
Luren



Hörselskadades förening
i Uppsala

Foton: Ann-Charlotte Parker

**Medlemstidning
2019:2
med
höstens program**

www.hrf.se/upsala

Styrelsen för Hörselskadades förening i Uppsala

Marit Järbel, ordförande,
Shahrokh Modiri, kassör, 0722 36 56 97
Claes Mattsson, studieorganisatör, 0727 14 46 09
Anders Grundström, 0702345881
Vivann Wollmo

Lena Enlund, suppleant
Ann-Charlotte Parker, suppleant
E-post till styrelsen: uppsala@forening.hrf.se Vid
behov skickas meddelanden vidare till aktuell styrel-
seledamot

Kontaktpersoner, funktionärer

Badgruppen

HRF Uppsala

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:

Marit Järbel

Redaktör

Claes Mattsson

Redaktionskommitte:

Styrelsen

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 i januari
2020.

Manusstopp 15 december 2019

Funktionsrätts tryckeri - Upplaga 600 ex

Text och foto: HRF Uppsala

Hörselskadades distrikt i Uppsala län

Rose-Marie Westerholm, ordförande
Lena Thorén, vice ordförande
Ombud för Uppsala är Vivian Wollmo och Lena
Enlund.

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



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 familjemedlem-
mar

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

Guideutrustning:

Föreningens guideutrustning, 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 ...

Långsamt är sommaren på väg att bli höst, en höst som vi försökt att fylla med verksamhet för våra medlemmar. På vår hemsida finner du uppdaterad information om vad som erbjuds. Flera grupper kommer att vara aktiva. Släktforskning, stavgång, bas-sängbad, TSS, läsecirkel är några av de aktiviteter som kommer att erbjudas.

Redan i våras startade vi det vi kallar för Hörselhjälpen. En mötesplats där man kan få hjälp när tekniken krånglar eller man inte kan hantera den. Vi försöker att hjälpa och kan vi inte, vilket händer, så tar vi problemet vidare till någon som kan. Vi kan också erbjuda ett enkelt hörseltest, som indikerar om hörseln börjar svikta och då kan vi ge råd om vart man kan vända sig för att få hjälp.

Vi håller till i Sal 2 i Funktionsrätts lokaler (fd HSO), Kungsgatan 64, Uppsala. Där finns slinga och mikrofoner så du som har sådana behov kan delta utan problem.

Hörseldagen den 19/10 kommer att genomföras med ett varierat program, som snart kommer att publiceras på hemsidan www.hrf.se/Uppsala

Ytterligare några saker som vi kommer att satsa på är att öka vår koll av slingor på borden och i offentliga lokaler. Vilka vi kontrollerar kan du också se på hemsidan.

Med de här orden hälsar vi dig välkommen till höstens verksamhet. En verksamhet som också kommer att präglas mycket av den debatt om deltagande och delaktighet i den hörselpolitiska debatt som kommer att föregå nästa års kongress med HRF.

Vänligen
Marit Järbel
Anders Grundström



Marit Järbel, ordförande HRF Uppsala sedan årsmötet i våras.

Jag är född i Karlstad men har bott på lite olika platser. Studierna tog mig till Lund, sedan Uppsala. Jag har varit verksam bland annat i Uppland, Värmland och Dalsland. Men för två år sedan återvände jag och min man till Uppsala.

Jag tycker om berättelser, att läsa, vandra, är intresserad av natur och miljö, andra kulturer! Se film och teater, umgås med familj och vänner...

Vad är viktigast för HRF? Jag längtar efter den dag, då vi hörselskadade slipper fråga: *Finns hörslinga? Fungerar den? Använder talaren mic?* HRF måste arbeta för att alla offentliga lokaler alltid självklart är utrustade med fungerande slinga och att ev. personal vet hur den används. För att detta ska bli möjligt, är det nödvändigt att vi höjer våra röster, frågar efter slinga, protesterar när vi inte fullt ut ges möjlighet att delta i samtal och kulturevenemang. Vi är 1,4 miljoner hörselskadade i Sverige – tänk om vi alla vågade säga ifrån, vågade berätta...

