
Luren



Hörselskadades förening
i Uppsala

Medlemstidning
2016:1
med
vårens program

Styrelsen för HRF Uppsala

Nathalie Colombo, ordförande
018 - 406 23 28, 0709 - 10 27 83
nathalie.colombo@hrf-uppsala.se

Claes Mattsson, kassör
072 - 71 44 609, claes.mattsson@hrf-uppsala.se

Shahrokh Modiri, sekreterare
018 - 25 56 08, shahrokh.modiri@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

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

Vivian Wollmo 018 - 406 20 42
vivian.wollmo@hrf-uppsala.se

Kontaktpersoner mm i Uppsala län

Hörselskadades distrikt i Uppsala län
Rose-Marie Westerholm, distriktsordförande
Eva Alsén Eklöf, vice ordförande
Lena Thorén, studieorganisatör
Kjell Ewerlid, kassör
Nathalie Colombo
Ombud: Lena Enlund, Claes Mattsson

Hörselrådet
handhar hörselpolitiska frågor tillsätts av distriktet
Rose-Marie Westerholm, Lena Thorén, Nathalie Colombo, Anita Wallin

Lokalföreningar i Uppsala län:
Enköping, Lotta Nilsson 076 - 168 47 10
Skutskär Rose-Marie Westerholm 070-797 31 18
Tierp Annette Thorell 070 - 652 57 91
Östhammar, Arne Westerberg 070 - 765 46 45

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

Familjeföreningen i Uppsala län
Daniel Bäckström, ordförande
076 - 852 71 82, dbnoni@yahoo.se

Implantatgruppen - Hörselplantorna
en intressegrupp som tillhör distriktet
Eva Alsén Eklöf
018 - 32 11 04, eva.alseneklof@hrf-uppsala.se

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

Förbundet har **Facebooksidor** för olika
"specialgrupper" - se **www.hrf.se**

Luren

Medlemstidning för HRF-Uppsala

Ansvarig utgivare: Nathalie Colombo

Redaktör: Anette Nyberg Grau
Redaktionskommitte: Styrelsen

Om inte något inträffar, som vi anser att alla inom HRF Uppsala behöver känna till, kommer vi inte att sända ut något Nyhetsblad i vår.

Nästa nummer av tidningen **Luren** som innehåller höstens program utkommer i början av september 2016. Manusstopp 20 augusti 2016
HSO:s tryckeri - Upplaga 500 ex

Annonser:
Kontakta någon i styrelsen
Priser från 750 kr (1/8 sida) till 6000 kr
Postgiro HRF Uppsala 29 30 29-5

*Omslagsbild Uppsalamotiv, foto:Ang
Sten Sture - monumentet
Bilder i Luren där fotograf ej särskilt anges, har*

**HRF, Hörselskadades
förening i Uppsala**
Kungsgatan 64,
753 18 UPPSALA



www.hrf.se/uppsala

Telefon: HSO:s växel **018 - 56 09 00**
HSO-lokalen har telefontid **mån- fredag 9 - 16**

Hemsida, IT och hörselteknik: Styrelsen

Medlemsavgift per rullande år:

Enskild medlem 300 kr
Rabatterat pris för ungdom
och familjemedlemmar

För att bli medlem i Uppsalaföreningen måste du anmäla dig till Riksförbundets kansli (HRF) via telefon eller via mail

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

Hörsellinjen vardagar 9-15 **0771- 888 000**
www.horsellinjen.se

Nästa Luren får du i september 2016...

"Ordförande har ordet"



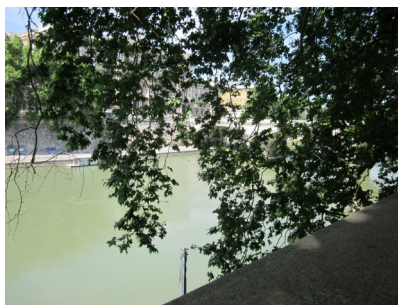
Hoppas ni alla laddat batterierna och kunnat njuta av julen och nyåret. Själv ser jag nu fram mot att sätta på mig skidorna igen, då snön till slut äntligen kom.

Det har varit ett händelserikt år 2015, som in-
neburit många tragedier. Jag känner stor tack-
samhet över mitt liv och hoppas på att detta år
blir ett år i ljusets och hoppets tecken, fyllt med
nya möjligheter.

Nu börjar ett nytt år och vi har mycket att se fram emot. Vi i HRF-
Uppsala har några nya cirklar, bland annat i mindfulness. Missa
inte det! Vi kommer även denna vår att ha en föreningsdag och en
del andra evenemang.

I år är det kongressår (vad tiden går fort!) och det kommer vi na-
turligtvis att rapportera om. För fyra år sedan var jag med som
observatör men i år åker jag som ombud, känns väldigt spän-
nande! Vi ses!

Nathalie Colombo



Vilka är vi

...i vår HRF-förening...?

Svar:

Vår ordförande Nathalie Colombo har tagit fram åldersstatistik på våra medlemmar.

Så här är den för år 2015:

0 - 18 år	4 medlemmar
18 - 30 år	4 medlemmar
31 - 64 år	111 medlemmar
65 - 80 år	159 medlemmar
81 - 100 år	62 medlemmar

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. 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.

Hur gör du

...för att bli medlem i vår för-
ening...?

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. Först efter att du betalat kan få du tidningarna Auris och Luren

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.

Landstingets hörcentral 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**

Detta är den fördjupade specialistmottagningen. För att anlita den krävs en remiss.

Valbara audionommottagningar i Uppsala län

Landstingets 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.

Landstingets audionommottagningar har bara landstingssortimentet. För landstingets hörapparater krävs endast förskrivningsavgift, för närvarande 300 kr.

Alla de övriga mottagningarna tillhandhåller också landstingets sortiment av hörapparater mot förskrivningsavgift liksom dyrare produkter på marknaden. De senare får man betala själv och man får inte dra av den kostnad som en landstingsapparat skulle ha gått på.

Audionomerna & Hörsam,
tel: **0200 - 11 14 500**
Kålsängsgränd 10 C, ingång via Apoteks-samariten, **Uppsala** och Linbanegatan 8, 1 tr, Doktor Wahlunds läkarmottagning **Enköping**
www.audionomerna.se och **www.horsam.se**
info@audionomerna.se och info@horsam.se
"drop-in-service" finns hos tekniker i Uppsala tisdagar 9 - 16.

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

Din Hörsel, tel **0771-82 00 45,**
Svartbäcksgatan 41, **Uppsala**
och Sandgatan 13B, **Enköping,**
butik och jourmottagning i Uppsala,
Tisdagar och Torsdagar 8-10
upsala@dinhorsel.se
och enkping@dinhorsel.se

HRF-Uppsala realiserar batterier

Numera kan du enkelt köpa batterier på de platser där du köpt din hörapparat eller på apoteken eller via nätet. Vi i HRF-Uppsala säljer därför nu ut vårt sista lager av batterier. Vi har bara **"den orange 13-typen"** kvar. Det är den sort som används mest. Men våra batterier är stämplade "bäst före november 2016".

Batterier är inte som livsmedel - de blir aldrig otjänliga - men kvaliteten kan bli något sämre efter stämplat datum.

Vi säljer batterier på våra träffar och i HSO:s reception kontorstid. 4 kartor kostar nu 100 kronor. Du betalar kontant.

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
e-post: **aldreombudsmannen@upsala.se**

Tolkcentralen tel **018-611 67 34**
Vardagar 8-12, 13-15 **tolcentralen@lul.se**
www.lul.se/tolkcentralen

Som hörselskadad har du alltid rätt till gratis tolk-hjälp vid behov.

1177 ger råd om vård på webb och telefon

...lite info för oss hörselskadade ...

Textat på tv

Flertalet svenska program är textade, dock inte lokalnyheterna.

All tv-textning finns på en sida.

Så här gör du:

- 1 Tag fjärrkontrollen
- 2 Välj kanal
- 3 Tryck på text-tv-knappen
- 4 Tryck 199

OBS! Gå alltid 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.

Textat på bio

Numera är alla nya svenska filmer textade. Bioprogrammen byts oftast på fredagar.

När vi i HRF vill gå på bio tillsammans, kan vi därför inte bestämma oss för vilken bio vi vill se förrän tidigast några dagar i förväg.

HRF:s slingustrustning

Vi i HRF-föreningen äger en slingustrustning, som lånas ut till olika arrangemang. Men tyvärr har den inte blivit återlämnad till oss efter sista utlåningstillfället. Ingen i vår styrelse vet var slingan finns nu. Vet du var den är, hör av dig!

HRF:S guideustrustning

Vi äger också en guideustrustning som kan lånas av oss. Guideustrustningen är bärbar och kan användas utomhus.

