
Luren



 **hrf.**
Hörselskadades förening
i Uppsala

**Medlemstidning
2018:2
med
höstens program**

www.hrf.se/upsala

Styrelsen för Hörselskadades förening i Uppsala

Lena Thorén, ordförande, 0705 17 28 89

E-post till styrelsen: uppsala@forening.hrf.se Vid behov skickas meddelanden vidare till aktuell styrelseledamot.

Shahrokh Modiri, kassör, 0722 36 56 97

Claes Mattsson, studieorganisatör, 0727 14 46 09

Kontaktpersoner, funktionärer

Badgruppen

Nathalie Colombo
Sms 0709 10 27 83, nethy766@gmail.com

Läsecirkel

Anette Nyberg Grau
018-14 67 14, anette.nyberggrau@gmail.com

Äldregruppen

Lena Thorén

Slinggruppen

Anders Brickarp

Hemsidan, www.hrf.se/upsala

Claes Mattsson

Luren

Ansvarig utgivare:

Lena Thorén

Redaktör

Claes Mattsson

Redaktionskommitte:

Styrelsen, Nathalie Colombo

Annonser:

Kontakta uppsala@forening.hrf.se
Priser från 750 kr (1/8 sida) till 6000 kr (helsida)

Postgiro HRF Uppsala 29 30 29-5

Nästa nummer av tidningen utkommer jan 2019

Manusstopp 15 december 2018
HSO:s tryckeri - Upplaga 600 ex

Foto: Claes Mattsson , sidan 1, 7, 9, 10, 11, 16-18

Text: Lena Thorén om inget annat anges.

Hörselskadades distrikt i Uppsala län

Rose-Marie Westerholm, ordförande
Lena Thorén, vice ordförande
Ombud för Uppsala är Anita Gustafsson,
Vivian Wollmo

Hörselrådet

Nathalie Colombo, Lena Thorén,
Anita Wallin (VXD), Annette Thorell (Tierp)

Förbundets kansli

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

HRF, Hörselskadades förening i Uppsala

Kungsgatan 64
753 41 UPPSALA



Hörselskadades förening
i Uppsala

Telefon:

070-373 06 12

Obs! Telefonen är normalt inte bemannad och om vi inte svarar ringer vi upp senare.

E-post:

uppsala@forening.hrf.se

Medlemsavgift per rullande år:

Enskild medlem 300kr
Rabatterat pris för ungdom och familjemedlemmar

Ansökan om medlemskap kan göras på olika sätt:

- anmälan direkt via www.hrf.se/medlem
- ringa förbundskansliet, tel 08-457 55 48
- skicka in ett kort eller brev med namn, adress och ev telefonnummer till HRF, Hörselskadades Riksförbund, Box 1068, 164 25 Kista

Batteriförsäljning:

Vardagar kl. 9-13.00
Kungsgatan 64, receptionen

Guidetrustning:

Föreningens guidetrustning, som kan användas av max 10 personer samtidigt, kan lånas ut till medlemmar. Bokning kan göras via epost: anders.brickarp@internetport.nu eller via tfn 0705-82 90 70.

Ordföranden har ordet ...



Efter årsmötet i mars har det varit betydligt lugnare jämfört med förra året, både när det gäller föreningens administrativa åtaganden och utåtriktade aktiviteter. Men ändå har det hänt en del, i några fall sådant som inte alls syns för er medlemmar.

Vi hade, tillsammans med distriktet, ett informationsbord på 60-plusmässan. Det resulterade i några nya medlemmar (hittills i år är det 17 nya, varav 6 tillkom månaden efter mässan) och vi sålde slut på vårt lager av batterier, vilket i sig säkert var en bra reklam för föreningen.

Tyvärr fick vi ställa in föreningsdagen i april eftersom de tillfrågade föreläsarna avbokade i ett sent läge, och vi hade då inte möjlighet att ersätta föreläsningarna med annan aktivitet. I slutet av maj genomfördes däremot en mycket trevlig dag på Ekolnäs, då vi bjöd på grillad mat i ett strålande väder. Det gör vi gärna om! I Nyhetsbrevet som skickades ut i april efterlyste vi fler personer i våra arbetsgrupper. Det resulterade bland annat i att ljudmiljögruppen kom igång med ett arbete på initiativ av en hörselpedagog. Vi hade ett inledande möte där även Familjeföreningens ordförande deltog, och beslutade dels att skriva en debattartikel, dels att planera ett dialogmöte under hösten. Det kan ni läsa mer om på sidan 16.

HRF har också varit representerad, tillsammans med två andra föreningar, vid en aktivitet i samband med en europeisk konferens om trafikmiljö som Uppsala kommun stod som värd för. Vi var också med när HSO hade Öppet Hus den 14 juni, då även lokala och regionala politiker deltog. Jag passade då på att prata med bl a Caroline Hoffsten, ordförande i Utbildningsnämnden, om ljudmiljön i skolan. Som en följd av det samtalet snabbades beslutet om tid och plats för dialogmötet på, och den första som anmälde sitt deltagande i det mötet blev just Caroline. Det blev ett konkret exempel på vikten av personliga möten, något som jag tyvärr ofta upplevt som svårt att genomföra här i Uppsala. Däremot har jag nu fått flera positiva erfarenheter av det i Enköping, dit jag nu flyttat och både är medlem och styrelseledamot i den lokala föreningen.

Jag har en känsla av att det är så generellt – det är enklare att få kontakt på mindre orter.

Kanske blir det bättre i Uppsala då kommunens nyanställda brukarombud, Kristina Bromark, kommit in i arbetet. Kristina var också på plats under Öppet Hus, och vi passade på att boka in ett möte i augusti, då hon ska få information om föreningens verksamhet och hörselskadades behov i allmänhet. Hon har också accepterat en inbjudan att vara med på vårt höstmöte, så då får även ni medlemmar träffa henne. Förbered gärna eventuella frågor till dess.

Under våren har jag även haft kontakt med SRF, som bjöd in till ett möte för att diskutera hur vi ska påverka Knivsta kommun att anställa en syn- och hörselinstruktör. Mer om det på sidan 16.

Planerna för hösten har vi legat ganska lågt med, eftersom vi nu har ganska begränsade resurser. Men ändå ser det nu ut som att vi kommer att ha en hel del aktiviteter. Tyvärr är det månadsföreläsningarna som får stå tillbaka, men i gengäld genomför vi Hörselhjälpen en gång i månaden. Syftet är att underlätta för äldre hörselskadade att träna sig att använda sina hörapparater men också att informera om andra hörseltekniska hjälpmedel som kan vara till hjälp i vardagen.

Hörseltekniska hjälpmedel kommer även övriga medlemmar och andra hörselskadade att kunna få information om under Hörseldagen den 20 oktober. Då har vi i år bjudit in ett antal företag för att visa sina produkter. Ta vara på möjligheten och boka in den dagen i almanackan! Höstmötet förlägger vi i år till en lördag, för att få bättre med tid till både information och diskussion, föreläsning och lite förtäring. Vi hoppas att många kommer, både för att få träffa varandra men också för att prata om föreningens verksamhet.

Övriga aktiviteter i form av cirklar mm genomförs som tidigare. Vi kommer också att upprepa de smartphone-kurser som genomfördes i våras, och som blev mycket uppskattade. Väl mött i höst!