Viktigt är också att skapa hörselsmarta mötesplatser! (d.v.s. platser där vi utan problem kan delta fullt ut)

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
Webb: region uppsala.se/audionom

Adresser:

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

Övriga audionommottagningar som är godkända av region Uppsala

Audika

Tel: 010-888 54 70.
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,
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



TEXTADE FÖRESTÄLLNINGAR PÅ STOCKHOLMS STADSTEATER

”Spelman på taket” kommer att spelas även på våren och då textas på såväl svenska som engelska.
Fetstil = nyhet.

Min fantastiska väninna	22/1	2020	18:00	Årsta Folkets Hus
”	14/2	”	18:00	”
”	5/3	”	18:00	”
Tolvskillingsoperan. Samprod.	25/9		18:00	Folkoperan
” med Folkoperan	17/10		19:00	”
”	10/11		16:00	”
”	26/11		19:00	”
Spelman på taket End. svensk text	7/9		18:00	Dansens Hus
” ”	18/9		18:00	”
” Engelsk + svensk text	15/10		19:00	”
” ”	22/10		19:00	”
” ”	30/10		19:00	”
” ”	8/11		19:00	”
” ”	18/2	2020	19:00	”
” ”	1/3	”	16:00	”
” ”	12/5	”	19:00	”
Ned med vapnen	5/9		19:00	Årsta Folkets Hus
”	13/9		19:00	”
De obehöriga	21/11		19:00	S:t Pauls Kyrka
”	6/12		19:00	”
Älskarinnor	26/10		18:00	Årsta Folkets Hus
”	15/11		19:00	”
Nuckan	13/12		19:00	”
Häxjakten Samprod.	24/10		18:00	Elverket
” med Dramaten	5/11		18:00	”
”	14/11		18:00	”

För textning av Häxjakten: se info på Dramatens hemsida under Tillgänglighet.

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.

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

Datum: (Söndagar kl. 18:00-19:00)

15/9	22/9	29/9	
6/10	13/10	20/10	27/10
3/11	10/11	17/11	24/11
1/12	8/12	15/12	

Anmälan: uppsala@forening.hrf.se

Studiecirkel i släktforskning

Nybörjare och fortsättare är välkomna. Vi pratar släktforskning och tittar på olika program.

Första sammankomsten visar ledaren med hjälp av projektor hur man loggar in på släktforskarprogrammet Arkiv Digital, hur man söker där.

Plats: Vuxenskolan, Kungsängsgatan 12.

Tid: 17:30-19:00

Datum: (varannan torsdag)

19/9 3/10 17/10 31/10 14/11

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 Licensen är tidsbegränsat och räcker i 10 veckor.

Välkommen!

Läsecirkeln

Är öppen för alla daglediga.

Plats: Rum Tvåan, Funktionsrätt (fd HSO), Kungsgatan 64
Tid: 14:30-16:00.

Vi dricker kaffe, pratar & diskuterar böcker.

Slinga finns, men inte skrivtolkar.

Datum:

16/9 14/10 11/11 9/12

Huvudansvarig för läsecirkeln är Anette Nyberg-Grau.

Hörselhjälpen

Här kan man göra ett enkelt hörseltest. Få hjälp med hur man använder sin hörapparat och andra hörhjälpmedel. Eller önskar allmänt umgänge. Öppet för alla hörselskadade och anhöriga. Ansvarig: Anders Grundström.

Plats: Funktionsrätt (fd HSO), Kungsgatan 64.

Tid: 15.00-17.00.

Datum:

11/9 25/9 9/10
23/10 6/11 20/11

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.



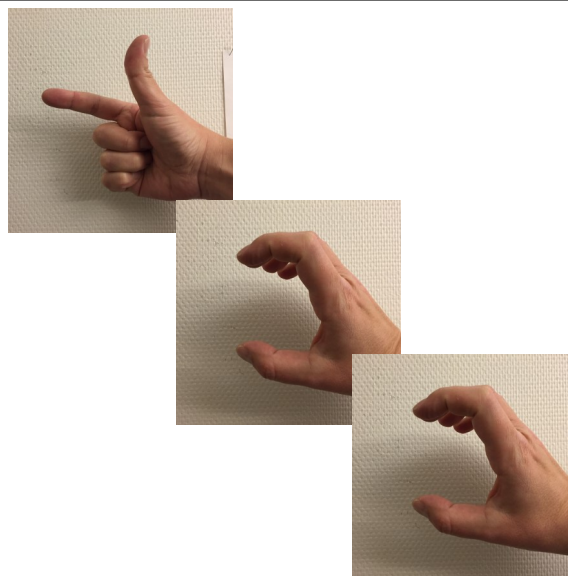
Om du vill teckna med ditt barn finns information och länkar till appar här:

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.