Både Slingustrustningen och Guideustrustningen har försetts med utförliga bruksanvisningar. Tala eller maila någon i styrelsen då du vill låna eller hyra dem. Tänk på att slinga och guideustrustning behöver ett dygns laddningstid före användning. Var därför alltid ute i god tid. tid i förväg

Nytt om hörapparater

Det finns numera hörapparater som är lättare att använda och ställa in för att personer med nedsatt syn, finmotorik eller kognitiv förmåga ska kunna hantera dem.

Till dig som är intresserad av hörteknik

I vår förening saknar vi personer som är kunniga i hörteknik, exempelvis hur man kontrollerar teleslingor och högtalare, hur mikrofoner fungerar, hur man kopplar datorn till filmduken, vilka hjälpmedel som finns att köpa för våra behov, ja i stort sett "vilken knapp skall man trycka på"

Det är en fördel om den som testat högtalare har god hörsel. Har du en intresserad normalhörande anhörig som kan tänka sig hjälpa till i vår förening vore det utmärkt för oss.

Vi i HRF Uppsalas styrelse kommer därför att starta en "arbetsgrupp" tillsammans med Hörselplantorna, där vi bjuder in yrkespersoner som kan informera och hjälpa oss. Om du vill vara med i den gruppen hör du av dig till oss.

Vi börjar med en **informationsträff under maj månad**, men hör av dig via mail i god tid innan dess så vi kan boka lämplig lokal.

Maila intresseanmälan till

nathalie.colombo@hrf-uppsala.se
eller till

eva.alseneklof@hrf-uppsala.se

"Bokcirkeluppropet" ett forskningsprojekt om läsecirklar i Sverige idag

År 2013 startades ett forskningsprojekt som kallades "Bokcirkeluppropet" för att kartlägga bokcirkelverksamheten i Sverige idag. Vår läsecirkel inom HRF bedömdes då vara så intressant att vi nu har utsetts till att få fortsätta i en fördjupad studie inom projektet.

Det innebär att vi i läsecirkeln skall träffa och intervjuas av Kerstin Rydbäck, som är professor i biblioteks- och informationsvetenskap på Uppsala universitet.

Hon kommer att besöka oss vid en av våra träffar i vår och göra en gruppintervju. Hon har lovat ta med fikabröd till vår träff. Om vi är extra intressanta - vilket jag tror vi är - besöker hon oss ytterligare en gång, kanske i höst.

Glöm inte att du kan få hjälp på biblioteket för att ladda hem en e-bok till din läsplatta.

Vad har hänt sen sist?

Vi har träffats på olika cirklar och kurser under hösten

Några cirklar vi planerat kom tyvärr inte igång alls under hösten. Vi kommer att försöka igen i vår.

Den aviserade **Fotocirkeln** startade aldrig i höstas.

Projekt 100års-bok fick också läggas i mal-påsen på grund av för få deltagare.

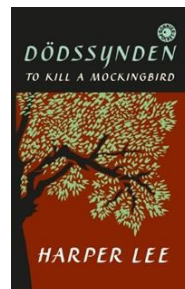
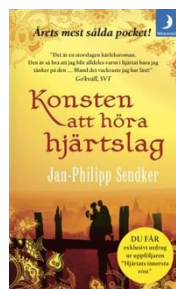
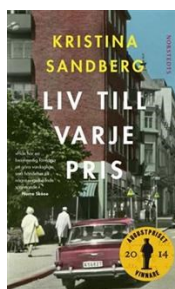
TSS-cirklarna är dock populära och de har pågått hela hösten. Tillsammans med Vuxendövas förening i Uppsala län har vi haft cirklar för olika kunskapsbakgrunder bland våra medlemmar. Cirklarna träffas på HSO, helst i Sal 2, där den fasta slingan finns.

Vattengymnastiken uppe i Kungsgärdet har fått ännu fler deltagare i höst. Ibland är bas-sängen full av HRF-are. Vi har träffats varje måndagkväll sedan mitten av september.



Vår **Läsecirkel** har som vanligt riktat sig till daglediga. Vi har träffats på tisdageftermiddagar i HSO:s Sal 2 där vi haft möjlighet att använda slingan. Gruppsamtalen då vi dricker kaffe är viktiga för oss. Under hösten har vi valt aktuella böcker från pockethyllorna. Men vi hann inte med att läsa så många böcker som vi brukat. Vi kanske pratar för mycket?

Som avslutning på terminen gick vi på bio. Det är ju så fint nu när alla nya svenska filmer textas. Många av oss har valt bort att se svenska biograf-filmer tidigare. Efter filmvisningen gick vi på kondis. När vi sitter runt ett litet bord kan de flesta av oss tala med varandra.



.., och vi har träffats på olika arrangemang...

Onsdagen den 16 september hade **Hörselplantorna** arrangerat en träff på Storan på Kungsgatan 62. Två tekniker och en hörsel-pedagog från **Hörsel- och Balanskliniken på Akademiska sjukhuset berättade för oss om implantat och hörsel**. Som vanligt när Hörselplantorna arrangerar var det många som besökte oss. Du behöver inte ha implantat för att ha glädje av informationen som Hörselplantorna ger. Alla HRF-are med anhöriga är välkomna på träffarna.

Tyvärr var det inte så många som hade tillfälle att komma då HRF-föreningen bjöd på **bowling en tisdagkväll den 22 september**. Vi träffades på **Fyrishov** och vi avslutade kvällen med en bit mat efteråt. Arrangemanget uppskattades dock mycket av de som deltog.

Inte heller teaterföreställningen med **Hipp-Happs kabaré på Gottsundateatern onsdag den 21 oktober** fick någon större publik från oss hörselskadade. Men de som var där och såg föreställningen var mycket förtjusta. Publiken kom med ovationer under spel och bra frågor under frågestunden efter föreställningen. Vivian Wollmo och Claes Mattsson från vår styrelse uppträdde i kabarén.



...mer om höstens arrangemang...

Tisdagen den 27 oktober hade vi sedanligt **höstmöte eller medlemsmöte** som det också kallas. Då träffades vi på Storan, Kungsgatan 62. Mötet innehöll även ett **extra årsmöte**, och anledningen till det var, att **valet av ombud till HRF:s kongress**, som skall äga rum i maj 2016, måste ske på ett årsmöte. De två som valdes var Nathalie Colombo och Eva Alsén Eklöf. Kongressen hålls vart fjärde år, och 2016 skall den vara i Linköping.

Vår förening har möjlighet att skicka två observatörer till kongressen också. Dessa två har ingen rösträtt. Meningen är att de personerna skall förbereda sig inför kommande kongress år 2020. Från Uppsala kommer ytterligare tre personer till årets kongress. Lena Thorén representerar förbundsstyrelsen, Kjell Ewerlid distriktet och Anita Wallin Vuxendövas förening.

Efter mötesförhandlingarna talade **Petra Andersson från Hörcentralen om olika hörselhjälpmedel**.

På lördageftermiddagen den 7 november ledde Marie Nordström en mycket uppskattad konstavandring. Vi besökte då olika konstnärer i det lilla kvarteret på Sysslomansgatan 1, i centrala Uppsala. Den vackra sparsmakade tillfälliga utställningen imponerade på oss. Vi fick en bekväm promenad, med korta gångavstånd, och vi kunde avsluta med trivsamt kaffedrickande inne i områdets kulturkafé. Den här vandringen gör vi gärna fler gånger.

Vi styrelsemedlemmar känner oss fantastiskt nöjda över arrangemanget på **Hörselskadades dag" i Missionskyrkan lördagen den 21 november.** Vi fick mycket beröm av de som besökte oss. Eftersom vi hade ett längre program från klockan 12 till klockan 16, var det många som "kom och gick" för att lyssna på sina favoriter. Det blev därför betydligt fler som tog del av föredragen än de 70-tal som kunde få sittplatser samtidigt inne i lokalen.

Maud Holmberg från Hörsellinjen informerade om den hjälp vi kan få när vi ringer och frågar dem. På sidan 2 i Luren kan du läsa om hur du kommer i kontakt med Hörsellinjen.

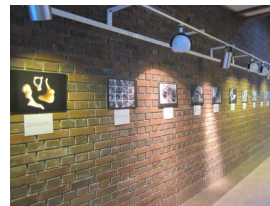
Operasångerskan **Linnea Bergling** berättade om sin dövhet och om sin CI-operation,

Tommy Krångh berättade om sin barndom med döva föräldrar och visade oss hur han teckentolkar uppträdande musiker

Cathrine Forsberg talade om sin tinnitus och hur hon lever med sin funktionsnedsättning. Hon gav också tips om hur man som hörselskadad kan få ekonomisk hjälp av olika fonder.

Ute i galleriet fanns **Avesina** och erbjöd hörseltester. Vi från **HRF informerade** och bjöd på godis, frukt och förfriskningar.

Bilderna på innerörat från professor Helge Rask-Andersens och WeiLius forskararkiv satt uppfästa på en lång tegelvägg, tillsammans med förklarande texter skrivna av Marie Nordström.