Lena Thorén, ordförande

Hörselvård i Region Uppsala

Audionommottagningarna utför grundläggande hörselrehabilitering. Audionom ansvarar för individuella insatser som är tekniska, pedagogiska, rådgivande och stödjande. Dit kan man söka utan remiss. Hörselmätningen är gratis. Om du behöver en eller två hörapparater kostar det 300 kr. Du kan även få hjälp med andra hörhjälpmedel. Här kan du också få råd och vägledning för att din vardag och ditt arbetsliv ska fungera bättre.

Region Uppsalas audionommottagningar i Enköping, Tierp, Heby och Östhammar

Tel: 018-611 67 11,
E-post: audionom@region uppsala.se
Web: region uppsala.se/audionom

Adresser:

Enköping: Linbanegatan 8, entréplanet,
Heby: Vårdcentralen Heby Brogatan 16,
Tierp: Tierps Vårdcentrum Liljevägen 2,
Östhammar: Östhammars Vårdcentrum, Fryshuset.

Övriga audionommottagningar som är godkända av region Uppsala

Audika

Tel: 0108885470.
Dragarbrunnsgatan 15, Uppsala
Kålsängsgränd 10 C, Uppsala

Audika har även mottagningar i Västerås, se mer information på www.region uppsala.se/audionommottagningar

AudioNova

Tel till båda mottagningarna: 010-331 96 00
Svartbäcksgatan 41, Uppsala,
telefontider: må-to 8-16, fre 8-14.
Sandgatan 13 B, Enköping,

Hörcentralens utvidgade hörselrehabilitering

Hörcentralen utför utvidgad hörselrehabilitering när behov finns av ytterligare insatser, av en eller flera kompetenser, och/eller som sträcker sig över en längre tid. Insatser sker på individ- eller gruppnivå. För att komma till Hörcentralen krävs en remiss. Den kan du få från din audionommottagning, husläkare, öron- näs och halsläkare, företagshälsovård eller från någon av hörsel- och balansklinikens enheter på Akademiska sjukhuset.

Adress (tillfällig): Eva Lagerwalls väg 1, U-a
Tel: 018-611 67 10,
E-post: hoercentralen@region uppsala.se
www.region uppsala.se/hc

HRF-föreningar i Uppsala län

Övriga lokala föreningar i vårt län:

Enköping

Elsie Johansson
E-post: enkoping@forening.hrf.se

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

Edison Shadabi sms 070 600 55 04
E-post: e_shadabi@yahoo.com

Vuxendövas förening i Uppsala län

Anita Wallin sms 070 245 97 62
E-post: anita.m.wallin@gmail.com

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.uppsala.se

Äldreombudsman för Uppsala
telefon: 018-727 12 39

Tolkcentralen tel 018-611 67 34
Mån-Tors 8-15, fredagar 8-14, lunchstängt 12-13
E-post tolkcentralen@region uppsala.se
Webb: www.region uppsala.se/tolkcentralen

1177 ger råd om vård på webb och telefon

Tillgänglig kultur

Uppsala

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

Uppsala Stadsteater

Stora scenen och Lilla scenen är utrustade med ett trådlöst system för hörhjälpmedel. Mottagarna finns för utlåning i garderoben. Under lånet lämnar du ditt namn och telefonnummer i pant.

Stockholm

Stadsteatern i Stockholm

Hörhjälpmedel: I Kulturhuset Stadsteatern används två olika system, IR-sändare eller teleslinga. I lokalerna där vi använder IR-sändare kan du låna speciella mottagare och för dig som har hörapparat med T-spole finns halsslingor att låna. Hjälpmidlen finns att låna av publikvärdarna utanför salongerna.

Textade föreställningar: Kulturhuset Stadsteatern har ett textningssystem så att hörselskadade och döva kan ta del av föreställningarna. Du får med dig en egen trådlös display att hålla i handen. Skådespelarnas repliker är inprogrammerade och presenteras på displayen allteftersom. Displayen får du låna av publikvärdarna utanför salongen. Vid biljettföreställning behöver du inte ange att du önskar en display. Var dock observant på att just den föreställning du vill se textas.

www.kulturhusetstadsteatern.se

Dramaten

Hörhjälpmedel: Stora scenen, Lilla scenen, Målarsalen, Lejonkulan och Elverket är utrustade med IR-slingor som finns för utlåning via publikvärdarna, Stora scenen och Lilla scenen är även utrustade med teleslinga som ställs in till den egna hörapparaten.

Textade föreställningar: Vissa föreställningar och datum kan du ta del av textning i dialogen i mobiltelefon/surfplatta. Se teknisk information www.dramaten.se

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. Vanligtvis behöver man avsluta text-tv för att kunna byta tv-kanal.



TEXTADE FÖRESTÄLLNINGAR PÅ STOCKHOLMS STADSTEATER

| | | | |
|---------------------------|-------|-------|-------------|
| Krilon | 2/9 | 16:00 | Klarascenen |
| ” | 13/9 | 18:00 | ” |
| Ett dockhem 2 | 6/10 | 19:00 | |
| ” | 19/10 | 19:00 | |
| ” | 28/10 | 13:00 | |
| Underkastelse | 13/10 | 19:00 | L:a Scenen |
| ” | 2/11 | 18:00 | ” |
| Snövit svensk txt | 20/10 | 19:00 | Klarascenen |
| ” Engelsk och svensk text | | | |
| ” | 23/10 | 19:00 | ” |
| ” | 1/11 | 18:00 | ” |
| ” | 13/11 | 18:30 | ” |
| Shakespeare in love | 11/11 | 18:00 | |
| ” | 23/11 | 19:00 | |
| ” | 6/12 | 19:00 | |
| ” | 16/12 | 19:00 | |

Vad händer i höst - 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.

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



Vattengympa

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.

Vi träffas i bassängen på Kungsgärdets center, Villavägen 2 A, för lättare träning, ledd av Nathalie Colombo.

Själva träningspasset är ca 30 minuter, sedan sitter vi som vill och kan i bubbelpoolen som avslutning.

Baddiden är ändrad till söndagar, men är i skrivande stund inte exakt fastställd. Anmäl intresse till Nathalie, så får ni besked om tiden senare.

Anmälan görs till Nathalie Colombo, nethy766@gmail.com eller via sms, 0709 10 27 83.



Släktforskning

Studiecirkeln startar igen måndag 24 september. Fler är välkomna att vara med. Vi pratar släktforskning och kollar olika program i datorn.

Plats: Vuxenskolan, Kungsängsgatan 12.
Tid: 17:00-18:30.

Datum:

24 september
8 oktober
22 oktober
5 november
19 november



Ledare: Claes Mattsson
Kontakt uppsala@forening.hrf.se

Hör av dig innan om du är ny. Det enda som kostar är licens till släktforskarprogrammet Arkiv Digital som kostar 225 kr, och då kan du även forska hemma. OBS licenskostnaden är tidsbegränsad.

Läsecirkeln

Vi dricker kaffe, pratar & diskuterar böcker. Slinga finns, men inga skrivtolkar.

Plats: Rum Tvåan, HSO, Kungsgatan 64
Tid: 14.30-16.00.

Datum:

17 september
12 november
15 oktober
10 december

Huvudansvarig för läsecirkeln är Anette Nyberg-Grau.