VXDs TSS-grupp



Vuxendövas förening
i Uppsala län

Gruppen passar dem som har fått en gedigen utbildning i TSS.

TSS-träffarna blir *varannan torsdag*

Plats: Rum Tvåan, Funktionsrätt (fd HSO), Kungsgatan 64

Tid: 15.00-17.00

Kursdeltagarna hjälps åt att leda övningarna.

Datum:

19/9, 3/10, 31/10, 14/11, 28/11 och 12/12

TSS i Bålsta

Är du intresserad av att gå en kurs i TSS (Tecken Som Stöd) i Bålsta?

Kursen riktar sig till dig som är nybörjare eller har lite TSS-vana.

Tid: Varannan torsdag, jämna veckor, kl 14-16

Plats: Bålsta (adress ej klar)

Kursledare: Gunilla Düring

Anmäl intresse **senast 20 september** till HRF Enköpings kansli, tel 070-7685838 el. e-post enkoping@hrf.se

Nyheter

Stavgång

Hej!

Nu ska vi bli aktiva och träna våra inre sinnen och ha trevligt tillsammans.

Blir vi 6-10 st så köper HRF Uppsala in gästavar som alla får låna.

Deltar du minst 4 tillfällen övergår stavarerna i din ägo.

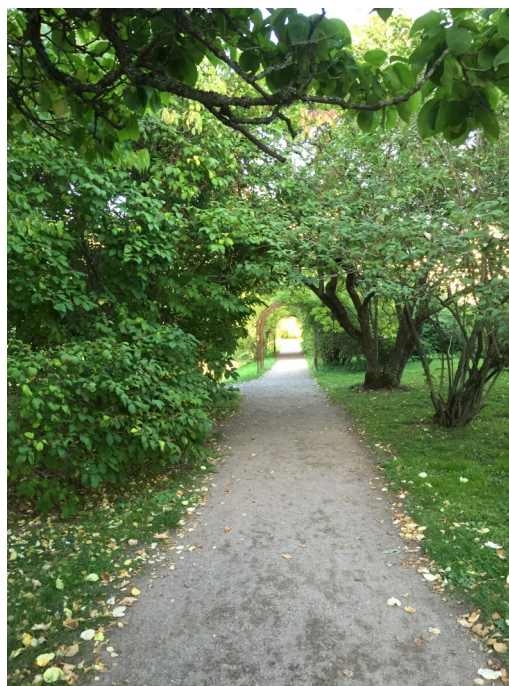
Start: 20 september kl. 11.00.

Anmälan bindande till
vijan123@outlook.com

Utgång från Funktionsrätt (HSO),
Kungsgatan 64, och gå utefter Fyrisån.

Välkomna i det gröna!

Vivian Wollmo



Chokladprovning

Annelie K (från Annelie K Choklad & Praliner) berättar och lär oss om choklad och låter oss smaka olika sorter!

Datum: 8 oktober kl 19.00

Plats: Någonstans i Uppsala (Vuxenskolan eller Funktionsrätt (fd HSO), Kungsgatan 64). Exakt var meddelas, när vi vet antalet deltagare

Pris: 35kr/person

Skrivtolkar och slinga finns!

Anmälan senast 30 september till marit.jarbel@gmail.com



Några i styrelsen presenterar sig

Anders Grundström



Mitt namn är Anders Grundström. Snart är det 50 år sedan jag flyttade till Uppsala. Barnfödd är jag i Stockholm, men under mina tidigare år gjorde jag några utflykter till Hälsingland och Sörmland innan jag till sist rotade mig i Uppsala där jag har haft ett antal förtroendeuppdrag, främst

inom landstingssektorn.

