
Luren



Hörselskadades förening
i Uppsala

Medlemstidning
2015:1
med
vårens program

Styrelsen för Hörselskadades förening i Uppsala

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

Claes Mattsson, kassör
018-25 28 31, caes.mattsson@hrf-uppsala.se

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

Ywonne Colombo, studieorganisatör
018-15 80 55, ywonne.colombo@hrf-uppsala.se

Lena Enlund
018-24 31 11, 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, funktionärer

Badgruppen
Ywonne Colombo

Läsecirkel
Anette Nyberg Grau

Skrivarcirkel
Vivian Wollmo

IT och hörselteknik
Håkan Rasmusson o Styrelsen i HRF Uppsala

Hemsidan, www.hrf-uppsala.se
Nathalie Colombo, Anja Castensson

Implantatgruppen - Hörselplantorna
Eva Alsén Eklöf
018-32 11 04, eva.alseneklof@hrf-uppsala.se
eller Anita Wallin från Vuxendövföreningen

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

Hörselskadades distrikt i Uppsala län
Eva Alsén Eklöf, vice ordf.
Nathalie Colombo
Lena Thorén, adjungerad studieorganisatör
Ombud. Lena Enlund, Claes Mattsson

Hörselrådet
Eva Alsén Eklöf, Nathalie Colombo, Lena Thorén
Per Mattsson, Anita Wallin

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

Hörsellinjen vardagar 9-15 0771-888 000

Luren

Ansvarig utgivare:
Nathalie Colombo

Redaktionskommitte:
Styrelsen

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

Nästa nummer av tidningen som innehåller höstens
program utkommer i mitten av augusti 2015
Manusstopp 27 juli 2015
HSO:s tryckeri - Upplaga 500 ex

*Omslagsbild Uppsalamotiv Foto: Johan Jonson
Övriga bilder där fotograf ej särskilt anges, har
tagits av Nathalie Colombo*

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



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

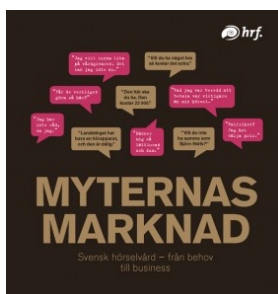
Efter klockan 13 besvaras telefonsamtal bara till-
fälligt, dvs om någon anställd finns på plats.

Medlemsavgift per rullande år:

Enskild medlem ca 250 kr
Rabatterat pris för ungdom och familjemedlemmar

*För att bli medlem i Uppsalaföreningen måste du
höra av dig till Riksförbundets kansli (HRF)
via telefon eller via mail - se ovan eller på sid 3.*

Nu tar ett nytt år sin början...



HRF:s rapport. Läs den!
Går att beställa på
HRF:s hemsida.



En av de frågor som
det kommer att satsas
lite extra på 2015.

Och med den så blir det äntligen textning av alla svenska filmer på bio. Heja HRF!

Dessutom har ju våra politiker utlovat stora satsningar på förbättrad skolmiljö. Det ska vi bevaka och ligga på så att det verkligen blir så.

Vi kommer nu att endast sälja p13-batterier då efterfrågan på andra sorter är för liten och vi sänker nu priserna på våra batterier till 30 kr per karta eller 4 kartor för 100 kr.

Som ni säkert märkt är tidningen tunnare än vanligt. Detta beror på att det kommit nya portopriser. Vi hoppas så klart att ni ändå ska tycka att tidningen är lika bra som tidigare. Om inget viktigt för föreningen händer kommer vi inte att skicka ut något nyhetsblad i vår, så spara tidningen! Glöm inte att all information även kan läsas på vår hemsida.

Vi hoppas såklart få se er på våra cirklar och träffar som vi planerat för er och dessutom kommer vi att ha en föreningsdag och en chokladprovingskväll.

Vi har en översiktlig kalender på sista sidan. Vi hoppas den ska vara till hjälp så att du inte glömmer bort våra cirklar och träffar. Vi ses i vår!

Nathalie Colombo, ordförande HRF Uppsala



Äldreprojektet

Vad gör HRF för de äldre i Uppsala?