Hörselhjälpen

Här kan du som behöver lite stöd när det gäller hanteringen av hörapparater och andra hörhjälpmedel titta in en stund och prata med någon av våra hörselhjälpare. Öppet för alla hörselskadade och anhöriga.

Plats: Vuxenskolan rum 7, Kungsängsgatan 12, .
Tid: 14.00-16.00.

Datum:

24 september
22 oktober
19 november
17 december



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

Höstens TSS-grupper och kurser...

Vi är många som gillar TSS

Vi har nytta av det vi lär oss och vi vet att vi behöver öva ständigt för att behålla kunskaperna. Vi vill därför gärna träffa varandra 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.



Om du vill teckna med ditt barn finns information och länkar till appar här:
www.babytecken.se
www.sagotecken.se

Fakta om TSS (Källa Hörsellinjen)

Tecken som stöd (TSS) lånar tecken från svenska teckenspråket. TSS används samtidigt som man pratar. Att teckna en del av orden i ett samtal underlättar avläsningen för hörselskadade som har svårt att höra vad som sägs.

Nathalies TSS-grupper



Grupp 1 (kl. 17-18) Nybörjare.
Gruppen startar om vi får minst 3 deltagare.
Grupp 2 (kl. 18-19) passar den som fått grundutbildning, medelnivå.

Plats: Studieförbundet
Vuxenskolan, Kungsängsgatan 12, Uppsala
Tid: 17.00-19.00

Datum:
Vi börjar 18 september och avslutar 27 november.

Gruppen träffas på *tisdagar*

OBS, uppehåll 6 november.

VXDs TSS-grupp



Gruppen passar dem som har fått en gedigen utbildning i TSS.
TSS-träffarna blir *varannan torsdag*

Plats: Rum Tvåan, HSO, Kungsgatan 64
Tid: 15.00-18.00

Kursdeltagarna hjälps åt att leda övningarna.

Datum:

| | |
|-------------|--------------|
| 6 september | 20 september |
| 4 oktober | 18 oktober |
| 1 november | 15 november |
| 29 november | 13 december |

Julfest 13 december.



... Kurser i Smartphone ...



KURSER SMARTPHONE ANDROID OCH IPHONE

**HRF anordnar i samverkan med Studieförbundet
Vuxenskolan kurser i
SMARTPHONE - på grund-, mellan- och avan-
cerad nivå**

Kurserna vänder sig till dig som vill lära mer om hur du kan använda din smartphone och vi utgår från de önskemål som kommit in från föreningsmedlemmar.

Grundnivå iPhone - Lördagar 22 och 29 september, kl 9.00-12.00

Grundnivå Android - Söndagar 23 och 30 september kl 9.00-12.00

Grundläggande funktioner, WiFi och laddning
Ringa och ta emot samtal samt skicka meddelande – SMS och WhatsApp
Lägg upp och hantera kontakter
Kamerafunktionen och enklare bildhantering t ex skicka bilder
Vad är en App – vi laddar ner några av de mest populära

Mellannivå iPhone - Lördagar 22 och 29 september, kl 13.00-16.00

Mellannivå Android – Söndagar 30 september, kl 13.00-16.00 och 7 oktober, kl 11.30-14.30 **OBS tider!**

Operativsystem Android/iPhone samt lär dig hitta i systemet och tillbehör
Inställningar, säkerhet och back up
Synkronisering
Medföljande appar samt hitta och installera fler appar för BankID och Swisch
Internet, E-post, Messenger och Facebook
Bildhantering

Avancerad nivå iPhone och Android Lördagar 13 och 27 oktober, kl 9.00-12.00

Spela upp ljud och bild samt videosamtal via Facetime och Duo
Inställningar, säkerhet och back up
Bildström
Almanacka
Siri/AI-tjänst
Blåtandsuppkoppling till t ex halsslinga/streamer
Och allt annat som ni funderar på under kursens gång!

Kursinformation

Vi är på Studieförbundet Vuxenskolan, Kungsängsgatan 12, Uppsala

Drakensalen är utrustad med hörslinga

Ledare: Daniel Bergqvist

Avgift: 450 kr (kan delas upp på två fakturor med en månads mellanrum) Bindande anmälan.

För anmälan och mer information kontakta:

Susan Gallone på Studieförbundet Vuxenskolan på susan.gallone@sv.se eller 072-310 13 69

Vid anmälan var vänlig att ange:

Namn:

Personnummer:

Adress:

Mobilnummer:

Vilken typ av mobiltelefon du har (android eller smartphone):

Vilken kurs du anmäler dig till



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Vad har hänt sen sist?

Grillfest på Ekolnsnäs

Vi hade iallafall tur med vädret – hade man ju kunnat tänka den 19 maj. Då var vi förberedda på att kanske behöva sitta inomhus! Men solen strålade och värmde så gott. Vi visste då inte att det skulle bestå över hela sommaren och passade därför på att njuta så mycket som möjligt. Vattnet glittrade och vi kunde titta på segelbåtarna som kanske var ute på sin första tur på Ekoln. Fjorton personer hade anammat inbjudan, men tyvärr var tre av dem tvungna att avboka i sista stund. Men vi övriga fick en härlig dag på Ekolnsnäs, där vi kunde njuta av grillad korb och karré med potatis-sallad, och därefter kaffe och kladdkaka. Och inte minst ha trevligt med varandra. När man inte är fler så kan alla samtala med varandra, och vi fick bl a höra Anders berätta om sitt stora intresse, gamla bilar. Alla kände inte varandra innan, så vi fick göra några nya bekantskaper, vilket alltid är lika roligt och intressant.

Nästa år hoppas vi att fler kommer och delar den här dagen med oss! Och har ni möjlighet så rekommenderar vi en utflykt även dessförinnan. Men då får ni ta med matsäck/fika själva, för det finns tyvärr inte möjlighet att handla något där. Ta gärna en promenad utmed den fina strandpromenaden som finns mellan Skarholmen – Ekolnsnäs – Vårdsättraviken.

Lena Thorén



Slingkollen

Under våren har Anders Brickarp, hörseltekniskt ansvarig i föreningen, påbörjat arbetet med att inventera teleslingor i kommunen. Den första, och viktigaste med tanke på höstens val, var att kontrollera den lokal som används vid kommunfullmäktigemöten, d v s UKK. Resultatet har rapporterats in till förbundet, och kommer att läggas ut på vår egen hemsida (så snart vi får ett tekniskt problem löst). Slingor finns, både sk FM som är fast installerad i vissa salar och IR som har mottagare som man får hämta i kassan. Information om slingorna finns på hemsidan. Utöver UKK har stadsbibliotekets stora föreläsningssal, Malla-salen, kontrollerats, men där vet vi sedan tidigare att det är så mycket störningar att det inte går att använda slingan. Felet kan endast åtgärdas genom att bygga om lokalerna, och det kan vi nog anta att man inte gör så snabbt. Vi har dessutom varit i kontakt med Uppsala pastorat och fått besked om att det finns slingor i de kyrkor/församlingshem som tillhör pastoratet utom i prästgårdssalen bredvid Helga Trefaldighetskyrkan (arbete pågår). Man har regelbundna funktionskontroller men är ändå tacksam för att vi kommer dit och kontrollerar slingorna, eftersom man ser det som en kvalitetssäkring av ljudet.