Jag har också haft befattningar inom offentlig bolagsverksamhet och under en period varit VD för ett medelstort privat företag innan jag till sist hamnade på Länsstyrelsen där jag slutade min yrkesverksamhet som IT-chef med ett antal sidouppdrag i Boverket och dåvarande Överstyrelsen för Civil beredskap. Under länsstyrelsetiden gjorde jag ett gästspel i ett forskningsprojekt rörande Stress och utmattning vid Uppsala Universitet.

Claes Mattsson



Funktion i styrelsen: Sekreterare & studieorganisationsansvarig.

Intressen: Släktforskning, simning, resor, bio, teater, fotografiering och trädgårdsarbete.

Vad är viktigast att HRF gör: Att förbättra hörselskadades personers livskvalité.

Vivian Wollmo



Funktion i styrelsen: Ledamot.

Intressen: Teater, film, litteratur, friluftsliv, och Malte lundehund.

Vad är viktigast att HRF gör: Att våra medlemmar också vill engagera sig i vår verksamhet

Ju fler vi är desto större möjlighet har vi att påverka och driva de frågor som är viktiga för oss.

Ann-Charlotte Parker



Funktion i styrelsen: Suppleant.

Intressen: filmer, litteratur, hälsa & motion, kultur- och naturupplevelser, politik, TV-dokumentärer mm.

Vad som är viktigast för HRF: t.ex. att förbättra hörselskadades möjligheter att vara fullt del-

aktiga i samhället och ha som mål 100% tillgänglighet, sträva efter bättre förutsättningar för hörselskadade att återhämta sig mentalt och fysiskt efter en hel dags förvärvsarbete.

Lena Enlund



Suppleant i styrelsen.

Jag är intresserad av litteratur, filosofi, filmer, kultur, växter och allmänt intresserad vad som händer i världen såsom politik, klimatfrågor.

I HRF vill jag jobba för tillgängligheten och lika värde för alla människor.

Resor till minne av Johan Söderhjelm



Styrelsen för HRF Uppsala har diskuterat fram några förslag på resor för nästa år 2020.

En resa till Sofiero och Wanås i Skåne. Sofiero ett slott i Skåne, som år 1905 var en bröllopsgåva till dåvarande hertigparet av Skåne, Gustaf (VI) Adolf och Margareta. När kung Gustaf VI Adolf dog, testamenterades slottet till Helsingborgs kommun. Numera är det ett populärt turistmål med vacker trädgård där man kan vandra och beundra alla rhododendron. Alla med naturintresse skulle uppskatta besöket. En övernattning på ett prisvärt hotell inte alltför långt bort från Sofiero.

Under resan kan man också besöka Wanås, som är en intressant plats med utställningar, och som ligger väster om Knislinge.

Förslag på intressanta dagresor i någon grannkommun, är ett ställe i Gävle som kan vara tillräckligt fängslande för ett cellsamt HRF-cellskap: ”Hotell Hamilton”, ett gammalt fängelse och numera ett museum. Om tid blir över kan man besöka järnvägsmuséet.

Kom gärna med fler förslag på resor!

Styrelsens egen resekommitté arbetar fram resor.

Håll utkik i nästa nummer av Luren som kommer ut i slutet på januari 2020 med mer information om resmål, datum, tider, kostnader mm.



Foto: Claes Mattsson
(min barndomsstad
Strängnäs)

Hörseldagen 19 oktober

Välkommen till Hörseldagen

Datum: Lördagen den 19 oktober

Klockslag: 13:00-17:00

Plats: Studieförbundet Vuxenskolan, Kungsängsgatan 12, Uppsala

Tillgänglighet: Slinga och skrivtolk finns, och hiss.

Program:

13:00 Styrelsen för HRF Uppsala, presentation mm.

13:30 Teaterföreningen Hipp Happ bjuder på föreställningen ”Hör Upp”

14:30 Paus, frukt och dryck serveras. Mingel.

15:00- Föreläsning om Tinntius av Thomas Haak och Lisa Nordin

17:00

Under eftermiddagen erbjuds även hörseltester. Och information om föreningen och dess aktiviteter finns framlagda.