Under 2012 genomförde en arbetsgrupp från HRF en undersökning där samtliga äldreboenden i länet tillfrågades om vilka tekniska hjälpmedel som fanns tillgängliga och om personalens kunskap i olika frågor som berörde de hörselskadade på boendet. Därefter sammanställdes en rapport som skickades till ansvariga i respektive kommun. För Uppsalas del blev det en positiv effekt genom att man insåg vikten av en bra hörmiljö och tillsatte en egen utredning som genomfördes under 2013. Resultaten av den blev ett beslut i äldrenämnden att införa funktionen hörselombud och att ställa krav på att hörseltekniska hjälpmedel ska finnas på varje äldreboende.

Detta händer nu

En inventering av befintliga hörselslingor har påbörjats med målsättningen att fasta slingor ska finnas i allmänna utrymmen, och mobila slingor och samtalsförstärkare ska finnas för att möjliggöra enskilda samtal. Inom HRF har vi diskuterat hur kompetensen hos hörselinstruktörer bör tas tillvara för att få verksamheten med hörselombud att fungera bra. Det har resulterat i ett samtal med en uppdragsstrateg, med särskilt ansvar för äldreboenden, för att diskutera ansvarsområden och kompetensutveckling. Vår information och förslag till åtgärd uppskattades och vi har också meddelat att vi gärna står till förfogande vid den fortsatta planeringen

Media

I det förra numret av Luren rapporterade jag om en kontakt under Almedalsveckan med pensionärsorganisationen SPKF, som blev intresserad av att skriva en artikel om det arbete vi utfört i Uppsala för att förbättra hörmiljön för äldre. I oktober blev jag därför uppringd och intervjuad av en journalist vilket resulterade i en hel sida i decembernumret av SPKF:s medlemstidning, Här & Nu. Det viktigaste syftet med att sprida den här typen av information är att behovet av hörselombud och hörselinstruktörer ska upp på agendan även i pensionärsorganisationerna vilka är en viktig påverkansgrupp i kommunerna. Vi hoppas att den effekten uppnås på åtminstone några platser i landet, inte minst i Uppsala.

Lena Thorén

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

Tillgänglig kultur

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

Textat på bio i Uppsala

Numera skall alla svenska filmer som går på bio vara textade.

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.

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

...HRF:s slingustrustning...

HRF:s Guideustrustning och HRF:s Slingustrustning 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 guideustrustning och slinga behöver ett dygns laddningstid före användning. Var därför alltid ute i god tid.

Från mars 2014 finns all tv-textning på en sida ...

Text i TV: Så här gör du!

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

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.



TEXTADE FÖRESTÄLLNINGAR PÅ STOCKHOLMS STADSTEATER

Vårens repertoar är nu i väsentlig omfattning lagd.

Och även de textade utbudet.

Chicago	29/1	19:00	
"	12/2	19:00	
"	4/3	19:00	
"	20/3	19:00	
"	26/4	19:00	
Karl Gerhard	14/2	13:00	
"	20/3	13:00	
"	26/4	13:00	
"	12/5	19:00	
Bibeln	20/1	19:00	
Ronja Rövardotter	16/1	18:00	
"	23/1	18:00	
"	31/1	13:00	
"	13/2	18:00	
"	3/3	18:00	
"	22/3	13:00	
En Folkefiende	9/1	19:00	Lilla scenen
"	31/1	18:00	"
"	8/5	18:00	"
"	20/5	18:00	"
VD	15/1	18:00	Klarascenen
"	30/1	19:30	"
Gösta Berlings saga	8/4	19:00	
"	23/4	19:00	
"	17/5	19:00	
"	3/6	19:00	
Slutspel	22/3	17:00	Klarascenen
"	24/4	19:00	"
Främlingen	12/3	18:15	Skärholmen
"	28/3	16:15	"
Metropolis	27/2	19:00	Klarascenen

Jakob Tigerschiöld

Vad har hänt sen sist?

Vi har träffats på många olika cirklar och arrangemang under hösten

TSS-cirklarna är populära. 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. Det har också bildats nya TSS-grupper på Wik, så nu blir vi ännu fler som behöver träffas och repetera.

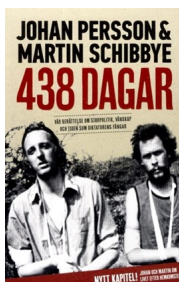
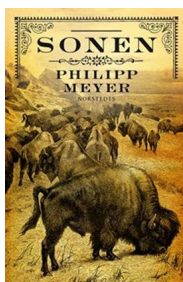
Hörcentralens TSS-kafé har uppskattats mycket av våra föreningsmedlemmar. Där träffas vi med olika TSS-erfarenheter. Vi dricker kaffe tillsammans och vi kan fråga och få svar på de tecken vi funderat över innan i våra olika grupper.