Hörselrådet i Uppsala län har nu funnits i 15 år och blivit en stor framgång för våra möjligheter att påverka villkoren för hörselskadade gentemot politiker och tjänstemän. Här har vi bedrivit intressepolitik under en period när såväl samhället som hörselvården kraftigt utvecklats och förändrats. Man kan säga att Hörselrådet har blivit HRF-distriktets arbetsgrupp för sådana frågor.

Inför Hörselrådets möte den 5 november 2015 ombads under- tecknad att kortfattat summera verksamheten. Dels på grund av jubileet för rådet, dels därför att jag avgick som samordnare samtidigt som ordföranden, che- fen för Hälsa och Habilitering, Eva Widenfalk, slutade.

Verksamheten i punktform:

- * Bildades 2000 på grund av hotande nedskärningar i hör- selvården. HRF ville undvika politiska beslut över våra hu- vuden och i stället ha kontinu- erlig kontakt med politiker in- nan besluten togs.
- * Första mötet hölls 28 oktober år 2000
- * Möten fyra gånger om året de första tio åren, därefter 3 ggr
- * Två år med politiker. Ordföran- den var (s) och den andra mo- derat
- * Syfte: samarbetsorgan mellan landstinget, politiken, vårdgi- vare och brukarorganisationer för hörsel.
- * Frågor att diskutera: rehabilite- ring, hörapparater, tekniska hjälpmedel, landstingsavtal, upphandlingar, köer, operat- ionsmetoder, organisationsför- ändringar, forskning, utveck- ling, tillgänglighet, äldrefrågor, personalfrågor, ekonomi, av- gifter, TSS och annat som be- rör verksamheterna vid Hör- centralen, Hörsel- och Balans- kliniken vid Akademiska, Af Hörsel (senare Arbetsförmed- lingen), HRF:s distrikt med sju föreningar och en intresse- grupp samt VIS (Vuxendöva i Sverige).

Vad som hänt under tiden:

- * 2002. Politikerna försvann på grund av samarbetsavtal mel- lan Läns-HSO och landstinget.

Politikerna skulle bara behöva möta funktionshindrade i Läns- handikapprådet. Vi fortsatte ändå och kompletterade med skrivelser direkt till politikerna. I några fall har politiker inbju- dits till Hörselrådet.

- * Cheferna för Hörcentralen har kommit och gått. Samarbetet har ändå fungerat. Från början var det ganska frostigt men efter några år blev klimatet både positivt och konstruktivt. I vissa frågor har vi dock haft avvikande åsikter men detta har kunnat ventileras utan pro- blem.
- * **Vårdval hörsel och Fritt (Friare) val av hjälpmedel** var en mycket omvälvande och övergripande omorganisation som vi höll på att missa trots Hörselrådet. Vi blev överkörda av politikerna men lyckades i sista stund få ett ord med i laget.
- * **Vårdval hörsel infördes 1 december 2011.** Beslutet togs av HSS (Hälso- och sjukvårds- styrelsen) i december 2010. Vi i HRF lyckades påverka ut- formningen av Regelboken för audionommottagningarna i början av 2011.
- * Reformen innebär att lätt och måttligt hörselskadade flytta- des ut på marknaden till audio- nommottagningar dit patienter kunde komma utan remiss- tvång. I Uppsala fanns fyra sådana medan landsorten täcktes in av Landstingets audionommottagningar i Enkö- ping, Tierp, Heby och Östham- mar.
- * Gravyt hörselskadade (ca 20 procent av de tidigare patien- terna) blev kvar på Hörcen- tralen liksom alla barn upp till 20 år. Hörcentralen blev nu en

specialistmottagning dit man bara kunde komma på remiss. Namnet Hörcentralen har för- tydligats till Hörcentralens för- djupade rehabilitering men diskuteras fortfarande.

- * Reformen krävde stora inform- ationsinsatser. HRF Uppsala ordnade stora offentliga in- formationsmöten med företrä- dare för landstinget samt pri- vata audionommottagningar. Vi skrev också många artiklar i Luren. Landstinget annonser- ade mot allmänheten. Men förvirringen var ändå stor bland brukarna. Inte så kons- tigt eftersom Hörcentralen fun- nits så länge (40 år?) och var ett väl inarbetat begrepp.
- * **Fritt val av hjälpmedel** var ytterligare en reform som höll på att införas i Uppsala län. Med hjälpmedel menades enbart hörapparat. HRF lycka- des stoppa den i oktober 2013 eftersom vi anser det fel att audionomer ska representera både sjukvården och det säl- jande företag, där de är an- ställda. Erfarenheter från Stockholm och Skåne har varit negativa.
- * **Audionomföretagen nya intressenter inom hörselvår- den.** Vi har hittills inte lyckats införliva dem i Hörselrådet. Ett seriöst första försök till dialog gjordes i november 2013. HRF:s representanter i Hörsel- rådet inbjöd företrädare för de fyra privata audionomföreta- gen, Landstingets audionom- mottagningar samt HRF- förbundets ombudsman Matt- tias Lundgren till mötet som hölls i god ton och kändes mycket lovande. Tyvärr har det inte blivit någon fortsätt- ning, främst av praktiska skäl. Frågan är fortfarande aktuell.

...forts... Hörselrådet 15 år 2015...

* Teknikrevolutionen

– här har vi bara sett början. Otroligt mycket har hänt sedan den första smarta mobilen kom 2007 och surfplattan 2010. Hjälpmedel till mobiltelefoner är en ny svår marknad. Teknikutvecklingen kräver mycket av oss alla och bevakningen av upphandlade avtal för hörapparater och hörseltekniska hjälpmedel har varit viktiga att bevaka. Från 1 juli 2014 finns lagkrav på att hörselskadade ska kunna få andra hörseltekniska hjälpmedel utifrån individuella behov, dock bara sådana som landstingen upphandlat. Hela listan på såväl hörapparater som tekniska hjälpmedel finns numera på Sjukvårdsrådgivningen, 1177.se.

<http://www.1177.se/Uppsala-lan/Tema/Hjalpmedel/Produkter/Horsel/Horapparater/?countryid=03&municipalityid=0380>.

Bläddra en bit ner i texten.

* **Internetutvecklingen** i övrigt har varit omvälvande snabb. En nackdel för oss är att landstinget håller på att ta bort vår möjlighet att kommunicera med dem via e-post. Man föredrar inloggning via "Mina vårdkontakter" och BankID. Här har vi protesterat, troligtvis utan framgång.

* **CI-området** har blivit allt viktigare. Allt fler får ett hörselimplantat och samarbetet med Implantatteamet på Akademiska har fått allt större plats i

Hörselrådet. 2010 bildades "patientföreningen" eller intressegruppen Hörselplantorna inom HRF:s distrikt. Gruppen har ca 100 medlemmar". Verksamheten bedrivs med hörselföredrag några gånger om året samt aktuella nyhetsbrev. Många "plantor" hör hemma på två specialistmottagningar för hörsel. Ena örat kan höra till Implantatteamet på Akademiska medan hörapparatörat sköts på Hörcentralen. HRF-distriktet har diskuterat detta i brev till HSS och Produktionsstyrelsen under 2014-15 men fått svaret att inga planer för närvarande finns på en sammanslagning av dessa mottagningar.

Eva Alsén Eklöf

Eftersom länken till landstingets hörapparatssortiment är ovanligt krånglig visas den här i större stil. Observera att du måste se till att du går in på rätt landsting och därefter får du välja en kommun i länet för att få fram sortimentet.

<http://www.1177.se/Uppsala-lan/Tema/Hjalpmedel/Produkter/Horsel/Horapparater/?countryid=03&municipalityid=0380>



Ett stort tack Eva för allt arbete du lagt ner på Hörselrådet från oss i HRF:s styrelse



Uppsala kommun har anställda Syn- och hörselinstruktörer

Har du eller din närstående syn- och/eller hörselskada kan kommunens syn- och hörselinstruktörer ge råd och tips som förenklar vardagen.

Stöd som underlättar vardagen

Syn- och hörselinstruktörerna ger stöd och träning som underlättar för dig som är syn- och/eller hörselskadad att klara

vardagslivet i din hemmiljö och ditt närområde.

Du kan också få orienteringsträning och ledsagning till Syn- och hörcentralen, ögon- eller öronläkare och andra syn- och hörselrelaterade aktiviteter.

Syn- och hörselinstruktörerna gör hembesök. Verksamheten är avgiftsfri.

Kontakta oss

Anhörigcentrum

018-727 92 00

anhorigcentrum@upsala.se

S:t Persgatan 10 A,
S:t Per Gallerian
753 20 Uppsala

Öppettider

Mån-Torsd kl. 9-16
Fred 9-15

Vad händer i vår - Cirklar, grupper och kurser



Hörselskadades förening
i Uppsala

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



Badgruppen - avslappningsbad

Vi som är hörselskadade spannar 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 19 januari. Vi slutar terminen 30 maj.