Vi har fått förfrågan från en person som deltar i Senioruniversitetets kurser i Missionskyrkans lokaler, för att se över möjligheten till en slinga i de mindre lokalerna. En akut åtgärd har varit att erbjuda utlåning av vår egen guideutrustning, men vi undersöker andra bärbara utrustningar som kan vara lämpliga att rekommendera för den här typen av lokaler och mindre grupper. På Studieförbundet Vuxenskolan har man köpt in en modernare variant av guideutrustning som vi planerar att testa.

Vi har alltså ett omfattande arbete framför oss, men det kommer att pågå under flera år, och så småningom hoppas vi att det ska resultera i en rutin med återkommande kontroller.

Vad har hänt sen sist?

Månadsföreläsningar

Under våren har vi genomfört följande tre föreläsningar.

Januari: Avslappning

Terapeut Britt-Marie Pettersson från företaget Trappa ner berättade om aktiv avspänning och medveten andning, och visade lite enklare övningar. Vi hörselskadade har ju ofta spänningar i nacke och axlar. Genom att andas långsammare och via näsan istället för munnen, och använda magen istället för bröstkorgen, blir man mer avslappnad. Vi provade också att ge oss själva massage med hjälp av bollar i olika storlekar. Att stå lutad mot en vägg och cirkulera med en liten boll mellan väggen och nacken, var en väldigt behaglig upplevelse. Likaså att ligga på golvet med en boll under rygglutet och lyfta på ett ben i taget. Tyvärr har företaget Trappa Ner trappat ner, d v s de har inte längre någon öppen mottagning. Men de kan fortfarande förmedla taktill massage och ge kurser på begäran.

Februari: Menieres sjukdom

I februari fick vi besök av Elsa Erixon från Hörsel- och balansmottagningen på Akademiska sjukhuset, som berättade om Menieres sjukdom. De kriterier som sedan 2015 gäller för att ställa diagnosen ska vara en kombination av minst två episoder av karusellyrsel som kan vara 20 minuter till flera timmar, en hörselnedsättning i bas – mellanregistret (ej diskant) och varierande grad av tinnitus. För att utesluta andra sjukdomar kan magnetröntgen göras.

Periodvis kan sjukdomen vara svår att leva med, men de flesta hittar olika sätt att lindra besvären och blir så småningom yrselfria. Oavsett vilken behandling man får visar så många som 60-80% en förbättring. Behandlingen kan vara både medicinsk (läkemedel) eller kirurgisk (rör) men viktigt är att man först får en förståelse för sjukdomen – den är inte farlig – vilket ger en ökad trygghet. För att veta om en behandling är effektiv bör man föra en yrseldagbok under lång tid, minst tre månader.

Slutligen fick vi ett bra och enkelt tips på hur man kan förbättra balansen, oavsett vilken typ av yrsel man har, genom att ”motionera ögonen”:

Titta på en fast punkt och vrid samtidigt på huvudet, eller titta på flera punkter, uppåt

– åt höger – nedåt – åt vänster, och håll samtidigt huvudet stilla.

Mars: Hörcentralens verksamhet

Från Hörcentralen kom fyra personer med olika ansvarsområden (audionomer, hörselpedagog och verksamhetschef), som berättade om verksamheten och svarade på ett antal frågor som vi hade ställt i förväg.



Inledningsvis berättade verksamhetschef Vivianne Börjesson om arbetssättet med teamarbete, om hur man ser på framtiden med ett ökat antal äldre och därmed också ett ökat behov av hörselvård samt aktuell statistik. Idag har hörcentralen i genomsnitt 108 patienter per månad, varav 45 är nya, vilket är många fler än vad som avslutas. Från att ha haft en kötid på 10 månader har man nu kommit ner till 6 månader för nybesök (mars 2018).

Personalmässigt är man ca 30 medarbetare fördelat på 14 olika yrkeskategorier.

Frågor från HRF och svar från HC:

Vilka är berättigad till att komma till Hörcentralen, och hur kommer man dit?

För att komma till hörcentralen krävs något av följande kriterier: grav hörselnedsättning, stora besvär av tinnitus/ljudkänslighet, plötslig hörselnedsättning/dövhet, ensidig dövhet, implantat, behov av flera yrkeskategorier eller kontakt med regionens syncentral eller habilitering. Man kan remitteras via grundläggande audiomottagningar, hörsel- och balansmottagningen, öron-, näs- och halsmottagningen, otokirurgmottagningen, privata öronläkare eller syncentralen.

Hur fungerar det om man behöver stöd till arbetsplatsen, involverade instanser och exempel på hjälpmedel, arbetsgivarens ansvar.

Det är arbetsgivarens ansvar att anpassa arbetsplatsen så långt som möjligt. I första hand bör man kontakta skyddsombud, facket eller arbetsplatsens personalhälsovård.

Fortsättning på nästa sida

Vad har hänt sen sist?

Fortsättning från föregående sida

Personal från Hörcentralen kan åka ut och informera om arbetsgivarens ansvar. Vid en arbetsplatsanpassning hjälper Hörcentralen till med kartläggning av behov, utprovning och utvärdering. Det är vanligast med telefonhjälpmedel och konferenssystem till möten. Ansökan om bidrag till kostnaderna för hjälpmedel skickas till Försäkringskassan. Bidrag beviljas fram till 67 år. För nyanställda (första 12 månaderna) och anställda med lönebidrag är det Arbetsförmedlingen som ansvarar för motsvarande kartläggning och utprovning.

För yrkesverksamma hörselskadade som hör till den grundläggande hörselrehabiliteringen kan få motsvarande stöd hos de privata audionomtagningarna.

Vilka hjälpmedel kan man få i hemmet?

Man kan få hjälpmedel till TV, optisk eller taktilvarseblivning, telefonhjälpmedel och/eller samtalshjälpmedel.

Vad innebär grupprehabilitering (aktiv kommunikation), och vilka får det?

Kursen *Aktiv kommunikation* är ett färdigt material från Australien. Det omfattar fem kurstillfällen å två timmar. Centralt i materialet är vardagssvårigheter kopplat till hörselnedsättning. Kursen är för patienter som går på Hörcentralen och är 20 år eller äldre. Man har idag två till tre kurser per termin.

Det finns även *samtalsgrupper för personer med menieres sjukdom*. Under 2016 hade Hörcentralen två samtalsgrupper. Ytterligare en samtalsgrupp är under planering.

Vilka olika typer av stöd man kan få.

Kurator och psykolog kan hjälpa till med kartläggning, rådgivning och bedömning av hörselsituation. De ger också behandling av psykiskt lidande kopplat till hörselnedsättning, tinnitus och menieres sjukdom.

De kan vid behov informera arbetsgivare om svårigheter kopplat till hörsel och vara ett stöd i kontakt med myndigheter.

Vilket stöd kan anhöriga få?

Anhöriga kan delta i grupprehabiliteringen Aktiv kommunikation. Hörcentralen ger information och rådgivning till närstående och det finns även Habiliteringens samtalsmottagning för anhöriga. Dessutom finns föräldrastöd och barnpsykologisk rådgivning.

Blir man kallad regelbundet?

Nej. Man får komma vid behov.

