades Riksförbund (HRF).

– Hörselcheckar medför allvarliga problem. Det ser vi åtskilliga exempel på i Stockholm, säger Jan-Peter Ström-gren, förbundsordförande.

Hälso- och sjukvårdsstyrelsen i Uppsala läns landsting beslutade på måndagen att inte införa så kallat "friare val av hjälpmedel" inom hörselområdet. Det innebär att landstinget inte kom-

mer att uppmuntra enskilda att köpa hörapparater privat ur egen ficka med hjälp av ett bidrag – en "hörselcheck".

Beslutet i hälso- och sjukvårdsstyrelsen kom efter en utredning som har tagit stort intryck av HRFs varningar. I beslutet konstateras det att ett system med bidrag till privat köp av hörhjälpmedel förmodligen skulle innebära "en klart högre kostnad för brukarna".

Nu har både Uppsala län och Östergötland tagit tydligt avstånd från hörselcheckar. Det är

berömvärt att de sätter hörselskadades intressen före företagets, säger Jan-Peter Ström-gren.

– Både Stockholm och Skåne borde följa efter. Därifrån får vi ofta rapporter om hur patienter upplever att de mer eller mindre lurats att köpa dyra hörapparater med hörselcheck. En del har fått betala 20 000–30 000 kronor ur egen ficka, trots att landstinget har likvärdiga hörapparater.

Pressmeddelande från förbundet 22 oktober

Intensivt påverkansarbete bakom beslutet

Bakom framgången med att stoppa fritt val av hörapparat i Uppsala län ligger ett långvarigt påverkansarbete från HRF i Hörselrådet i Uppsala län. Rådet drivs i samverkan mellan HRFs distrikt, landstinget och Habiliteringsverksamheten. I rådet ingår även Akademiska och Af Hörsel.

HRFs distrikt har skrivit brev till politikerna, vi har bjudit in dem till Hörselrådet, vi har tagit dit tjänstemän som utrett våra frågor för att få mer information. Vi har också tillsammans med förbundets ombudsman träffat berörda tjänstemän och politiker.

HRF i Uppsala delar förbundets och sjukvårdens oro för att patienter på de privata audio-

nommottagningarna inte ska kunna göra val av hörapparat på egen hand. Det är för svårt. Hörapparater är små datorer. Ingen kan på egen hand avgöra vilken apparat som är bäst. Patienterna blir helt i händerna på audionomerna som sitter på två stolar.

Att få två hörapparater kan kosta allt mellan 300 kr (förskrivningsavgift) och 22 000 kronor. En hörselcheck på ca 2000 kr kommer man inte långt med. Hörapparater kan aldrig jämföras med glasögon hur gärna än politikerna skulle vilja det, anser vi.

På sikt finns också en risk att dessa patienter (80%) lyfts ut ur Hälso- och sjukvårdslagen befärar förbundet.

I beslutet från Hälso- och sjukvårdsstyrelsen (HSS) talas om hörhjälpmedel när det handlar om hörapparater. Redan 2011 meddelade vi Hälso- och sjukvårdsstyrelsen att man måste skilja på hörapparater och hörseltekniska hjälpmedel. Vi säger nej till fritt val av hörapparat men inte till övriga hörselhjälpmedel. Detta framfördes även i juni i år. Det är svårt att få hörseltekniska hjälpmedel om man inte är yrkesverksam. Nu signaleras att individuella behov och livssituation ska avgöra. Vi följer utvecklingen.

Tack till HSS som lyssnade på oss! Det går faktiskt att påverka med bra argument.