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.

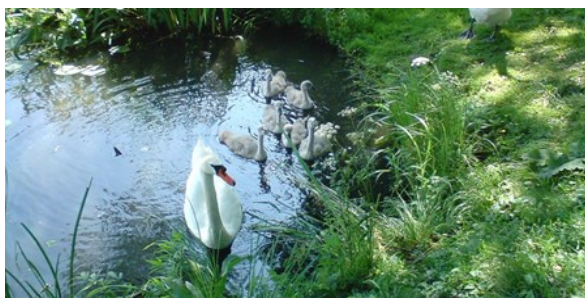
Anmäl dig via mail till Ywonne Colombo, som är huvudansvarig för avslappningsgymnastiken. Du får då besked om hur du tar dig in i lokalen. Ywonne kan också nås via telefon.

Fotocirkel

Claes Mattson vill gärna prova att starta en ny fotocirkel i vår igen. Vid första träffen kommer vi att vara inomhus i HSO:s lokaler. Claes kommer då att berätta om hur han tänkt sig lägga upp cirkeln och deltagarna får samtidigt komma med sina egna önskemål.

Träffen blir torsdagen den 25 februari klockan 18 -19 i Sal 1
Ingen föranmälan behövs

Om du inte har tillfälle att komma just den dagen hör du av dig till Claes så berättar han för dig vad som beslutats på träffen.



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. Huvudansvarig för läsecirkeln är Anette Nyberg Grau. Vi väljer oftast böcker som är aktuella och därför lätta att hitta på centralstationens pocket-shop eller i bokhandeln. Men har du tur kan du låna boken på biblioteket.

Tänk på att du kan läsa böckerna också via en läsplatta. På **Stadsbiblioteket i Uppsala** kan du få hjälp med att ladda in e-böcker om du tar med dig din platta dit.

Ingen föranmälan behövs till läsecirkeln
Första träffen blir tisdagen den 26 januari
Sedan ses vi igen den 23 februari
och den 29 mars
och den 19 april
och till sist den 24 maj

Och kanske vi väljer att gå ut tillsammans och se en svensk textad film en eftermiddag någon gång i vår igen. Men då går vi inte på någon av de dagar som angivits här. De dagarna kommer vi att vara i HSO:s lokaler. Vi beslutar filmval på läsecirkelträffarna.

Vi hann aldrig diskutera den senaste boken vi läste före jul, så nu startar vi med den. Men vi har redan sett ut några böcker vi vill läsa under våren. Du som är intresserad att komma med i cirkeln kan därför redan nu skaffa dig böckerna.



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

...mer cirklar och grupper i vår...

FRISKVÅRD!

Välkommen till mindfulness/yoga med HRF!

HRF bjuder på hela 5 tillfällen att pröva på och upptäcka hur skönt det kan kännas efter ett pass med avslappnande och energigivande mindfulness-yoga.

Lena Nilsson, som är en mycket positiv och entusiasmerande person, har valt ut rörelser speciellt för oss som hör dåligt.

Vi får ju tyvärr ofta problem med spänningar i kroppen, på grund av vår ständiga kamp för att hänga med i den normalhörande världen.

Kom som du är, kom en gång eller alla gånger. Inga förkunskaper eller speciella kläder krävs. Anmäl dig gärna i förväg till Ywonne Colombo tel 0768 - 86 92 84

ywonne.colombo@hrf-uppsala.se

eftersom det är först till kvarn som gäller och det är begränsat antal platser!

"prova-på-datum" onsdagar klockan 14, men observera att vi träffas i olika hus...

**Vi börjar 3 feb i Storan Kungsgatan 62
sen ses vi 10 feb i Sal 1 Kungsgatan 64
och den 17 feb i Storan Kungsgatan 62
och den 24 feb i Sal 1 Kungsgatan 64
och till sist den 2 mars i Sal 1 Kungsgatan 64**



Lena Nilsson
Diplomerad yogalärare i
klassisk, medicinsk yoga o
mindfulness från
Center for Mindfulness,

HSO ger ut en tidning "Torsdagsbladet"

Där kan du få information om sådant som också berör oss hörselskadade tex:

Framtidens kollektivtrafik och infrastruktur diskuteras med politiker och ansvariga tjänstemän i **Missionskyrkan**, S:t Olofsgatan 40
torsdag den 4 februari 14.30 - 16.30

Försäkringskassan informerar i **Storan**
onsdag den 6 april 17.30 - 19.30

Föreningsgården Ekolnsnäs har kreativa kurser som du kan läsa om på
www.ekolnsnas.se

*Inför alla träffar krävs anmälan -
tala med kansliet på HSO, se tel på sid 2*

Spanska för hörselskadade

Vi i HRF Uppsala har fått en förfrågan om vi inte skulle kunna ordna en kurs i spanska för nybörjare, särskilt avsedd för hörselskadade. Vi vill gärna prova det, men det krävs att vi får ett antal deltagare som är villiga att gå en sådan kurs. Kursavgiften blir beroende av antalet deltagare, så därför är det viktigt att du som är intresserad hör av dig.

Maila till:

claes.mattsson@hrf-uppsala.se



Hörcentralens TSS-kafé våren 2016

Under två eftermiddagar i vår kan du träffa andra TSS-intresserade över en kopp kaffe och lite tecken. Vi tecknar, umgås och har det trevligt. Ta gärna med en anhörig eller vän som vill prova på Tecken som stöd (TSS).

Tisdag 16 februari kl 15.00–16.30
Tisdag 12 april kl 15.00–16.30

Kungsgårdets center, Uppsala
S:t Johannesgatan 28 A
Blå uppgång, plan 3, lokal Påfågeln
(inne på Hörcentralen)

Fika till självkostnadspris.

Om du vill komma, anmäl dig
till Hörcentralen, tel 018-611 67 10
eller med e-post, hoercentralen@lul.se

Välkommen!

Tecken som stöd (TSS) används där tal inte är tillräckligt och utgör en förstärkning till de viktigaste talade orden. TSS är inte ett eget språk utan följer den svenska grammatiken och man lånar tecken från teckenspråket.

Landstinget i Uppsala län

...vårens TSS-grupper och kurser...

Nathalies TSS-grupp



Hörselskadades förening
i Uppsala

Gruppen träffas oftast på
tisdagar klockan 17.30 -19.00
på HSO Sal 2. Gruppen passar den som har lite
kunskaper i TSS.

**Första träff tisdag den 19 januari
och sedan torsdag den 18 februari
och tisdag den 1 mars
och tisdag den 15 mars
och torsdag den 14 april
och tisdag den 26 april
och tisdag den 10 maj
och till sist tisdag den 24 maj**

E-post: nathalie.colombo@hrf-uppsala.se
tel. 0709 - 10 27 83

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.

Ulla-Britts TSS- grupp i VIS:s regi

Ulla-Britt Östman leder gruppen. Medlemskap i VIS, Vuxendöva i Sverige, är obligatoriskt för att få delta. Medlemskap ordnas vid anmälan. Gruppen träffas på HSO Sal 2 **varannan måndagkväll mellan 18-20 med start 25 januari**. Lite förkunskaper behövs.

E-post: ubostman@telia.com
tel. 070 - 207 19 21
(Anm - står ej skrivet på Kalenderbladet sid 24)

Gunillas TSS- grupp



Hörselskadades förening
i Uppsala

Gunilla Rickardsson leder den här gruppen som passar daglediga som fått en grundutbildning i TSS. TSS-träffarna blir varannan **torsdag** (ojämn vecka) på HSO Sal 2 mellan **klockan 14.00-15.30**

**Första träff den 21 januari
sedan den 4 februari
och den 18 februari
och den 3 mars
och den 17 mars
och den 31 mars
och den 14 april
och den 28 april
och till sist den 12 maj**

E-post: gunilla.rickardsson@comhem.se
tel. (sms) 073 - 041 73 82

Elsies TSS- grupp, Enköping i HRF:s regi

Gruppen leds av Elsie Johansson och träffas **torsdagar ojämn vecka mellan 14-16 med början 21 januari**. Lokalen finns på Kryddgården. Eriksgatan 31 i Enköping. Lite förkunskaper behövs.

E-post: elsie.olv@telia
tel. (sms) 070 - 608 15 99
(Anm - står ej skrivet på Kalenderbladet sid 24)

Jojos TSS- grupp



Vuxendövas förening
i Uppsala län

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 14 januari
och sedan den 28 januari
och den 11 februari
och den 25 februari
och den 10 mars
och den 7 april
och den 21 april
och till sist den 19 maj**

E-post: johan.jonsson@comhem.se
tel. 018 - 40 48 75

Glöm inte bort att komma till Hörcentralens TSS-kafé

Tisdag 16 februari 15.00-16.30

Tisdag 12 april 15.00-16.30

Se annons på sid 11 i den här tidningen.