Vad gör jag om jag inte är nöjd med hörapparat och/ eller tillhörande hjälpmedel?

Då bör man kontakta audionomem igen.

Årsmötet, föredrag

Vi har tidigare rapporterat om årsmötet i april månads Nyhetsbrev, som skickades till alla medlemmar. Här kommer också en rapport om det inledande föredraget.



Två kvinnliga polisinspektörer var inbjudna för att berätta om hur man som äldre kan skydda sig mot brott. Det blir allt vanligare att äldre utsätts för rån eller bedrägerier i butiker, på väg hem eller i hemmet.

De kan t ex bevakas av en eller flera personer vid en butikkassa då koden till bankkortet observeras. Sedan rånas man på plånboken utanför butiken. Innan kortet hinner spärras har rånarna hunnit iväg till en bankomat och tagit ut ett stort belopp.

Vi fick se en film från övervakningskamera på precis en sådan situation, och även fick lyssna på cirka 8 minuters ljudinspelning av ett brott där en person ringer till en äldre man och säger att han är ett barnbarn som behöver ekonomisk hjälp i samband med köp av bil. Men eftersom han inte kan gå ifrån skickar han en kompis som får hämta pengarna.

Rådet att alltid täcka för knappsetsen när vi slår in koden vid kortköp är välbekant, men ändå slarvar vi ofta med det. Vi fick också tips på en produkt "Osnodd", ett starkt gummiband som man fäster t ex i plånboken och i det klädesplagg man har på sig eller väskan. Då kan inte någon ta plånboken utan att det märks.

Det här var ett mycket bra föredrag som många borde lyssna på, inte bara de äldre. Vi som har äldre anhöriga bör också bli mer medvetna om riskerna och hjälpa till för att förhindra att de utsätts för rån och bedrägerier.

Teaterresan till Sunne 7-8 juli

Reseberättelse från Anette Nyberg Grau

Jag hade redan börjat tröttna på alla soliga och varma dagar den här sommaren, då det var tid för HRF:s Värmlandsresa till minne av Johan Söderhjelm. Vivian Wollmo hade planerat och förberett resan, men i sista stund fick hon förhinder, så hon kunde inte delta. Lena Thorén blev vikarie-
rande reseledare.

På lördagsmorgonen den 7 juli gav vi oss iväg. Gruppen bestod av 13 personer, och vi for i en liten buss med tonade rutor. De gula björkarna vi passerade såg ännu tristare ut genom bussrutorna. Men så började det regna och det kändes skönt.

Vi mötte många färgglada veteranbilar på vägen. Det var ett möte för "amerikanare" i Västerås fick vi höra ryktesvis. Trafiken var tät. Många började nog sin semester just den här dagen. Vi stannade vid ett köpcentrum och åt en snabb lunch. Där delade man ut pappersflaggor som vi kunde använda att vifta med, när fotbollsmatchen Sverige – England skulle spelas på eftermiddagen.

I Karlstad sken solen förstås och därifrån var det inte så långt kvar till Sunne, där "Selmas Spa" låg, hotellet vi hade bokats in på. Klockan fyra började teater-
föreställningen,

och vi blev skjutsade dit med buss. Teaterladan, som låg alldeles utanför parken i Rottneros, var imponerande, stor och rymlig. På en hylla ovanför scenen satt en orkester, som vi kunde se under hela föreställningen. Och föreställningen "Anna Svärd" var helt fantastisk. Det var sång, musik, dans och framför allt akrobatik. Skådespelarna var mycket skickliga. Boken, som låg till grund för teaterföreställningen, skrevs av Selma Lagerlöf innan kvinnorna hade rösträtt i Sverige, och i vissa delar blev vi nu påmind om det. På den tiden var det viktigt här i Sverige att få söner, döttrar var bara problem.

I pausen fick vi mat, som serverades i ett angränsande rum i ladan. Efter föreställningen skjutsa-



des vi tillbaka till hotellet igen. Då kunde vi nyttja den fina Spa-anläggningen. Gruppen delade upp sig och flera av oss satte sig upp på en terrass och drack spanskt vin och tittade ner över den förtrollande utsikten över Fryken. Den ljumma kvällen fick mig att känna mig som om vi befann oss långt söderut nere vid Medelhavet. Jag blev förvånad, då jag upptäckte att chipspåsarna hade försetts med svensk text.

Dagen efter var solig. Vi skulle inte lämna hotellet förrän klockan elva. Några, och även jag, passade på att bada och basta i den vackra anläggningen. När man simmade ut från inomhuspoolen till den utvändiga, passerade man genom en smal gång. Det hängde ner



några genomsiktliga plastremsor, som man måste simma under. Jag blev då påmind om de thailändska fotbollspojkarna som satt fångna i sin grotta, så jag tyckte det var obehagligt. På hemresan senare fick vi via mobilerna veta att dykare nu lyckats rädda de fyra första gossarna ut från grottan.

På hemresan stannade vi vid Mårbacka en stund.

Några av oss hann att gå in i huset på en visning, och jag såg till min förtjusning att den uppstoppade vildgäsen fanns kvar i hallen. Den mindes jag från ett barndomsbesök. Däremot såg jag ingen påfågel i parken, och själva herrgården kändes mindre nu än den var 1955. Men parken upplevde jag som om den blivit större. De flesta i vår grupp gick runt och beundrade växtligheten med alla dess sköna blommor.



I Örebro stannade vi vid "Svampen" för att äta lunch. Det var också mycket länge sedan jag var där. Utsikten är imponerande, men det var svårt att urskilja slottet bland all annan bebyggelse. Vi kom hem till Uppsala vid sextiden på kvällen, och vi var alla lyckliga över att vi fått vara med på en underbar resa genom Sommarsverige.



Vad har hänt sen sist?

Hörselrådet

Aktuella intressepolitiska händelser i distriktet

I början av januari träffade styrelsen Malena Ranch (MP), ordförande i vårdstyrelsen, för att diskutera de svar vi tidigare fått på en skrivelse som bl a tog upp den minskade tillgängligheten för hörselskadade. Vid mötet diskuterades både kötider, antal besök och behovet av hörseltekniska hjälpmedel. Senare under våren fick vi besked om att en utredning ska tillsättas för att se över lösningar för att minska köerna. I underlaget till beslut, som beskrev den aktuella kösituationen och antal äldre hörselskadade, hänvisades bl a statistik från HRF.

I mitten av april träffades Hörselrådet, där vi informerades om att man från 1 juni inför ett gemensamt lagerhanteringssystem, där även de privata mottagningarna ingår. Det medför att man nu kan se hur många hörapparater/modeller som förskrivs och var de förskrivs, vilket inte varit möjligt sedan vårdvalet infördes 2011.

Vi fick ta del av den senaste statistiken som bl a visade att ca 10 000 personer per år besöker hörselvården, varav 75 % är till den grundläggande hörselvården. Man arbetar kontinuerligt med förbättringsåtgärder för att effektivisera verksamheten så att kötiderna kan kortas, men har nu nått en gräns för vad som är möjligt. I en brukarenkät framkom att möjligheten till grupprehabilitering upplevdes som mycket positivt, vilket har medfört att man har ökat antalet grupper.