Välkommen

Styrelsen för HRF Uppsala



Hörselskadades förening
i Uppsala

Helgkurs på Wiks folkhögskola den 9-10 augusti

Kursen för hörselskadade i yrkesverksam ålder, som ägde rum på Wiks folkhögskola den 9-10 augusti, samlade 40 deltagare från sex olika regioner. Det blev två späckade men uppskattade dagar. Mer information om föreläsningarna finns inom kort på distriktets webbplats, www.hrf.se/uppsalalan

Lena Thorén



Foto: Claes Mattsson

Reseberättelse Värmland

Värmland 4-5 maj 2019

Tidigt på lördagen den 4:e maj var vi ett förväntansfullt gäng på 24 personer som samlades utanför Uppsala Konsert och Kongress inför en angenäm bussresa med avfärd kl 8:00. Det var en kall morgon med ett par minusgrader i luften och våren lyste med sin frånvaro, men trots det var vi alla på gott humör och såg framemot två händelserika dagar i Värmland.



Efter ett kort stopp på en vägkrog för fika och bensträckare i Arboga fortsatte vi vidare till Alsters Herrgård dit vi anlände någon timme före lunchtid. Den drivs som en minnesgård över skalden Gustaf Fröding. Flera verksamheter finns i anslutning till herrgården,

såsom café, butiker och utställningar.

Medan vi väntade på att klockan skulle bli 12:30 då lunchen skulle serveras i herrgårdens restaurang promenerade vi runt i området utanför och även kikade in i Slöjdens hus på västra flygeln. Där finns utställda textilier som är handvävda, tovade eller stickade, samt skinn, keramik, näver och smide. På östra flygeln ligger en herrgårdsbutik som säljer bland annat souvenirer om Gustaf Fröding, presentartiklar och designprodukter.

Mätta och belåtna efter en god lunch fortsatte vi vår bussresa tills vi var framme i Karlstad och stannade kl 14:30 utanför Sandgrund, ett anrikt danspalats från 1960-talet. Numera är det en konsthall, en stor ljus lokal där Lars Lerin har sin konst utställd, huvudsakligen stora akvareller. Vi fick en guidad visning, och under vår upptäcktsrunda berättade guiden om Lerins spännande liv och fantastiska konstnärsskap. En av de mer minnesvärda verken var en flera meter lång vägg med målade böcker och pärmar som föreställer ett bibliotek och en arkivdel.

Vi fick en god helhetsbild av utställningen och var därför supernöjda. Efter den långa turen i Sandgrund åkte vi till Scandic Hotell, beläget nära Klarälven, för övernattnig. Först åt vi en tre-rätters middag. Därefter tog några av oss en skön kvällspromenad i den ljusa men kyliga vårluften längs Klarälven.



På söndag morgon följande dag var vi utvilade efter en lång natts vederkvickande sömn. Vi var alla redo att hugga in på hotellets digna frukostbuffé med god aptit. Vi checkade ut och sedan åkte vi till Mårbacka minnesgård i vilken vi fick en

lärorik guidad tur med början kl 10:30. Guiden gav oss en historisk inblick i Selma Lagerlöfs privatliv, gärningar och författarskap. En intressant detalj var hennes drivkraft som



ledde till att hon kunde köpa tillbaka sitt barn-domshem. Guidningen avslutades med att vi fick lyssna på Selma som i ett radiotal tackade för sin uppvaktning på 80 års dagen.

I souvenirbutiken fanns Selma Lagerlöfs eget varumärke för sina jordbruksprodukter, exempelvis skrämjålet "Mårbacka Havre-Kraft".

Efter att vi ätit lunch och haft en avkopplande stund på Broby Gästgiveri i Sunne åkte vi till Nobelmuseet i Karlskoga. Där var det en guide som var utklädd till Arent Silfversparre, en av Alfred Nobels närmaste medarbetare. Hans historiska presentation av Nobels liv och gärningar var både fängslande och inlevelserik.

Två dagars händelserika äventyr avslutades med hemkomst i Uppsala vid åttatiden på kvällen.