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

Årets TSS helger på Wik för HRF VXD och VIS Uppland, Stockholm och Västmanland äger rum den 7-8 maj och 15-16 oktober.
VXD = Vuxendövföreningen i Uppsala län
VIS = Vuxendöva i Sverige

Årsmöte måndag den 7 mars 2016 klockan 18



Hörselskadades förening
i Uppsala

Kallelse till årsmöte 7 mars



Hörselskadades Förening i Uppsala kallar härmed sina medlemmar till årsmöte.

Måndag den 7 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 2016. 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.

Du som har förslag på lämpliga styrelsemedlemmar - 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 2015
7. Ekonomisk redovisning för 2015
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
17. Avslutande av mötet

Glad underhållning efter mötet...

Anna-Karin "Ako" Nytell Oldenberg o Anders "Grosse" Grotherus spelar och sjunger schlagers från 50, 60 och 70-talet för oss.

Anna-Karin är född 1965 i Tierp och uppvuxen i Funbo utanför Uppsala, nu bosatt i centrala Uppsala. Hon är en rutinerad sångerska som gärna blandar olika genrer och sjunger pop, jazz, musical, soul och folkmusik. Hon är vokalist i partybanden Night Fever och AKO LIVE BAND och hon har turnerat under två år i USA och Europa med den internationellt välkända gruppen "Up With People". Hon engagerades under flera år för rollen som Maria Magdalena i Webber/Rice's "Jesus Christ Superstar" i samband med Stockholms Vattenfestival.

Nu hoppas vi på lite party och allsångsstämning.



Verksamhetsplan 2016 - framlagd på höstmötet 2015



Hörselskadades förening
i Uppsala

foton: Johan Jonson



Verksamhetsplan 2016

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

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

Verksamhetsplan för HRF Uppsala 2016

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 hörsel-skadade möts

Genomföra program för eller olika målgrupper

- * Arrangera föredrag och andra aktiviteter för alla medlemmar vissa målgrupper efter behov
- * Arrangera träffar för äldre och daglediga
- * Informera om hörseltekniska produkter i samarbete med hörsel-vårdens 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 besluts fattare genom exempelvis Hörselrådet
- * Samarbeta med Distriktet för förbättrad hörselvård och tillgänglighet mot politiker, tjänstemän, hörselvården, privata hörselmottagningar och media.
- * Arbeta för god hörselrehabilitering
- * Arbeta för en bra ljudmiljö i skolan.

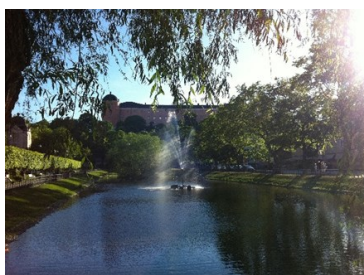
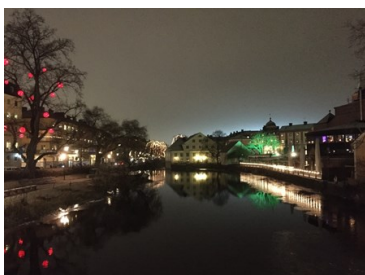
Förbättra tillgängligheten för hörselskadade

- * Fortsätta arbeta för tillgänglighet inom kommunen.
- * Bevaka 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 2016

- * Kultur i alla dess former
- * Föreläsningar av olika slag, teater, filmvisning, möten med andra kulturer, osv

foton: Claes Mattsson



Tillgänglig kultur - teatrar i Stockholm

Det är svårt för hörselskadade att uppfatta allt som sägs på teaterscener. Det har tyvärr inte blivit lättare med tiden. Förr hade nästan alla scener en hörslinga /teleslinga. Med den på kunde hörapparatbärare få in ljudet direkt i sin hörapparat i MT eller T-läget. Men metoden med slinga förutsätter att det talas i en mikrofon. Denna måste finnas så nära munnen som möjligt. Numera har det blivit modernt i teatervärlden att hänga mikrofoner i taket. Då kan det vara svårt att uppfatta vad som sägs. Mikrofonen tar ju in allt annat ljud också. För många hörselskadade är det i så fall bättre att välja textade föreställningar. Artister på privata teatrar och musiker har dock ofta mikrofoner fastklistrade på kinden mot munnen. Då hör man mycket bättre. Bra är att kolla i förväg vilket system som finns om man väljer icke textad föreställning.

En ny trend är att fasta slingor i teatersalonger ersätts med IR-sändare. Sådan kräver mottagare i form av hörlurar för dem som hör dåligt men inte har hörapparat eller halsslingor för hörapparatbärare. IR-mottagarna brukar finnas i teaterns garderob eller på Stadsteatern i Stockholm i foajén utanför salongen. En viss risk finns att mottagaren inte är fullt laddad eller att det är fel på den. Då får man försöka byta i pausen. För att få låna en mottagare måste man legitimeras sig. Ibland får man lämna id-kort i pant. Beräkna extra tid för detta.

Textade föreställningar finns i Stockholm på Stadsteatern, Dramaten, Operan (om det sjungs på främmande språk) och Cirkus i vissa fall. Stockholms Stadsteater har ett bra och beprövat system med textrullar. Rullen hämtas i foajén om föreställningen är textad. Man kan också få låna IR-mottagare som komplement. Nackdelen för teatern med detta system är att texten måste matas fram manuellt, vilket kostar pengar i form av personal.

Ett nytt system finns på Dramaten där man laddar ner en app till sin smarta mobil och sedan kan läsa texten på mobilen. På Operan och Cirkus visas text ovanför scenen under taket. "Det var underbart att för en gångs skull veta vad de sjöng om. Orden i musiken är vi inte vana att höra!" (Besökarkommentar).

Rullstol

Stadsteatern, Stockholm: Kontakta biljettkassan för information. Rullstolsplatser vid föreställningar finns men måste bokas via kundtjänst. Dramaten: Kontakta biljettkassan. Viss information finns på nätet. Rörelsehindrade kan hämta ut biljetter via sceningången, markplan, Nybrogatan 2. Ledsagare medföljer gratis.

Kulturhuset/Stadsteatern i Stockholm

Tillgängliga scener:

Stora scenen: IR-sändare

Klarascenen: IR-sändare

Lilla scenen: IR-sändare

Panoramascenen: IR-sändare

Studio 3: IR-sändare

Hörsalen: IR-sändare

Klarabiografen: teleslinga

Textade föreställningar på Stadsteatern

Cabaret, 21 januari kl 19

Farmor och vår herre, 9 februari kl 18

En uppstoppad hund, 26 januari kl 18

Livläkarens besök, 24 januari kl 19

Ronja Rövardotter, 7 februari, kl 13, 14 februari kl 13, 10 mars kl 13

En rackarns långhelg, 18 februari kl 18, 9 mars kl 19

April i Anhörigsverige, 16 februari kl 18

Kärlek och politik, 12 mars kl 19

Bokning:

Biljetter bokas via www.kulturhusetstadsteatern.se/biljetter. Biljetterna kan betalas via internet eller när du hämtar ut dem, antingen i Sthlm eller på ATG-ombud i Uppsala.

Frågor kan ställas till

kundtjanst@stadsteatern.stockholm.se eller per telefon: 08-506 20 200, måndag-söndag 12-16.

Dramaten

Stora scenen och Lilla scenen har både teleslinga samt IR-system. Mottagare lånas ut av publikvärdarna.

Målarsalen, Lejonkulan och Elverket har enbart IR-sändare.

Teckenspråkstolkning

Klanen, 15 och 29 oktober

Textat på Dramaten

Nytt är textning via mobilen och appen Thea. På teatern : sätt mobilen på ljudlöst och wifi. Fråga personalen om lösenord. Stäng av skärmläckaren/autolås och välj språk.

Marodörer 11/12, 30/12

Och ge oss skuggorna to 10/12, sö 31/1, lö 20/2.

Idioten lö 23/1, ons 3/2.

Fanny och Alexander ti 12/1, ti 19/1.

Marodörer sö 24/1.

Ungefär lika med lö 12/3

Beckomberga ti 15/12, sö 10/1

Utvandrarna ti 29/3, lö 2/4

Hamlet lö 13/2, to 3/3, ti 5/4,

Rampfeber lö 14/5, sö 22/5

De stora vidderna fre 4/3, sö 3/4

Fåglarna ons 13/4

I lodjurets timma to 26/5, lö 29/5, 5/6

Tillgänglig kultur - teatrar i Uppsala

Uppsala Stadsteater

Stora scenen har både trådlöst IR-system och T-slinga i salongen.

Lilla scenen har trådlöst IR-system.

Mottagare, halsslinga eller hörlurar, finns att låna i garderoben. ID-kort lämnas som säkerhet.