Till **Vattengymnastiken** uppe i Kungsgärdet har vi fått flera nya deltagare i höst. Vi har träffats varje måndagkväll sedan mitten av september.

Färre har vi dock blivit i vår **Eftermiddagsgrupp** som riktat sig till daglediga. Vi har träffats i HSO:s Sal 2 där vi haft möjlighet att använda slingan. Men på grund av att vi varit så få på träffarna har vi beslutat oss för att slå samman Eftermiddagsgruppen med Läsecirkeln i framtiden. De båda sammanslagna grupperna träffades första gången strax före jul.

Då hade vi en liten julklappsutdelning. Men tomten hade tappat bort sin luva. Julstämning fick vi trots allt ändå. Levande ljus och en deltagare som bjöd på hembakade lussekatter och mjuk pepparkaka bidrog till detta.

Läsecirkeln riktar sig också till daglediga, men den har lockat fler deltagare än eftermiddagsgruppen i höst. Man behöver inte ha läst den aktuella boken för att ha glädje av träffen. Kaffedrickning och samtal med hjälp av slinga är alltid trevligt för oss hörselskadade.



Men du som vill läsa och diskutera böcker kan se på bilderna vilka vi läst i höst. Den bok vi tänker läsa till nästa träff är "438 dagar". Kanske vill du förbereda dig inför kommande samtal vid kaffebordet? Vi hann att läsa årets Nobelpristagare före prisutdelningen. Ibland har vi gått i grupp direkt från Sal 2 på HSO till pocketshopen vid Central-stationen och köpt våra böcker.

Ytterligare en cirkel som varit igång i höst är **Skrivarcirkeln**. Då har vi träffats hemma hos Vivian Wollmo några kvällar. Om höstens cirkel berättar en deltagare här:

Tack Vivian från en tacksam "poet" för skrivarcirkeln du ledde oss i. Några kvällars trevlig gemenskap med tankar om prosa och poesi.

Du upplät ditt hem och bjöd oss på vin när vi läste upp våra skrifter. Och visst var väl stämningen oväntat fin när vi framförde våra bedrifter.

Det var nog den inspiration vi fann i kända författarkvarter, Viktor Rydbergs gata hos Vivian, där vi läste och trivdes alltmer.

Skrivarcirkeln vi har träffats i var ett välkommet initiativ ett uppskattat inslag i HRF-regi i mitt hörselskadade liv.

Arne Sydén 2014 12 05

Vi har också träffats på olika arrangemang som ordnats av Vuxendövas förening och av Hörselplantorna. Några av oss har även rest till Stockholm och deltagit i träffar för hörselskadade där.

Under några dagar i augusti visades **"kända och okända bilder från innerörat"** på **Gustavianum** och den 30 september hölls **ett seminarium på Stadsbiblioteket** där frågan om "Konst och Vetenskap kan förenas" diskuterades. Bilderna har fotograferats av professorerna Helge Rask Andersen och Wei Liu. Idé och projektansvarig har Marie Nordström varit.

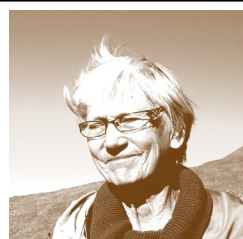
På vår förenings **höstmöte/medlemsmöte den 25 november** kom Marie Nordström till oss och ställde ut och berättade om sitt bildprojekt. Den 6 december kunde några av oss återigen se bilderna då de hängdes upp inne på Operan i Stockholm.

Du kommer att få fler möjligheter att bekanta dig med bilderna i framtiden!

...mer som hänt sen sist...



När Marie Nordström tillsammans med konstkännaren Thomas Magnusson valde utställnings-bilder från professorernas forskararkiv till sitt projekt har de sett på bilderna med hjälp av sina konstnärsögon., Därför visar bilderna i ovanligt hög grad hur vackra våra inneröron är. Naturen är en fantastisk formgivare.



"--- OCH HÖR SEN!" Arne Sydén från höstens skrivarcirkel berättar

Jag minns hur vi som småpojkar för ca 80 år sedan ofta gjorde narr av och skämtade med äldre personer (oftast gubbar) som var "döva". Det var långt före tillgång till hörsel-hjälpmiddel och att vi en gång själva kanske skulle drabbas fanns inte i vår fantasi.