De utmaningar som den specialiserade hörselvården ser är problem med lokaler, ökat antal äldre, ökat behov av hörselvård och den tekniska utvecklingen som medför ökat krav på kompetens. Upphandlingar som pågår nu är inom elektronisk kommunikation, hörseltekniska hjälpmedel och hörapparater.

Vi vet sedan tidigare att det inom den grundläggande hörselvården bara beviljas hörseltekniskt hjälpmedel i form av en teleslinga till TV. Men i regelboken anges bara att ”endast en slinga förskrivs”, och vi ifrågasatte därför om det istället kunde beviljas en slinga till telefon/mobil, vilket vi anser borde vara ett betydligt bättre alternativ om man tänker på vikten av att behålla de sociala kontakterna.

Hörselombud och teleslingor på vårdboenden

Sedan december 2017 har vi haft kontakt med en tjänsteperson på äldreförvaltningen för att få information om hur man arbetat med äldrenämndens beslut från 2014, att ”utforma funktionen hörselombud”. De personer som då arbetade med frågan har slutat och det har tydligen varit svårt få fram aktuell dokumentation. Det senaste beskedet, som kom i mars, var att man veckan därpå skulle gå ut med en enkät till hemtjänst och boenden för att kartlägga behov, arbetssätt och kompetens kring döva och gravt hörselskadade brukare. Vi har tyvärr inte haft tid att bevaka frågan sedan dess, men kommer att ta upp den igen nu i höst.

När det gäller teleslingor har vi tidigare fått besked om att det ska finnas på samtliga vård- och omsorgsboenden sedan 2015. Den uppgiften vill vi givetvis kontrollera men har inväntat Slingkollen. När Anders Brickarp före sommaren skickade ut en förfrågan om det fick han till svar att ”vi avböjer deltagande i projektet” med hänvisning till att äldreförvaltningen själv arbetar med att säkra tillgängligheten. I andra kommuner är man oerhört tacksam över att HRF kontrollerar slingor, men här behöver vi uppenbarligen förklara och motivera betydligt mer. Det är en attitydfråga som vi brottas med, och som tyvärr är specifik för Uppsala kommun. Men vi fortsätter självklart att arbeta med frågan och den första åtgärden blir att få till ett möte med ansvarig chef.

... vad gör vi mer i höst ...



Hörselskadades förening
i Uppsala

Kallelse till höstmöte och extra årsmöte

Plats: Drakensalen, Studieförbundet Vuxenskolan, Kungsängsgatan 12, Uppsala

Datum: 10 november 2018

Tid: 13 – 16

Höstmötet är ett tillfälle till samråd med styrelsen angående nästa års verksamhetsplan och budget. Mötet är enligt stadgarna rådgivande organ till styrelsen, inte beslutande. Av det skälet kallas den här gången även till ett extra årsmöte för att fatta beslut om stadgar till Johan Söderhjelm's fond.

Vid det här tillfället vill vi också ge våra medlemmar mer tid att umgås, ha trevligt och äta lite gott. Därför har vi förlagt mötet till en lördag. Vi har bjudit in kommunens nyanställda brukarombud, som ska berätta om hur hon kommer att arbeta med funktionshinderfrågor. Dessutom kommer en hemlig gäst, som varit med i HRF längst av nuvarande medlemmar, som ska berätta om det liv och en del av de förändringar inom hörselvården som hen upplevt under drygt 60 år.

Tider:

| | |
|-------|---|
| 13.00 | Kristina Bromark, Uppsala kommuns brukarombud |
| 13.40 | Hemlig gäst som berättar om sitt liv som hörselskadad |
| 14.15 | Paus med mat, fika och umgänge |
| 14.45 | Höstmöte och därefter extra årsmöte |
| 16 | Mötet avslutas |

Höstmöte Dagordning

1. Mötets öppnande
2. Kallelsens behörighet
3. Val av ordförande och sekreterare för mötet
4. Val av justerare
5. Kort information om aktuell verksamhet.
6. Verksamhetsplan för 2019
7. Ekonomi och budget för 2019
8. Övriga frågor
9. Avslutning

Extra årsmöte Dagordning

1. Mötets öppnande
2. Kallelsens behörighet
3. Val av ordförande och sekreterare för mötet
4. Val av justerare
5. Beslut om stadgar till Johan Söderhjelm's minnesfond
6. Avslutning

... vad gör vi mer i höst ...

Bussresa 17 november, till minne av Johan Söderhjelm

Vi reser med Bergsbrunna buss till Heby, närmare bestämt Gårdsjö Älgpark och därefter Tegelmuseet. Vid älgparken åker vi en guidad tur som tar ca en timme. Vi sitter i en öppen vagn, se bild, så se därför till att ha varma kläder. Därefter kan de som vill fika i caféet, där det finns älgkorvsmacka, våfflor, varm korv, bullar och kaffe. Det går också att ta med eget fika, men då får man sitta utomhus på särskilt anvisade platser. Det finns också en gårdsbutik med "älg-souvenirer"/ presenter och ett totemuseum.

Kl 13 fortsätter resan till Tegelmuseet i Heby. Det består av en basutställning på nedre våningen som visar hur tillverkningen av tegel gick till, en tillfällig Gudrun Sjödén-utställning och en permanentutställning med målningar av ÅC Danell och skulpturer av Sonja Pettersson, vilka också kan ses i parken intill.

Kl 14.15 kan de som önskar äta middag på värdshuset (135 kr, förbokad). Övriga kan stanna kvar på museet en stund, gå en promenad i parken eller titta på de fina byggnaderna i Heby, alternativt fika på värdshuset.

Avresa: från UKK vid Storgatan kl 9.15. (den guidade turen startar kl 11, och vi måste vara på plats minst 30 minuter innan)

Hemresa: från Tegelmuseet kl 15. Vi räknar med att vara tillbaka vid UKK ca kl 16.

Pris: 250 kr

Tillgänglighet: Vi har med oss vår slingustrustning som kan användas av tio personer.

Guiden Leffe "pratar högt" så de flesta kanske hör honom ändå. Gårdsjö Älgpark är helt handikappanpassat. Det är också bottenvåningen i tegelmuseet. Till utställningarna på övervåningen finns det en utomhushiss.



Anmälan senast 28 september via epost till uppsala@forening.hrf.se eller via telefon 070-373 06 12 (ej bemannad, men tala in ett meddelande så ringer vi upp). Ange om du a) behöver hörslina b) vill äta middag.



Hörseldagen

Lördag 20 oktober

I år har vi valt att ha fokus på hörselteknik och har därför bjudit in ett antal utställare som kommer och visar upp sina produkter. Passa på att komma dit och titta och ställa frågor. Den som vill kan också passa på att testa hörseln. Annonser kommer i UNT. Där kommer det att framgå vilka utställare det blir.

Plats: Drakensalen, Studieförbundet
Vuxenskolan, Kungsängsgatan 12, Uppsala
Tid: kl 12-15

Intressepolitik

Ljudmiljön i skolan

Efter vår efterlysning i Nyhetsbrevet i april meddelade Hörselpedagogerna i Uppsala intresse för att vara med i arbetsgruppen för Ljudmiljön i skolan. Vi har därefter haft två möten, där vi inledningsvis beslutade att dels skriva en debattartikel, dels att genomföra ett dialogmöte med olika intressenter.