Inga textade föreställningar i Uppsala

HRF-föreningarna i Uppsala kommer i vår att vid flera tillfällen testa Uppsala Stadsteater.

Vi kommer att besöka olika föreställningar och sitta på olika platser. Kontakta Nathalie Colombo eller Eva Alsén Eklöf om du vill hänga med. Beträffande mail och telefonnummer se i Luren på sidan 2.

Rullstol

Stadsteatern, Uppsala: ingång direkt i gatuplanet. Till biljettkassans dörr finns ramp och automatisk dörröppnare. Till den automatiska skjutdörren finns en ramp. Stora scenen har 2 platser för rullstolar. Vid övriga scener finns en rullstolsplats per salong. OBS: Meddela biljettkassan vid behov av rullstolsplats

Sammanställning av "tillgänglig kultur - teatrar" har utförts av Eva Alsén-Eklöf

Reginateatern i Uppsala

Teleslinga finns i salongen. Ljudet kan dock variera och vara väl svagt längst ut på sidorna. Säg till i så fall!

Reginateatern erbjuder mimteater ibland.

HRF-föreningens kontaktperson Sandra Jogenby på Reginateatern har hört av sig till oss och berättat om två mycket intressanta föreställningar som passar vår förening. Båda är föreställningar som använder främst kroppsspråk och mimik, är internationella gästspel från Tyskland respektive Kanada och är bra familjeföreställningar eftersom de passar unga som gamla. Här nedanför finns lite mer info om de olika föreställningarna.

Låter det intressant? Är vi fler än åtta personer som går i grupp kan vi få rabatt. För att vi skall kunna gå i grupp behöver du först höra av dig till Ywonne Colombo på mail ywonne.colombo@hrf-uppsala.se eller på telefon **0768 - 86 92 84**.

För enstaka biljetter: **Ring 018-727 83 40**.
Det finns föreställningar klockan 13 på fredagar också, men då är teatern till stor del reserverad för skolungdomar

DÉJÀ-VU - BODECKER & NEANDER



Fredag 29 Jan kl. 19:00
Lördag 30 Jan kl. 17:00

Sett den förut? Omöjligt, Déjà-vu är en helt ny show för hela familjen med den hyllade mimduon Bodecker & Neander.

CLIP!

Lördag 13 Feb kl. 17:00

CLIP! är ordlös clownunderhållning som passar både de yngsta och de äldsta.



Konstvandring söndag 22 maj klockan 14.00

En vacker solig söndag i maj tar Marie Nordström oss med på en konstvandring genom centrala Uppsala. Vi träffas på trappan utanför universitetshuset Carolina Rediviva och sedan går vi runt kring Carollina och även ner för den nyrenoverade paradgatan. Marie berättar under tiden för oss om konstverken vi ser. Vi avslutar vandringen med en kopp kaffe vid ett av Uppsalas

konditorier.

Om det mot förmodan blir dåligt väder den 15 maj, skjuter vi upp vandringen till ett senare tillfälle. Kontakta då Marie för ny dag för vandringen.

Maila intresseanmälan till:

flitigamarie@hotmail.com

eller ring Marie Nordström

070 - 731 70 25



Så här såg Vaksalagatan ut i vintermörkret

Föreningsdag lördag den 23 april



**Välkommen
på en dag
med HRF!**



Hörselskadades förening
i Uppsala

Vi har bokat stora samlingslokalen i
Studieförbundet Vuxenskolan
Kungsgatan 12 i Uppsala för vår Föreningsdag

PROGRAMTIDER

- KL 12.00 HRF Uppsala presenterar sig och
önskar välkommen
**Maud Holmberg berättar om
Hörsellinjen**
Frågestund efteråt
- KL 13.00 **Psykolog Thomas Haak från
Akademiska sjukhuset berätta om
behandling av tinnitus**
Frågestund efteråt
- KL 14.00 **Teater Hipp Happ
uppträder med kabarén HÖR UPP!**
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 sitt-
platser är begränsat.

Slinga och skrivtolkar kommer att finnas

Ute i Foajén kommer det att finnas inbjudna
audionomföretag som visar och berättar om sina
produkter.

Marie Nordström kommer att hänga upp de vackra
bilderna från innerörat som tagits fram från profes-
sor Helge Rask-Andersens och Wei Lius forskar-
arkiv. Bilderna kompletteras med förklarande
texter

Så kommer förstås vi från HRF Uppsalas styrelse
att vara där och berätta om vår förening. Vi säljer
våra batterier och vi kommer att bjuda på lite för-
friskning i pauserna, frukt och något drickbart.

HÖR UPP! ***- en kabaré för hörande***

I vår kabaré har vi samlat roliga, dråpliga,
tråkiga och bisarra händelser från hörselska-
dades vardag. Mycket är självupplevt och allt
har hänt någon någonstans.

Vi spelar vår kabaré för er som är beslutsfat-
tare i kommuner eller landsting – men också
för andra grupper och organisationer, för att
efteråt diskutera hörtillgänglighet och bemö-
tande.

Manus och medverkan: Maritha Falk Holm-
gren, Maud Holmberg, Irene Montero, Jan
Simonsson, Vivian Wollmo, Magnus Nord-
ström, Ewa Ericsson, och Claes Mattsson.

Manus: Karina Hell Andersson,
Nina Walloschke, Ewa Ström och
Ulrika Voghera
Regi: Jan Simonsson
Foto: Joe Sundelin

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



Hörselskadades Riksförbund

HRF:s Konferens i maj

HRF:s kongress i Linköping

Kongressen håller till i Linköpings "Konsert & Kongress"-hus och den inleds torsdag den 26 maj med en konferens om hörsselforskning. Till den är alla välkomna, men kostnaden får du betala själv. Anmäl dig före 29 feb. kostar konferensdagen 750 kronor, efter 1 mars kostar den 950 kronor.

Till kongressen 27 - 29 maj kan bara valda ombud delta. Vår HRF-förening representeras av: *Eva Alsén Eklöf och Nathalie Colombo. Lena Thorén deltar från Förbundsstyrelsen och Kjell Ewerlid från Distriktet och Anita Wallin från VXD. Lena Enlund deltar som observatör.*

Välkommen till "Hörsselforskning 2016", Sveriges största konferens om hörsselforskning! Hit kommer några av landets ledande hörsselforskare för att presentera det senaste inom forskning om hörsel och hörselskadade. Konferensen, som endast arrangeras vart fjärde år, riktar sig såväl till hörselskadade som till företrädare för hörselvård, företag, myndigheter, skola och andra verksamheter. Vid konferensen delar Hörsselforskningsfonden för tredje gången ut Stora Hörselpriset, till en eller flera forskare som har gjort betydande forskningsarbeten inom hörselområdet.

Konferensprogram:

- 8.00 Registrering öppnar
- 9.00 Kaffe
- 10.00 Välkomstanförande
- 10.10 Svensk tinnitusbehandling på export
- 10.35 Hur lär man sig läsa när man inte hör som andra?
- 11.00 Kort paus
- 11.05 Hörsel, kognition och åldrande
- 11.30 Stora Hörselpriset 2016
- 12.15 Lunch
- 13.45 Hörselrehabilitering på nätet – funkar det?
- 14.10 Vad tycker användarna när de får tycka till själva – vad är viktigt vid utprovning av hörapparater?
- 14.35 Kan hörselskadade jobba i en bullrig miljö?
- 15.00 Fikapaus
- 15.30 Benledningshörapparater i dag och i framtiden
- 15.55 Cochlea-implantat för vuxna – möjlighet till ökat oberoende
- 16.20 Avslutning

Vill du delta - hör då av dig till Riksförbundets kansli www.hrf.se eller ring **08 - 457 55 00**

Kultur i sommar



Vi längtar till Italien....

De senaste åren har vi varit några HRF-are som rest ner en sommarvecka till norra Italien. Vi har då hälsat på Ywonne Colombo, som har ett fritidshus i närheten av den lilla staden Verbania utmed Lago Maggiore-sjön. Vi har bott i ett nunnekloster med fantastisk utsikt över den vackra sjön.

Vi har trivts mycket bra med att få se alla de vackra omgivningarna. Det finns visserligen ingen badplats kvar längre inne i staden, där byggs nu ett Operahus, men det är lätt att ta en båt ut till de öar, där det går att bada.

Öarna är verkliga sevärdheter. På 1600-talet byggdes här slott och parker för dåtidens rika adels- och hertigfamiljer.

Det finns inte så många internationella turister kring sjön. Det talas mest italienska i butiker och på restauranger. Några av oss har passat på att måla akvarell under veckan, och den som vill fotografera hittar givetvis sköna motiv att föreviga.

Vi som varit där har således fått fina semesterminnen med oss hem, och vi reser gärna ner ännu en gång. Är du intresserad av att följa med - hör då av dig till Ywonne så ordnar hon en träff där hon berättar hur vi tar oss dit. Ywonne hjälper oss sedan med bokningar.