Under ungdomsåren tänker man inte så mycket på andras problem och det var väl först i "mogen ålder" som jag insåg att dålig hörsel är ett allvarligt problem.

Under de allra sista åren av mitt arbetsliv började jag själv få svårigheter att uppfatta allt som sades på konferenser och seminarier. Företagsläkaren konstaterade att jag behövde hjälp av öron-specialist och vid 62 års ålder fick jag den första hörapparaten. En liten "plast-mussla" som stoppades in i örat. Men hörseln försvagades snabbt med åren och det blev en apparat också i det andra örat. Så småningom måste det till större och effektivare hörapparater att fästa bakom örat. Nästa steg var operation med implantat vid höger öra då jag var 86 år gammal. Tillsammans är de fantastiska hjälpmedel och utan dem är jag i det närmaste helt döv.

Men ingen teknik i världen kan helt ersätta organ som inte längre fungerar tillräckligt. Ett samtal "öga-mot öga" med en person i lugn miljö går ofta ganska bra men blir det flera och lite sorl uppfattar jag bara det starka ljudet och inte orden och talet.

Så långt min egen beskrivning och uppfattning av starkt nedsatt hörsel. Men jag märker nu att många människor omkring mig är lika ovetande och oförstående om problemet som jag själv var för många tiotal år sen. De har svårt att inse, och att märka, förstå och ta hänsyn till den hörselskadade. Handicap kan ju uppfattas så olika. Om någon sitter i rullstol är omgivningen förstående, går man med kryckor tas det hänsyn, den synsvage med vit käpp blir uppmärksamman men den hörselskadades handikapp märks inte. Och skulle det framgå vid ett samtal så glöms det bort vid nästa tillfälle.

Samhället fungerar också dåligt vad gäller miljön för hörselskadade. Det finns lagar och bestämmelser om hjälpmedel som tex hörselslinga i offentliga lokaler. Men uppföljningen är dålig och inte ens Akademiska sjukhuset har fungerande slinga vid sina föreläsningar. Det har inte heller fungerat när äldrevården samlat för information.

När hörseln sviker vid min höga ålder, 89 år, påverkar det starkt möjligheterna till ett aktivt socialt liv. De flesta i släkten är borta. Vänner och bekanta i min generation finns inte många kvar och när min hustru Gertie gick bort för några år sedan blev ensamheten svår.

Trots en i övrigt ganska god fysik är det svårt att delta i föreningsliv, föredrag och föreläsningar. Nya kontakter med nya

människor försvåras ju av hörselproblemet, av att inte kunna föra ett normalt samtal i det dagliga livet. Försöker man ändå delta, ofta fråga om, höra fel och därför ibland svarar helt fel så får jag en känsla av att "man betraktas som mindre vetande". Och därför håller jag mig hellre bort från den risken och för inte fram mina åsikter. Det är svårt att lyssna på radio, går inte att samtala i telefon och kontakt med företag och vänner måste ske skriftligt eller med mail. Och de flesta av mina jämnåriga har tyvärr inte E-post.

De mentala färdigheterna får tillfredsställas på annat sätt.

Läsning av tidningar och böcker, korsord, kryss, sudoku och de bästa programmen i TV (inkl. sport). Och så datorn förstås! Maila, surfa på nätet, spela schack, möjlighet att skriva på datorns ordbehandlare, utskrift och kopiering på skrivaren.

Med ordbehandlaren är det också lättare att föra över sina tankegångar i skrift – att uttrycka sig i prosa eller poesi. Där jag för ett 20-tal år sedan kunde skriva mina memoarer och på senare år har försökt skriva en hel del dikter.

Helt visst har jag idag en annan uppfattning om hörselproblem än jag hade under min aktiva tid för 30-40 år sedan och även nyfunna värderingar om hur samhälle och omgivning fungerar för den som drabbats av att höra riktigt dåligt.

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 uppe på Kungsgärdet fortsätter att träffas varje helgfri måndagkväll mellan 18 - 19 med början den 19 januari. Vi slutar terminen 15 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 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

Läsecirkeln är öppen för alla daglediga. Vi träffas i HSO:s lokaler på tisdageftermiddagar **mellan 15 - 16.30**.

Vi dricker kaffe, pratar och diskuterar böcker. Slinga finns men inga skrivtolkar. Huvudansvarig för läsecirkeln är Anette Nyberg Grau.