Ann-Charlotte Parker

Reseberättelse Gårdsjö

Gårdsjö Älgpark och Heby Tegelbruksmuseum 18 maj 2019

Den 18:e maj var vi ett litet gäng på tolv personer som såg framemot en minnesvärd halv-dagsutflykt i Heby. På förmiddagen var vi i Gårdsjö Älgpark där vi fick en guidad tur i en öppen vagn efter en traktor. Vi åkte ut till hägnen där 4-5 ståtliga älgdjur gick omkring. Guiden Leif ledde älgarna runt med en hink godis så att de kunde komma så nära att vi besökare fick en chans att klappa dem. Det var en fantastisk, en ”nära älg”-upplevelse - ett minne för livet.

I ett mindre hägn en bit längre bort fick vi se älgkon Olivia, en världsberömd Facebookstjärna, som älskar att äta tulpaner och limp-mackor. Hennes två bedårande kalvar var bara tre dagar gamla den här dagen. Synd bara att de inte lät sig beskådas av oss nyfikna turister på nära håll.



Där kunde vi se en brokig samling av en bra bit över 2000 tomtar i alla tänkbara storlekar och modeller.



Vi passade också på att ta en liten promenad på en mycket smal stig mot totemuseet, Tomtens Stuga.

Efter den spännande älgsafarin hade vi en avkopplande fikastund på caféets uteservering. Algorvsmacka och älgtoast ingick, inte helt oväntat, i caféets utbud. Efter att vi fikat färdigt besökte vi älgbutiken för att shoppa loss bland mjukdjur, väskor, husgeråd, prydnadssaker, nyckelbrickor och klistermärken. Samtliga med fantasifulla älgmotiv. Uppstoppade djur och tappade älghorn finns också, men de är bara till allmän beskådan.

Efter den lyckade utflykten i Gårdsjö bar det av vid lunchtid till Tegelbruksmuseet i Heby. Museet är inhyst i en gammal byggnad som varit ett bryggeri. På den undre våningen blev vi visade runt bland ålderdomliga redskap, pressar, verktyg och tegelpannor samt foton. Vår kunnige guide gav en utförlig beskrivning av äldre tegelbruk, tegelbruksarbetare och deras arbetsförhållanden. Han berättade också om luffarna och visade bland annat foton av dem och deras luffarkonst.

En våning ovanför finns ett konstgalleri med en permanent utställning av Sonja Pettersons djurskulpturer och ÅC Danells målningar. Självaste konstnären ÅC dök upp i egen hög person. Med sin lilla mops i famnen gav han oss en intressant presentation om sitt liv och sin långa yrkesbana som konstnär.

Efter guidningen i det före detta bryggeriet gick vi den korta biten mot en skulpturpark som sträcker sig utmed Årsundaån. På ”Tant Fridas stig” strosade vi runt i stilla mak och beundrade Sonja Pettersons uttrycksfulla hund- och kattskulpturer i parken.



Bussresan avslutades med hemkomst kl 15:00 samma dag i Uppsala.

Ann-Charlotte Parker

Reseberättelse Lövstabruk

Lövstabruk den 17:e juni 2019

Det var en kylig och blåsig morgon denna junidag som vi 16 utflyktssugna HRF:are inklusive skrivtolkar klev på bussen utanför Uppsala Konsert & Kongress för några timmars spännande historieäventyr i den lilla norduppländska orten Lövstabruk, ett världskänt vallonbruk med anor från 1500-talet.

När vi kom fram till Lövstabruk klev ortsguiden Monica Gille på bussen. Hon var klädd i en himmelsblå fotsid dräkt och vit linnehätta, en tidstypisk klädsel.

Under den guidade bussturen åkte vi genom en genuint 1700-tals miljö med gula, låga byggnader och natursköna omgivningar. Vi åkte långsamt förbi flera historiskt intressanta byggnader som Gottfrid Skytts snickarverkstad, Hantverkshuset, smedsbostäder, Leufsta herrgård, orangeriet och ridhuset.

Vi gjorde ett stopp för att besöka Lövstabruks kyrka, en brukskyrka med en praktfull interiör, och beskåda den berömda Cahmanorgeln, en piporgel från 1728. Utanför den gula kyrkobyggnaden står en klockstapel i nygotisk stil.