Artikeln är påbörjad, men innan vi blev klar med den kom en artikel i samma ämne ut i UNT, skriven av andra föreningar och intressenter. Givetvis bra att det uppmärksammas, men efter samråd med kommunikationschefen på HRF, beslutade vi att invänta skolstarten innan vi försöker få in vår artikel.

Dialogmötet syftar till att lyfta viktiga aspekter som berör både den akustiska och den pedagogiska miljön. De inbjudna är utvalda utifrån verksamheter som vi vet är särskilt berörda av ämnet eller där det finns speciella kunskaper som är viktiga för att vi ska få en bra dialog, t ex Arbets- och miljömedicin (UAS), Skolfastigheter, Utbildningsnämnden och Elevhälsan. Eftersom även andra elever än hörselskadade, t ex barn med koncentrationssvårigheter, är beroende av bra ljudmiljö, har också föreningarna Attention och Balans bjudits in. Vi ser nu fram emot ett spännande och intressant möte.

Hörselpedagogerna arbetar inte enbart med individuella lösningar. De berättade att de just nu söker pengar för ett projekt där de avser att undersöka effekten av ljudutjämningsystem i klassrum, och att det i den nyrenoverade Sverkerskolan nu installerats ett sådant system i alla klassrum. Systemet innebär att allt tal sprids jämnt över hela rummet genom ett särskilt högtalarsystem. Oavsett var man då sitter i klassrummet hörs ljudet lika bra. Läraren behöver inte höja rösten för att höras och arbetsmiljön förbättras därmed både för lärare och för elever. Vid dialogmötet ska vi givetvis ta upp och diskutera den här lösningen, och förhoppningsvis påverka att det installeras i alla skolor. Det är ju alltid en ekonomisk fråga – systemet kostar ca 20 000 kr per klassrum – men kan man visa på stora förbättringar borde det vara en självklar satsning. Enligt en rapport från Skandia/Idéer för livet, medför skolmisslyckanden, dvs att man inte går ut gymnasiet, att Uppsala kommun förlorar 31 miljoner kr *per år*, en siffra som baseras på en genomsnittlig årslön. Då är inte andra samhällskostnader och det mänskliga lidandet medräknat!

Syn- och hörselinstruktör i Knivsta

Under våren kontaktades vi av SRFs ombudsman, som bjöd in till ett möte för att diskutera hur vi ska påverka Knivsta kommun att anställa en syn- och hörselinstruktör. Vi träffades inledningsvis tillsammans med syn- och hörselinstruktörerna Linda och Gun, anställda i Uppsala kommun, och kom överens om att bjuda in ansvarig politiker för att informera om behovet. Göran Nilsson, ordförande i socialnämnden i Knivsta tackad ja. Till mötet kom även en synpedagog och syn- och hörselinstruktörer både från Uppsala och från Enköping. Dessa berättade om erfarenheter och rutiner, och vi från SRF och HRF informerade om våra behov och konsekvenser av uteblivet stöd.

G Nilsson ansåg att vår information tillfört mycket kunskap för hans del. Han önskade till att börja med återkoppla till nämnden och kontoret och vi beslutade därför att ha ett nytt möte efter sommaren. Kort därefter fick vi information om att socialchefen meddelat att det saknas pengar till en tjänst, och att det redan finns hörselombud i kommunen. Nu har vi lämnat önskemål om att även socialchefen ska närvara vid nästa möte. Även om vi beskrivit skillnaden mellan hörselombud och syn- och hörselinstruktörer behövs det nog förtydligas ännu mer.

Om hörselskadade i Knivsta kommun går samman och bildar en egen HRF-förening kan man säkert påverka i högre grad, och även i andra frågor som berör oss hörselskadade. Det är ju nu enligt HRFs stadgar möjligt att ha en styrelse med bara tre personer, och det kan vara fullt tillräckligt för att driva intressepolitiska frågor. Hör av er till undertecknad eller distriktets ordförande om ni behöver stöd för att starta en förening!



Intressepolitik

Äldrevänlig stad

HSO finns med i en referensgruppen för Äldrevänlig stad, och vi fick en plats i den referensgruppen. Anita Gustafsson, tidigare ledamot i styrelsen och även ledamot i HSOs styrelse, är vår representant där. Där ska vi påverka både när det gäller rätten att vara delaktig i t ex den egna vårdplaneringen, och att tillgängligheten för äldre hörselskadade förbättras i allmänhet. Man har hittills haft två möten, men det har varit svårt att komma in med frågor som berör oss, enligt Anita. Enligt min bedömning har ansvariga, trots våra påpekanden tidigt i projektet, inte alls uppfattat vikten av att delaktighet och kommunikation finns med både övergripande och inom det flesta områden som ingår i WHO's guide. De åtta utvecklingsområdena är:

samhällsstöd med bra hälso- och sjukvårdstjänster/ transporter och mobilitet/ boende och bostäder/ social delaktighet/ utomhusmiljöer, parker och byggnader/ respekt och social tillhörighet/ medborgardeltagande och sysselsättning/ kommunikation och information.

I den handlingsplan man nu börjat ta fram, och som utgår från de medborgardialoger som genomförts, finns bara följande områden och frågeställningar med:

Utemiljö och närområde: Hur kan samhället underlätta för äldre att röra sig utomhus?

Ålderism: Vilka är dina idéer för hur vi kan motverka attityder och fördomar om äldre personer?

Bostäder: Vilka förslag till förbättringar i utbudet av bostäder för personer 60 år och äldre har du?

Landsbygd: Vilka förbättringar ger störst effekt för äldre personer boende på landsbygden?

Den fria tiden: Hur kan vi öka möjligheterna för en meningsfull tillvaro med sociala kontakter och hälsofrämjande aktiviteter för äldre personer?

Möjligtvis kan man tänka sig att frågor som t ex bemötande och delaktighet kan ingå under Ålderism och Den fria tiden, men var kommer delaktigheten in, när det gäller att planera för t ex sitt eget boende då behovet av ökad trygghet börjar komma? Eller tillgängligheten i form av teleslingor på ett äldreboende?

Nu har kommunen, tillsammans med regionen och Västerås stad fått 13,5 miljoner i form av EU-stöd från Europeiska socialfonden. Pengarna ska användas för att stärka kompetensen inom innovation och nyskapande inom äldreomsorgen. Det ger hopp om att vi kan fortsätta, och få ett bättre

resultat, i vårt påverkansarbete för att se till att våra äldre hörselskadade får ett bra bemötande och kan vara delaktiga i sin egen vård.

Äldreombudsmannen

Som ni kanske kommer ihåg var vi delaktiga i arbetet med att påverka kommunen när de i höstas planerade att ta bort funktionen Äldreombudsman. Vi protesterade direkt till äldreförvaltningen och fick också in en insändare i UNT. Följden av våra och andras protester blev att kommunen backade. Sedan 13 augusti är nu Heléne Stenlund Uppsala kommuns nya äldreombudsman. Hennes uppdrag är att *"informera och vägleda enskilda äldre och samtidigt arbeta för att Uppsala som samhälle ska bli mer äldrevänligt. I rollen som äldreombudsman ingår att ha god kännedom om samhällets utbud av vård, stöd och service.*

Äldreombudsmannen har samtidigt kunskap om lagstiftning och samhällets regler. Hon kan därför ta emot och förmedla synpunkter, så att äldre får det stöd och den vård de behöver och för att utveckla äldreomsorgen i Uppsala." (klippt från kommunens hemsida). Vi ser fram emot att så småningom ordna ett möte med Äldreombudsmannen, och hade egentligen tänkt bjuda in henne till föreningsmötet i höst, men då hon började lite för sent för vår planering, och det kan var en fördel att hon kommit in i arbetet först, så får vi ta det vid ett annat tillfälle.