Ingen föranmälan behövs
Första träffen blir tisdagen den 3 februari
Sedan ses vi igen den 3 mars
och den 31 mars
och den 12 maj
och sist de 2 juni

Vid våra träffar beslutar vi också om utfärder vi vill göra under sommaren, exempelvis en dagstur med **Lennakatten** eller en tur till **Djurparken i Furuvik**.

Om du är intresserad, anmäler du dig till någon i styrelsen via mail eller telefon. Enklast för dig är att komma till läsecirkelträffarna och anmäla dig. Då kan du också påverka datum.

Skrivarcirkeln

Cirkeln fortsätter på samma sätt som förut. Vi träffas hemma hos varandra förslagsvis **klockan 19 en fredagkväll i månaden**

Vivian Wollmo är huvudansvarig för cirkeln, och du anmäler dig till henne så att du får veta tid och plats för första träff. Sedan beslutar vi gemensamt om de följande träffarna.

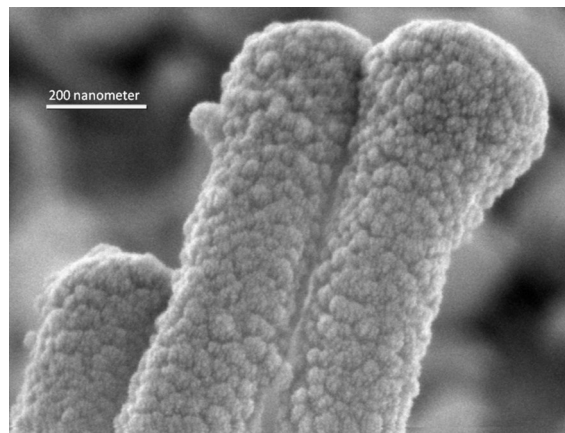
En gåva till dig från oss i HRF-föreningen...

Många i vår förening har blivit mycket imponerade av den utställning som Marie Nordström visat under 2014. Nu kommer vi att låta trycka upp ett litet häfte med alla de vackra bilderna tillsammans med erforderliga förklarande texter. Lagom till årsmötet i mars beräknar vi vara klara med detta.

Du kommer att få ett exemplar av häftet som gåva då du deltar i någon aktivitet i HSO-lokalerna.

Om du vill veta vad bilden nedan föreställer måste du alltså komma till oss på någon av våra träffar!

Välkommen!



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

...vad gör vi mer i vår...

Följ med oss på chokladprovning!

Den **onsdag 4:e mars** har Anneli K chokladprovning för oss.

Vi kommer att hålla till i deras lokaler på **Sysslomansgatan 8** och vi börjar kl 18. Priset är 250 kr.

Vi måste vara minst 10 för att få till en grupp och högst 16 så **anmäl er** snarast, men **senast mån 16:e feb**, till:

lana.enlund@hrf-uppsala.se



Bild från Annelie K:s hemsida

Vi upprepar fjolårets succé! Lördag den 25 april är det årets Föreningsdag!

Föreningen **bjuder** på en kväll med bowling och mat.

Vi träffas på **Bowlaget, Skolgatan 6, kl 17.**

Föreningen har bokat nio banor, 4 personer per bana plus mat., vilket betyder att det är plats för 36 personer, så **anmäl er** snarast!



Bild från Bowlagets hemsida

Anmälan gör **senast 13 april**, till:
nathalie.colombo@hrf-uppsala.se

Glöm inte vårt årsmöte 19/3! Kallelse och dagordning finns på sida 14.

GLÖM EJ att anmäla eventuella matallergier eller specialkost!

Konstvandring

planeras preliminärt **en söndag eftermiddag i april eller maj** på Sveriges Lantbruksuniversitet, Ultuna. Är du intresserad kan du **anmäla dig senast 31 mars** till

Marie Nordström
flitigamarie@hotmail.com
eller på tel 070 7317025

Marie Nordström kontaktar dig sedan om samlingsplats och datum.

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 kortteller 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.

Efterlysning!

Styrelsen har fått förfrågningar om cirklar i spanska och fotografi. Det tycker vi låter väldigt roligt så nu letar vi efter er som kan tänkas leda en sådan cirkel. Är du intresserad så hör av dig till styrelsen.

Hörselplantorna i Uppsala län



Hörselplantorna är en intressegrupp för implantatopererade. Vi ordnar föreläsningar och möten för att informera om forskning och behandling.

Träffarna med Hörselplantorna brukar alltid vara välbesökta. Intresset är stort både från dem som har implantat och från dem som är i behov av ett sådant.

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.