Efter den guidade bussturen var det dags för lunch på Restaurang Porten, där vi utsvultna utflyktsdeltagare avnjöt en välsmakande varmrätt med tillhörande sallad och bröd. Måltiden avrundades med kaffe och två sorters småkakor.

Mätta och utvilade efter en timmes välbehövlig lunchpaus begav vi oss till Leufsta herrgård som hade ägts av familjen de Geer sedan 1600-talet fram till 1986. Vi fick en rundvisning i den enorma 1700-tals byggnaden av vår guide Monica. Hon visade oss bl a salongerna, den eleganta matsalen, det gamla herrgårdsköket samt övervåningens festsal och sovgemak.

Mellan kl 14:00 och 15:00 besökte vi hantverkens hus i Lövstabruks omgjorda ladu-



gård, med ateljé och butik. Vädret var underbart somrigt med klar himmel och solsken. Några av oss passade på att ta en promenad i de natursköna omgivningarna som parken med en storslagen allé och Risforsån med sin glittrande vattenyta.

Vi var tillbaka i Uppsala vid ca 16:30, mycket nöjda efter en givande rundtur fullspäckad med historiska fakta.

Ann-Charlotte Parker

Samtliga tre resor genomfördes i samarbete med Bergsbrunna Buss som planerat och bokat alla arrangemang. På samtliga guidningar hade vi både slingutrustning och skrivtolkar med oss. Tolkarna gjorde ett fantastiskt jobb för oss så att vi utan svårighet kunde hänga med i samtliga guidningar under våra resor.

Tankar och idéer från Ann-Charlotte

Under mina sköna sommarpromenader med min Jack Russel terrier i Sävjas grönskande skogsmarker poppade en massa tankar upp i mitt huvud med olika förslag på hur hörselskadades vardagliga tillvaro kan förbättras och göras mer guldkantad.

En kväll denna sommar såg jag på TV en intressant engelsk dokumentär om Alzheimers. Där nämndes bl a att flerspråkighet kan minska risken för denna demenssjukdom med 40 procent. Förmodligen bildas nya nervkopplingar i hjärnan eller liknande när man lär sig ett nytt språk, särskilt ett med annat alfabet än det latinska eller tecken istället för bokstäver. Till exempel kinesiska.

Därför föreslår jag att någon lämplig språkkurs sparkas igång nu våren 2020. Kinesiska, ryska, japanska eller något annat utomeuropeiskt språk. Det kommer att bli en spännande utmaning för oss med hörselnedsättning att lära oss språk som inte är besläktade med vårt eget modersmål.

Nu i globaliseringens tidevarv kom jag på att det verkligen är hög tid att både skolor och studieförbund inför sk klimatkurser. För både planetens välmående och våra ättlingars framtid behöver vi förvärva kunskaper i hur man kan minska sin klimatpåverkan och anamma en hållbar livsstil. Deltagare i klimatkurser ska också ha möjlighet att dela med sig av sina kunskaper och erfarenheter med varandra. Syftet med sådana kurser är att göra folk till klimatsmarta proffs.

Det är inte bara klimatförändringar som skavt i mitt sinne. En annan sak som jag inte förut tänkt på är varför det inte är standard med brandvarnare som även kan larma genom blinkande ljus och vibrationer. Sådana livsviktiga anordningar bör finnas i samtliga bostäder oavsett om den boende är hörselskadad eller inte. Ingen med nedsatt hörsel eller annan funktionsvariation ska behöva kliva upp på en stege, montera ner den ordinarie brandvarnaren och själv sätta upp en särskild brandvarnare.

Tankarna kring klimatförändringar, språkkurser och brandvarnare är inte de enda som har virvlat runt i mina hjärnvindlingar. Jag har även funderat lite på utflykter under våren 2020 och vilka åtgärder som krävs för att locka fler HRF-medlemmar till vårens resmål.

Kanske kan lite mer långväga och ”exotiska” gruppresor, t ex till Baltikum, Ryssland eller Skåne, väcka ett ökat intresse. Visserligen blir sådana resor dyrare, men det ska man kunna lösa genom både rekrytering av fler medlemmar till HRF och något högre medlemsavgifter.