Översiktlig kalender våren 2014

	JAN		FEB		MARS		APRIL		MAJ		JUNI
<u>1</u>		<u>1</u>		<u>1</u>		1		<u>1</u>		<u>1</u>	
2		<u>2</u>		<u>2</u>		2	AKV	2		2	TEXTIL+BAD
3		3	TEXTIL+BAD	3	BADTEXTIL	3	TSS JJ	<u>3</u>		3	
<u>4</u>		4	LÄSTSS NC +STYRELSE	4		4		<u>4</u>		4	AKV
<u>5</u>		5	AKV	5		<u>5</u>	FÖREN+ TEATER	5	TEXTIL+BAD	5	
<u>6</u>		6	TSS JJ	6	TSS JJ	<u>6</u>		6		<u>6</u>	
7	STYRELSE	7		7		7	TEXTIL+BAD	7	AKV	<u>7</u>	
8		<u>8</u>		<u>8</u>		8	LÄSTSSNC	8	TSS GR +FRISK	<u>8</u>	
9		<u>9</u>		<u>9</u>		9	AKV	9	WIK U	9	BAD
10		10	TEXTIL+BAD	10	TEXTIL+BAD	10	TSS GR +FRISK	<u>10</u>	WIK U	10	
<u>11</u>		11		11	LÄSTSSNC +STYRELSE	11		<u>11</u>	WIK U EV TEATER	11	
<u>12</u>		12	AKV	12	AKV	<u>12</u>		12	TEXTIL+BAD ANMÄLVAND	12	
13		13	TSS GR +FRISK	13	TSS GR +FRISK	<u>13</u>		13	LÄSTSSNC	13	
14	TSS NC	14		14		14	TEXTIL+BAD	14	AKV	<u>14</u>	
15		<u>15</u>		<u>15</u>		15		15	TSS JJ	<u>15</u>	
16	TSS GR	<u>16</u>		<u>16</u>		16	AKV	16		16	BAD
17		17	TEXTIL+BAD +ANMÄL	17	TEXTIL+BAD	17		<u>17</u>		17	
<u>18</u>		18	EM+TSSNC	18		<u>18</u>		<u>18</u>	VANDR	18	
<u>19</u>		19	AKV	19	AKV +VXD FÖRELÄSN	<u>19</u>		19	TEXTIL+BAD	19	
20	TEXTIL+BAD	20	VXD ÅRSMÖT +TSS JJ	20	TSS JJ	<u>20</u>		20	TSS-café	<u>20</u>	
21		21		21		<u>21</u>		21	AKV	<u>21</u>	
22		<u>22</u>	HÖRSEL- PLANTORNA	<u>22</u>		22	TSS-café	22	YRKESV	<u>22</u>	
23	TSS JJ	<u>23</u>		<u>23</u>		23	AKV	23		23	
24		24	TEXTIL+BAD	24	TEXTIL+BAD	24	TSS GR YRKESV	<u>24</u>	WIK WXD	24	
<u>25</u>		25	TSS-café	25	TSS-café ÅRSMÖTE	25		<u>25</u>	WIK VXD	25	
<u>26</u>		26	AKV	26	AKV	<u>26</u>		26	TEXTIL+BAD	26	
27	TEXTIL+BAD	27	TSS GR YRKESV	27	TSS GR YRKESV	<u>27</u>		27	EM+TSSNC +STYRELSE	27	
28	TSS-café	28		28		28	TEXTIL+BAD	28	AKV	<u>28</u>	
29	AKV			<u>29</u>		29	EM+TSS NC +STYRELSE	<u>29</u>		<u>29</u>	
30	TSS GR YRKESV			<u>30</u>		30		30		30	
31				31	TEXTIL+BAD +ANMÄL			<u>31</u>			

Ovan syns en kalender över aktiviteter som erbjuds HRF-medlemmar under våren 2014.

Kalendern visar förkortningar som du själv får lista ut genom att läsa om aktiviteten i Luren.

Textad teater i Stockholm saknas här

VXD:s Årsmöte är den 20 februari - HRF:s Årsmöte är den 25 mars.- HRF:s Föreningsdag är den 5 april

Komplettera själv med fågelutflykt när du får nyhetsbrevet!