Vill du ha all aktuell information från Hörselplantorna anmäler dig direkt till intressegruppen, se adress i Luren på sidan 2.

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 hörselskadad.

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.



Hälsa och habilitering

Hörcentralens TSS-kafé 2015

Under fem tisdagseftermiddagar under våren 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 så får de en chans att prova på att använda TSS (tecken som stöd).

Tisdag 27 januari	kl 15.15–16.45
Tisdag 24 februari	kl 15.15–16.45
Tisdag 24 mars	kl 15.15–16.45
Tisdag 21 april	kl 15.15–16.45
Tisdag 19 maj	kl 15.15–16.45

Kungsgårdets center,
S:t Johannesgatan 28 A, Uppsala
Draken, gul uppgång, plan 1

Fika till självkostnadspris.

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

Välkomna!

Landstinget i Uppsala län

Nathalies TSS-grupp



Gruppen träffas vanligtvis på
tisdagar på HSO sal 2
klockan 17.30 -18.30.

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

**Första träff den 20 januari
och sedan den 3 februari
och den 17 februari
och den 3 mars mars
och den 17 mars
och den 31 mars
och den 14 april
och till sist den 28 april**

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 15 januari
sedan den 29 januari
och den 12 februari
och den 26 februari
och den 12 mars
och den 26 mars
och den 23 april
och till sist den 7 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 22 januari
och sedan den 5 februari
och den 19 februari
och den 5 mars
och den 19 mars
och till sist den 16 april**

Tolkcentralen och mer TSS

Lördagen den 18 och söndagen den 19 april är det TSS-kurs på Wik igen

Då är det HRF Vuxendövas förening i Uppsala län som tillsammans med VIS i Uppland, Stockholm och Västmanland arrangerar kursen. Ytterligare en kurs hålls den 10-11 oktober.

Alla är välkomna - även nybörjare

Ytterligare information kommer senare.

Anmäl dig senast 16 mars till vårkursen, 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 2015:2

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.

Vad hände med tolktjänstutredningen och hur är läget idag?

Det var temat för Tolkseminariet som hölls på HRF:s förbundskansli i Stockholm den 2 december och leddes av förbundsordföranden Jan-Peter Strömgren.

På plats fanns HRF-representanter för de flesta tolkråden i Sverige.

Utredningen slängdes i papperskorgen!

Betänkandet om samlad tolktjänst – samordning och utveckling av tolktjänst för barndomsdöva, vuxendöva, hörselskadade och personer med dövblindhet, SOU 2011:83 lämnades till Maria Larsson som 2011 var äldre- och folkhälsominister. Politikerna vågade ej ta beslut då utredningen innehöll förslag om tolkning utan behovsprövning dvs man skulle erbjudas tolk när man själv önskade. Birgitta Magnusson från Västra Götaland framförde att trots propaganda för skrivtolkning i deras region har inte skrivtolkningen ökat. Jan-Peter berättade att det främst är SDR som anser sig ha ett stort behov i sin grupp. I förslaget fanns även att man skulle ha EN tolktjänstmyndighet.

En ny oberoende utredning tillsattes 2014/2015 ledd av Jonas Gumbel.

Det är en interdepartmental arbetsgrupp som skall jobba utan kontakt med hörseldövföreningarna. Gruppen skall redovisa sitt resultat 29 maj 2015. Deras uppdrag är bl.a.

*överväga för- och nackdelar med en samlad administration, "EN ingång", för beställning av tolktjänster

* överväga och föreslå hur IT-tjänster kan användas för att effektivisera tolktjänst

* utifrån ett språk- och tillgänglighetsperspektiv överväga reglering i särskild lag.

Jan-Peter Strömgren som ledde mötet skulle träffa ordförandena i SDR, FSDB, VIS och Barnplantorna och diskutera och önskade få in synpunkter. Vi som representerade regionerna var rädda för att bli av med våra lokala Tolkcentraler. De som var mest insatta trodde att det bara skulle bli ett gemensamt telefonnummer och att Tolkcentralerna ute i landet skulle fortsätta arbeta ungefär som nu.

De sju landsting som samarbetar med upphandling har redan ett gemensamt datasystem där man kan beställa tolk. Några som testat IT-tjänster tyckte att tolkningen fungerat utmärkt medan andra inte var nöjda! De flesta var överens om att det i vissa lägen var ett rationellt och godtagbart alternativ.