Ring Ywonne på **telefon 0768-86 92 84** eller skriv till **ywonne.colombo@hrf-uppsala.se**
Ring gärna så fort som möjligt, eftersom det är billigare flygbiljetter om man bokar tidigt.

Hörselplantorna

Hörselplantorna är en intressegrupp för alla som har eller skulle vilja ha CI eller andra hörselimplantat. För att bli "medlem" måste du själv anmäla dig. Kontakta eva.alseneklof@hr-uppsala.se. Gruppen fungerar som nätverk via internet, ger ut nyhetsbrev och ordnar regelbundna informationsmöten om aktuella hörselfrågor. Du som inte har e-post kan få nyhetsbrevet per post. Hörselplantorna är formellt sett ingen förening och har ingen medlemsavgift. Däremot ligger den under HRF:s distrikt i Uppsala län. Vi ser gärna att du blir medlem i t ex HRF Uppsala. Hörselplantorna samarbetar med Akademiska sjukhuset och välkomnar alla som blivit opererade här.



Hörselskadades distrikt
i Uppsala län



Teknik och psyke i focus när Akademiska mötte plantor i höstas

Det var ett mycket givande möte den 16 september när Implantat-teamets experter mötte brukarna. 484 "öron" har opererats i Uppsala under 14 år. Deltagarna fick veta allt om utredning, uppföljning, hörselträning samt teknikhjälp.

Hörselingenjör Karin Lundin inledde med fakta om verksamheten. Av de 484 öron som opererats i Uppsala kommer merparten, 268, från Cochlear, 210 från MedEl och 6 från Bionics. Man räknar alltså i opererade öron, inte patienter. 52 patienter var barn vid operationen (en del kan ha blivit vuxna nu). 55 patienter har två CI (32 barn och 23 vuxna). Alla som opererats i Uppsala bor inte här i länet. Ca 160 aktiva CI-användare finns här, varav 138 vuxna och 22 barn.

Totalt i Sverige för ett år sedan fanns 2907 CI-användare, varav 713 var under 18 år. 635 hade två CI, 471 barn och 164 vuxna. Det finns sju opererande kliniker i landet (Lund, Göteborg, Stockholm, Uppsala, Linköping, Umeå och Örebro).

- Vi tränar inte öronen. Vi tränar hjärnan att tolka det som öronen hör. Så sammanfattade hörselpedagogen i CI-teamet Ulrika Larsson sin uppgift. Ulrika är både audionom och hörselpedagog.

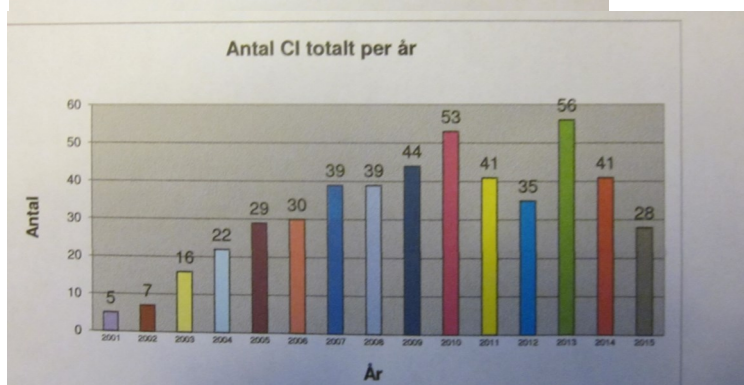
Hon gör en inledande kommunikationsbedömning av patienten. Efter inkoppling tränas ljud, hantering, hjälpmedel och egen träning. Patienten kallas till uppföljning efter sex månader, 1 år, 2 år och 3 år. Hörselträningen anpassas till individens behov.

CI-teamet har vissa hjälpmedel att träna med. Det kan vara stolsslinga, halsslinga, blåtands-slinga och samtalshjälpmedel samt Cochlears trådlösa hjälpmedel. Men, betonar Ulrika Larsson, det är Hörcentralen som formellt provar ut och har ansvaret för hjälpmedel. Man samarbetar för att hitta bästa lösningen.

Trådlösa hörhjälpmedel togs upp av Fredrik Stillesjö, klinisk ingenjör vid Hörsel- och Balanssektionen. Att det här är ett svårt område kunde han bekräfta. Dels finns så många nya produkter, terminologin är svår. Dels är standardiseringen nästan obefintlig. Streamers till CI och hörapparater fungerar bara med det egna märket. För patienter med både hörapparat och CI kan man få acceptera ljud i bara ena örat. Vissa streamers frekvenser störs ut av CI. Det finns stort behov av standardiseringsarbete.

Eva Alsén Eklöf

CI i Uppsala per år (antal insatta implantat)



Diagrammet anger antal öron som CI-opererats i Uppsala de senaste 15 åren. Bilden är hämtad från en overhead som visades på föreläsningen

Hörselplantorna våren 2016

Du som anmält dig till Hörselplantorna, får som vanligt ditt Nyhetsbrev via mail eller via post, om du inte har någon e-mailadress. Men som du vet är alla som tillhör HRF välkomna på de träffar som Hörselplantorna ordnar. Här kan du se en förkortad variant av vad som erbjuds i början av detta år. Senare i vår kommer fler aktiviteter, men dem får du läsa om då du fått nästa Nyhetsbrev. Kommer du på träffen i februari, kan du också få färsk information.

Onsdag den 10 februari

får vi besök av

Solveig Stenmarck från Cochlear.

Att hon kommer att berätta om implantat för oss och våra anhöriga är ganska givet. Kom och ställ frågor!

Vi träffas i **Storan, Kungsgatan 62**
klockan 17.30

Det kommer en annons i UNT.
Ingen föränmälan behövs.
Enkel förtäring kommer att finnas



Hörselplantorna i Uppsala län är en intressegrupp och fungerar därför inte på samma sätt med styrelser och protokoll som föreningar inom HRF. Sedan 2015 har gruppen en "styrgrupp". Du som är intresserad av att vara med och forma verksamheten får höra av dig. Du kan också komma med idéer och tankar och inlägg via nätet.

Styrgruppen består för närvarande av: Eva Alsén Eklöf, Anita Wallin, Anette Nyberg Grau, Ann-Charlotte Ljunglöf, Bosse Swahn, Gudrun Bäckström och Margareta Lundell.

Måndagen den 21 mars

besöker vi

Hörcentralens teknikstudio

Hörcentralens fördjupade rehabilitering har ansvar för att informera oss och skriva ut hjälpmedel. Vi tar tacksamt emot hjälp - vad finns, hur kan det användas och vad kan vi få?

Kom med på studiebesök!

Vi har fått en tid för besöket mellan 15 - 17.

Vi ses på **Hjälpmiddelscentralen,**
S:t Johannesgatan 28 A

Maria Gustavsson och Petra Andersson kommer att informera oss.

Anmälan sker via mail till
eva.alseneklof@hrf-uppsala.se

Vi hoppas på att få kunna lyssna på en föreläsning om **senaste nytt om Hörselforskning** någon gång i vår.

Meddelande om tid och datum skickas ut i nästa Nyhetsbrev från Hörselplantorna. Du som inte får bladet, kan läsa på hemsidan eller höra dig för med dina kamrater i HRF, dvs gå på de cirklar och träffar som föreningen ordnar.

Intresseanmälan till bio- och teaterföreställningar

Anmäl ditt intresse om du vill följa med HRF-och Hörselplante-gängen på bio. Vi går på **eftermiddagsföreställningar av textade svenska filmer i Uppsala**. Bioprogrammen skiftas oftast varje fredag. Efter föreställningen träffas vi gärna på ett café och diskuterar vad vi sett.

...eller följ med på **teater i Uppsala eller i Stockholm**. Teaterprogrammen ändras ibland, och nya textade teaterpjäser kan komma till.

Se kontaktpersoner på sidan 17 och på sid 2 här i tidningen.



Vuxendövas förening våren 2016



VXD – nytt våren 2016

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

Nu är det åter dags för ett årsmöte! Vi hoppas att få träffa så många som möjligt av er! Hjärtligt välkomna önskar

Styrelsen i HRF Vuxendövas förening
gm Anita Wallin

Kallelse till årsmöte torsdagen den 11 februari

PROGRAM FÖR DAGEN

Kl 12.30 Lunch Korfu Dragarbrunnsgatan 65
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 Bernt Östman senast den 8 februari. E-mail: bernt.ostman@telia.com eller

*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 2015
7. Ekonomisk redovisning för 2015
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. Val till distriktsstyrelsen
17. Val av deltagare i distriktets möten
18. Övriga frågor
19. Avslutande av mötet

Föreläsning tisdagen den 29 mars klockan 17



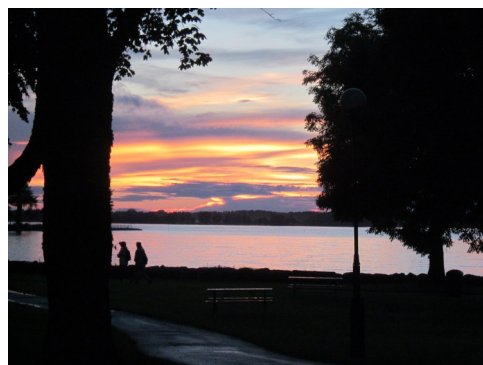
"Låt hjärtan leva"



Allan Larsson, som är ordföranden i Länsföreningen Uppsala HjärtLung, kommer till Storan på Kungsgatan 62 den 29/3 klockan 17. Vi kommer då att få höra om riskfaktorer och om hjärt- och lung-räddning.