Diverse notiser

Statistik

Antal nya medlemmar per år har de senaste tio åren varierat mellan 9 och 24 personer. Hittills i år har 16 nya registrerats.

Billigare batterier

Genom inköp av hörapparatbatterier via Hörteknik har vi kunnat sänka priset från 25 kr till 20 kr, oavsett hur många kartor man köper.

Våga vara vänlig

Det var rubriken på en föreläsning som hölls på kursen i Västanvik för hörselskadade i yrkesverksam ålder. Glädje och en positiv inställning smittar av sig, så börja varje dag med att ge dig själv ett leende i spegeln, menar Lars Erlman som höll föreläsningen.

Valet 2018

Det här året fokuserar vi på att sprida information om en tillgänglig valrörelse. Ett försök att få in en insändare i UNT misslyckades, men partierna har fått HRFs valblad via e-post, och de ska också få besök i valstugorna.

Studiebesök från Lund

I mitten av september får vi besök från Hörselskadades förening i Lund. Vi ska utbyta information om våra respektive verksamheter. Dessutom ska de få se en del av Uppsalas konstverk genom en guidad tur som leds av vår egen konstkännare, Marie Nordström.

E-postadress

Får du inte våra nyhetsbrev via din e-post? Då har vi kanske en felaktig adress till dig. Meddela din e-postadress till uppsala@forening.hrf.se så rättar vi till felet.



Vuxendövas förening hösten 2018



VXD – nytt hösten 2018

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

Den 8 maj hade Vuxendövas förening inbjudit Prof. Helge Rask Andersen för att tacka honom för hans mångåriga arbete med att bygga upp en CI verksamhet med både hjärnstamsimplantat, cochlea implantat och hybrid implantat och att leda och utveckla verksamheten vid Hörsel- och Balanskliniken vid Akademiska sjukhuset under många år. En insats som kommit många av oss hörselskadade i Uppsala landsting och närliggande landsting till stort nytta och glädje. Vad hade vi gravt hörselskadade varit utan våra fungerande hörselimplantat? Varmt tack till Helge för hans insatser och till hans fru Karin!



Helge Rask Andersen är inte längre klinikchef men fortsätter med sin öronforskning som engagerar honom djupt. Han höll en föreläsning "Om en otrolig femtioårig utveckling med cochlea implantat, forskning och förbättrad öronkirurgi".

Varmt tack också till våra medlemmar som tog av sin tid och deltog och hjälpte till att laga mat, dekorera med vårblommor och elektronmikroskopiska öronbilder mm och lät oss ta del av sina personliga berättelser. Det var ni som gjorde det till en sådan fin träff. En "plantas" berättelse kommer jag sent att glömma. Hon hade trots att Helge var tveksam tackat ja till att opereras på sin födelsedag. Hon berättade att hon trodde att hon drömde när hon blev uppvaktad med tårta av operatören själv! Härligt med lekfullheten att kunna blanda medmänsklighet och medicinsk högteknologi.

Kallelse till höstmöte torsdagen den 18 oktober

Program för dagen

Kl 12.30 Lunch Korfu

Kl 14.00 Höstmöte HSO:s lokaler Kungsgatan 62

Anmälan till lunchen görs till Bernt Östman senast den 15 oktober

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

Dagordning

1. Mötets öppnande
2. Kallelsens behörighet
3. Fastställande av dagordningen
4. Val av sekreterare och ordförande för mötet
5. Val av justerare
6. Verksamhetsplan för 2019
7. Budgetförslag för 2019
8. Övriga frågor
9. Avslutande av mötet



Fågelskådning med Sven Ankar i Hjälstaviken den 13 september kl 17.30

Vi samåker i bil från parkeringen vid Djuraffären i Stenhagens köpcentrum kl 17.
Anmälan görs till Sven Ankar senast den 11 september

Mail: sven.ankar@gmail.com Mobil: 073-8157636



B

SVENSK
 PORTO BETALT
 PORT PAYÉ

| | SEPTEMBER | | OKTOBER | | NOVEMBER | | DECEMBER |
|----|---|----|---------------------------------|----|---------------------------------|----|-----------------|
| 1 | | 1 | | 1 | VXD TSS-grupp | 1 | |
| 2 | | 2 | TSS Nathalie | 2 | | 2 | Vattengympa |
| 3 | | 3 | | 3 | | 3 | |
| 4 | | 4 | VXD TSS-grupp | 4 | | 4 | |
| 5 | | 5 | | 5 | Släktforskning | 5 | |
| 6 | VXD TSS-grupp | 6 | | 6 | | 6 | |
| 7 | | 7 | Kurs Smartphone Vattengympa | 7 | | 7 | |
| 8 | | 8 | Släktforskning | 8 | | 8 | |
| 9 | | 9 | TSS Nathalie | 9 | | 9 | Vattengympa |
| 10 | | 10 | | 10 | Höstmöte | 10 | Läsecirkeln |
| 11 | | 11 | | 11 | Vattengympa | 11 | |
| 12 | | 12 | | 12 | Läsecirkeln | 12 | |
| 13 | VXD Fågelskådning | 13 | Kurs Smartphone | 13 | TSS Nathalie | 13 | VXD TSS julfest |
| 14 | | 14 | Vattengympa | 14 | | 14 | |
| 15 | | 15 | Läsecirkeln | 15 | VXD TSS-grupp | 15 | |
| 16 | Vattengympa | 16 | TSS Nathalie | 16 | | 16 | Vattengympa |
| 17 | Läsecirkeln | 17 | | 17 | Bussresa | 17 | Hörselhjälpen |
| 18 | TSS Nathalie | 18 | VXD TSS-grupp och höstmöte | 18 | Vattengympa | 18 | |
| 19 | | 19 | | 19 | Släktforskning Hörselhjälpen | 19 | |
| 20 | VXD TSS-grupp | 20 | Hörseldagen | 20 | TSS Nathalie | 20 | |
| 21 | | 21 | Vattengympa | 21 | | 21 | |
| 22 | Kurs Smartphone | 22 | Släktforskning Hörselhjälpen | 22 | | 22 | |
| 23 | Kurs Smartphone Vattengympa | 23 | TSS Nathalie | 23 | | 23 | |
| 24 | Släktforskning Hörselhjälpen | 24 | | 24 | | 24 | |
| 25 | TSS Nathalie | 25 | | 25 | Vattengympa | 25 | |
| 26 | | 26 | | 26 | | 26 | |
| 27 | | 27 | Kurs Smartphone | 27 | TSS Nathalie | 27 | |
| 28 | | 28 | Vattengympa | 28 | | 28 | |
| 29 | TSS-kurs på Wik Kurs Smartphone | 29 | | 29 | VXD TSS-grupp | 29 | |
| 30 | TSS-kurs på Wik Kurs Smartphone Vattengympa | 30 | TSS Nathalie | 30 | | 30 | |
| | | 31 | | | | 31 | |