En tendens i tolkanvändning är en ökning av skrivtolkning, då SDR:s ungdomar i större utsträckning får CI!

Utbildningen per utbildningsplats kommer att öka och antalet utbildningsplatser för teckentolkutbildning kommer att skäras ner. Antalet utbildningsorter kommer att reduceras under de 2-3 närmaste åren från 7 till 3 orter. Skrivtolkningen berörs ej. TSS-tolkutbildningen ligger tillsammans med skrivtolkningen men en del TSS-tolkar rekryteras från gruppen TS-tolkar.

Andreas Stjärnström, ombudsman på kansliet, berättade på frågan om hur man skulle utbilda TSS-lärare att VIS hade en ansökan på gång om detta men att HRF ej var inblandat.

Anita Wallin

Verksamhetsplan 2015 - framlagt på höstmötet 2014



Hörselskadades förening
i Uppsala

foton: Johan Jonson



Verksamhetsplan 2015

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 2015

HRF Uppsala vill

Vara ett stöd för hörsel-skadade i kommunen

Genom att

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

Öka medlemsantalet

- * Informera om HRF och vad föreningen står för
- * Samarbeta aktivt med Hörcentralen, Akademiska sjukhuset och andra aktörer inom hörselområdet i Uppsala
- * Sprida informationsmaterial om HRF så att det når så många som möjligt

Genomföra program för olika målgrupper

- * Arrangera föredrag och andra aktiviteter för alla medlemmar eller vissa målgrupper efter behov
- * Arrangera träffar för äldre och daglediga
- * Informera om hörseltekniska produkter i samarbete med hörselvårdens olika aktörer och teknikföretag
- * Skapa möjlighet till erfarenhetsutbyte
- * Informera om hörsel i olika sammanhang
- * Erbjuder 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 Kommun och Landsting
- * Bevaka tillgängligheten till offentliga lokaler och påtala brister
- * Erbjuder kulturella arrangemang med särskild tillgänglighet för hörselskadade
- * Protestera mot störande ljudmiljö på offentliga platser
- * Bevaka politikernas utlovade satsningar på bättre skolmiljö

Arbeta särskilt med under 2015

- * Välmående för hörselskadade, arbeta förebyggande
- * Arrangera träffar med tema; t ex chokladprovning, friskvård
- * Bättre ljudmiljö i skolor
- * Tillgång till hörselombud på kommunens äldreboenden

Årsmöte 19 mars 2015



Kallelse till årsmöte torsdagen den 19 mars

Hörselskadades Förening i Uppsala kallar härmed sina medlemmar till årsmöte.

Torsdag den 19 mars kl 18.00

Plats Storan, Kungsgatan 62, 5 tr

Slinga och skrivtolkar kommer att finnas

Enkel förtäring

Ingen föranmälan behövs.

Vid mötet kommer verksamhetsberättelse och ekonomisk berättelse handläggas. Dessa handlingar kommer att finnas på mötet samt på kansliet någon vecka före mötet. .

Motioner ska in senast en vecka före mötet och ska skickas till styrelsen:

styrelsen@hrf-uppsala.se

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 2014
7. Ekonomisk redovisning för 2014
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

Program efter mötet:

Jacke Sjödin kommer och pratar om Lycka, vad innebär det? Hur kan man uppnå det?



Jacke är en känd Uppsala-profil som kåserar i tidningar och radio, och ofta åker ut och är rimsammanfattare på konferenser och kongresser.

Foto: Gustav Helsing

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.

Valberedningen tar emot förslag på styrelsemedlemmar.

Vänd dig till:

Marie Nordström,
flitigamarie@hotmail.com, tel 018 -14 41 92



**Hörselskadades förening
i Uppsala**

Vuxendövas förening våren 2015



VXD – nytt våren 2015

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

DET MINSTA VI KAN GÖRA ÄR SÅ MYCKET SOM MÖJLIGT

Men ju längre vi väntar desto svårare kommer det att bli för våra barn och barnbarn att lösa problemen.
Metrolog, föreläsare och författare Pär Holmgren

föreläser om klimatförändringar och ett hållbart samhälle.

Tisdagen den 10 februari klockan 17.00 kommer Pär Holmgren till Storan Kungsgatan 62.

Skrivtolkar kommer att finnas. Ingen föranmälan behövs. Alla önskas varmt välkomna!

Det finns möjlighet att köpa böcker som han har skrivit om detta aktuella ämne. Gå in på hans hemsida www.parholmgren.se och läs vidare.