Skrivtolkar kommer att finnas.
Ingen föranmälan behövs.

Alla önskas varmt välkomna.



Vuxendövas förening i Uppsala län

Klipp ur förenings arkivet som nu finns på Folklivsarkivet istället för hos Gustaf Söderlund

Föreningen startade 1984 med Lilian Nilsson som ordförande. Föreningen hade stöd av rikssektionen för VXD inom HRF. När kongressen 1992 lade ner vuxendövsektionen så försvann ju också formellt föreningen. Medlemmarna var emot nedläggningen och Tore Hjort, Gustaf Söderlund och undertecknad läste det småstilla om möjligheten att starta en intresseförening inom HRF i Uppsala län, och startade tillsammans med Föräldraföreningen troligen de första intresseföreningarna inom HRF. Så i praktiken fortsatte föreningen där vi stod med samma styrelse och kassa efter en tids frysning. Om vi godtar detta tekniska avbrott så är föreningen 31 år.

Behovet av föreningen var kanske allra störst i början, då fanns det varken tolkar, TSS eller CI och lokalföreningarnas aktiviteter låg på dagtid så yrkesarbetande hade dålig chans att delta. Lokalföreningarnas intressepolitiska arbete var fokuserat på kommunen. Det var i Vuxendövföreningen som det fanns kraftfulla, yngre medlemmar med stor hörselskadekunskap och de största behoven och föreningen verkade på läns basis med landstingsfrågor.

En av föreningens tunga frågor har varit tillgång på vuxendövtolkar. Vid ett tolkmöte på Wik troligen oktober 1985 satt Gustaf Söderlund, Christer Midsem, Johan Söderhjelm, Sonia Hansson, Vera Holgersson, Vivian Larsson i VXD-styrelsen med den nationella experten Birgitta Magnusson. Av minnesanteckningarna framkom att det i Sverige fanns 45 st utbildade vuxendövtolkar, i Stockholm var det svårt att få tolk, i Uppsala ännu svårare, det fanns bara tolk på kvällstid då de som skrev hade andra arbeten på dagarna. Birgitta Magnusson framhöll vikten att ha en heltidsanställd vuxendövtolk. Om ett tolkråd ej kommer till stånd snabbt föreslog Birgitta M att man skulle bjuda in Uppsalas landstingspolitiker för överläggning. Detta gjordes tillsammans med SDR och FSDB.

År 1999 var tolkbristen åter svår då indragning gjorts av tolkar inom landstingsområdet. Brev skickades till Styrelsen för Habilitering, Tandvård och Primärvård och Tolkrådet samt till kännedom till en rad instanser. Föreningen krävde att landstingspolitikerna omprövade beslutet då indragningarna stred mot Hälso- och Sjukvårdslagstiftningen. Landstinget hade en vuxendövtolk och för att vuxentolkar skulle kunna jobba behövdes två.



*Gustaf Söderlund och Anita Wallin
Foto: UNT,*

För att sprida information om cochlea implantat togs UNT till hjälp. Den 21 november 1996 fanns den här bilden från Vaksalatorg på Gustaf och undertecknad med en intervju där vi berättade hur bra det var med CI och taktila hjälpmedel.

År 1998 skickade föreningen åter brev till Landstingsstyrelsen i Uppsala län. Krav på omprövning av beslut i C-län att inte remittera patienter för cochlea implantat operation. Anledningen var att ingen hade sänts för operation till etablerad CI-klinik på tre år 7 barn stod i kö och 6 vuxna. Landstingsstyrelsen hade den 31 okt 1996 beslutat att behandling med cochlea implantat måste prövas och prioriteras inom befintliga ramar och extra anslag kunde ej beviljas.

Behovet av föreningen idag är kanske inte lika stort. Aktivt intressepolitiskt arbete på landstingsnivå sköts av distriktet. Föreningen deltar aktivt i distriktets påverkans arbete, i Tolkrådet och Hörselrådet. Medlemmarna träffas tränar TSS tillsammans och tar del av skrivtolkade föreläsningar och studiebesök. Antalet vuxendöva utan CI minskar eller är i många fall ännu äldre än tidigare då de blir döva. Därför har speciellt arbete för äldre gravt hörselskadade speciellt uppmärksammas.

Föreningens framtid:

Varje "höstmöte" tas diskussionen om framtiden upp. Så länge vi har glädje av att träffas och orkar stötta varandra så fortsätter vi! De flesta av oss är tungviktare inom hörselproblematik och idag CI-användare! Speciellt värnar medlemmarna om den fina gemenskapen.

Anita Wallin

Returmerande ex återsändes till
 HRF, Kungsgatan 64
 753 18 Uppsala

B

SVERIGE
 PORTO BETALT
 PORT PAYÉ

Översiktlig kalender våren 2016

	JAN		FEB		MARS		APRIL		MAJ		JUNI
<u>1</u>		1	BAD	1	TSS NC	1		<u>1</u>		1	
<u>2</u>		2		2	MINDFULN.	<u>2</u>		2	BAD	2	
<u>3</u>		3	MINDFULN.	3	TSS GR	<u>3</u>		3		3	
4		4	TSS GR	4		4	BAD	4		<u>4</u>	
<u>5</u>		5		<u>5</u>		5		<u>5</u>		<u>5</u>	
<u>6</u>		<u>6</u>		<u>6</u>		6		6		6	
7		<u>7</u>		7	HRF ÅRSM	7	TSS JJ	<u>7</u>	VXD+VIS Wik	7	
8		8	BAD anmäl VXD Å	8		8		<u>8</u>	VXD+VIS Wik	8	
<u>9</u>		9		9		<u>9</u>		9		9	
<u>10</u>		10	MINDFULN. HÖRSELPL	10	TSS JJ	<u>10</u>		10	TSS NC	10	
11		11	VXD ÅRSM TSS JJ	11		11	BAD	11		<u>11</u>	
12	HRF styrelse	12	REGINA	<u>12</u>		12	HRF styrelse TSS-kafé	12	TSS GR	<u>12</u>	
13		<u>13</u>	REGINA	<u>13</u>		13		13		13	
14	TSS JJ	<u>14</u>		14	BAD	14	TSS GR TSS NC	<u>14</u>		14	
15		15	BAD	15	TSS NC	15		<u>15</u>		15	
<u>16</u>		16	HRF styrelse TSS-kafé	16		<u>16</u>		16	BAD	16	
<u>17</u>		17	MINDFULN.	17	TSS GR	<u>17</u>		17	HRF styrelse	17	
18	BAD	18	TSS GR TSS NC	18		18	BAD	18		<u>18</u>	
19	TSS NC	19		<u>19</u>		19	LÅSEC	19	TSS JJ	<u>19</u>	
20		<u>20</u>		<u>20</u>		20		20		20	
21	TSS GR	<u>21</u>		21	HÖRSELPL BAD	21	TSS JJ	<u>21</u>		21	
22		22	BAD	22		22		<u>22</u>	KONST- VANDRING	22	
<u>23</u>		23	LÅSEC	23		<u>23</u>	HRF-DAG	23	BAD	23	
<u>24</u>		24	MINDFULN.	24		<u>24</u>		24	LÅSEC TSS NC	24	
25	BAD	25	TSS JJ FOTO cirkel	<u>25</u>		25	BAD	25		<u>25</u>	
26	LÅSEC	26		<u>26</u>		26	TSS NC	26	LINKÖPING Konferens	<u>26</u>	
27		<u>27</u>		<u>27</u>		27		27	LINKÖPING Kongress	27	
28	TSS JJ	<u>28</u>		<u>28</u>		28	TSS GR	<u>28</u>	LINKÖPING Kongress	28	
29	REGINA	29	BAD	29	LÅSEC VXD föreläs	29		<u>29</u>	LINKÖPING Kongress	29	
<u>30</u>	REGINA			30		<u>30</u>		30	BAD	30	
<u>31</u>				31	TSS GR			31			ITALIEN

Kalendern ovan visar förkortningar av de aktiviteter som erbjuds HRF-medlemmar under våren 2016. Läs i tidningen om dessa!