VÄLKOMNA till föreläsning!



Kallelse till årsmöte torsdagen den 5 mars

PROGRAM FÖR DAGEN

Kl 12.30 Lunch Korfu
Kl 14.00 Årsmöte i HSO:s lokal Storan Kungsg. 62
Därefter TSS-träning för JoJos grupp

Anmälan till lunchen görs till Bernt Östman.
senast måndag den 2 mars

Mobil: 070-6951896 Mail: bernt.ostman@telia.com

Motioner kan sändas till styrelsen senast 28 feb.

Från valberedningen:

Den som har förslag på lämpliga styrelsemedlemmar
Hör av dig till valberedningen.

Elsie Johansson tel 0760-81599 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 2014
7. Ekonomisk redovisning för 2014
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

Returnerande ex återsändes till
 HRF, Kungsgatan 64
 753 18 Uppsala

B

SVERIGE
 PORTO BETALT
 PORT PAYÉ

Översiktlig kalender våren 2015

	JAN		FEB		MARS		APRIL		MAJ		JUNI
<u>1</u>		<u>1</u>		<u>1</u>		1	TSS-Nathalie	<u>1</u>		1	BAD
2		2	BAD	2	BAD Anmäl VXD	2		<u>2</u>		2	Läsecirkel
<u>3</u>		3	Läsecirkel TSS-Nathalie	3	Läsecirkel TSS-Nathalie	<u>3</u>		<u>3</u>		3	
<u>4</u>		4		4	Choklad	<u>4</u>		4	BAD	4	
<u>5</u>		5	TSS-Jojo	5	Vxd Årsmöte TSS-Jojo	<u>5</u>		5		5	
<u>6</u>		6		6		<u>6</u>		6		<u>6</u>	
7		<u>7</u>		<u>7</u>		7		7	TSS-Gunilla	<u>7</u>	
8		<u>8</u>		<u>8</u>		8		8		8	BAD
9		9	BAD	9	BAD	9	Styrelsemöte	<u>9</u>		9	
<u>10</u>		10	Klimatföreläs	10		10		<u>10</u>		10	
<u>11</u>		11		11		<u>11</u>	TSS WIK grT	11	BAD	11	
12		12	TSS-Gunilla	12	TSS-Gunilla	<u>12</u>	TSS WIK Grupp T	12	Läsecirkel Anmäl Lenna	12	
13		13		13		13	BAD Anmäl bowling	13		<u>13</u>	
14		<u>14</u>		<u>14</u>		14	TSS-Nathalie	<u>14</u>		<u>14</u>	
15	TSS-Gunilla Styrelsemöte	<u>15</u>		<u>15</u>		15		15		15	BAD
16		16	BAD Anmälan choklad	16	BAD Anmäl Wik	16	TSS-Jojo	<u>16</u>		16	
<u>17</u>		17	TSS-Nathalie	17	TSS-Nathalie	17		<u>17</u>		17	
<u>18</u>		18		18		<u>18</u>	TSS WIK VXD	18	BAD	18	
19	BAD	19		19	HRF Årsmöte TSS-Jojo	<u>19</u>	TSS WIK VXD	19	TSS-kafé	<u>19</u>	
20	TSS-Nathalie	20		20		20	BAD	20		<u>20</u>	
21		<u>21</u>		<u>21</u>		21	TSS-kafé	21		<u>21</u>	
22	TSS-Jojo	<u>22</u>		<u>22</u>		22		22		22	
23		23	BAD	23	BAD	23	TSS-Gunilla	<u>23</u>		23	
<u>24</u>		24	TSS-kafé	24	TSS-kafé	24		<u>24</u>		24	
<u>25</u>		25		25	TSS-Gunilla	<u>25</u>	Föreningsdag Bowling	25	BAD	25	
26	BAD	26	TSS-Gunilla Styrelsemöte	26		<u>26</u>		26		26	
27	TSS-kafé	27		27		27	BAD	27		<u>27</u>	
28		<u>28</u>		<u>28</u>		28	TSS-Nathalie	28	Styrelsemöte	<u>28</u>	
29	TSS-Gunilla			<u>29</u>		29		29		29	
30				30	BAD	30		<u>30</u>		30	
<u>31</u>				31	Läsecirkel Anmäl konstv.			<u>31</u>			

Kalendern ovan visar förkortningar av de aktiviteter som erbjuds HRF-medlemmar under våren 2015. Läs i tidningen om dessa!