I våras fick jag ett litet tips från Anders Grundström, vice ordförande för HRF Uppsala, om Sofiero och dess oerhört vackra parkträdgård. Han berättade för oss övriga styrelsemedlemmar att han hade varit där någon sommar och tillsammans med sin fru promenerat bland tusentals blommande rhododendron och azaleor. En utflykt i Sofiero i maj-juni med ett enastående tillfälle att få uppleva en färgsprakande blomsterprakt står nu högt på min önskelista.

Apropå gruppresor kom jag att tänka på teaterföreställningar i Stockholm, t ex i Dramaten. Turer med buss/minibuss, kanske en gång i månaden per termin, bör erbjudas oss teatersugna HRFmedlemmar som ser framemot ett par timmars kulturupplevelse i den pulserande huvudstaden. Efter att ridån gått ner är det dags att besöka en teaterrestaurang. Där kan vi umgås, njuta av god mat och dryck, ha det trevligt och passa på att träna lite TSS i vår diskussion om teaterpjäsen.

Naturligtvis ska skrivtolkar vara med på samtliga teaterföreställningar, guidningar och andra evenemang. Annars kan det vara mycket ansträngande för oss HRF-medlemmar att försöka hänga med allt som sägs. Vi vill ju ha såväl behållning av våra små avstickare som valuta för pengarna.

Ann-Charlotte Parker

... Aktuellt ...

Johan Söderhjelm's minnesfond

Nu är det möjligt att söka bidrag ur Johan Söderhjelm's minnesfond.

Johan Söderhjelm avled 2016. Han testamenterade sin fastighet till Hörselskadades förening och Synskadades förening i Uppsala, som delade lika på intäkterna efter försäljningen.

Johan var styrelseledamot och teateransvarig i vår förening fram till 1998. Han var mycket intresserad av kultur, framför allt opera, och ordnade många medlemsresor till teater- och operaföreställningar.

Hörselskadades förening i Uppsala beslutade vid årsmötet 2018 att en del av arvet ska användas till grunden i en minnesfond vars ändamål är följande:

Medel skall tillfalla någon av följande kategorier

- * hörselskadade, för att möjliggöra deltagande i lägervistelse eller utbildning, t ex resekostnader, avgifter kursmaterial. Vid behov av prioritering ska barn och ungdomar prioriteras före vuxna.
- * hjälpmedel till hörselskadade som underlättar i allmänna kommunikationen
- * hörselskadade och/eller anhöriga till dessa, för TSS- eller TS-utbildning.

Bidrag utgår inte till ändamål som regelmässigt tillgodoses av allmänna medel. Sökande ska vara skriven i Uppsala län.

Medel delas ut årligen. Personer kan själva söka medel ur minnesfonden eller bli föreslagna som mottagare av tredje person. HRFs styrelse beslutar om mottagare av fondmedel.

Ansökningar behandlas två ggr per år, efter 30/4 respektive **31/10**. Beslut delges sökanden inom en månad. Utdelat belopp kan delas mellan en eller flera mottagare och maximalt uppgå till 50 000 kr per år, varav max halva beloppet delas ut 31/10.

Sista dag för andra ansökningstillfället under 2019 är 2019-10-31. Ansökningsblankett kan beställas skriftligt, se adress på s 2, eller skrivas ut via hemsidan www.hrf.se/upsala

Det är möjligt för andra personer att sätta in medel i minnesfonden, vilket då ska ske till plusgiro 29 30 29-5. Ange "Minnesfond" vid inbetalning.

Ett bokförlag som inriktar sig på berättelse för barn som inkluderar normmedvetenhet/funktionsnedsättning ger ut en bok som handlar om ljudöverkänslighet. Boken heter Rut och oljuden. Ni hittar den här:

<http://funkibatorförlag.se>

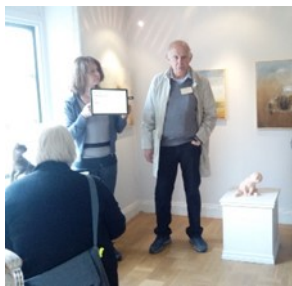


Övriga notiser

Tillgängliga resor med skrivtolkning och teleslinga

Skrivtolkning är ett fantastiskt hjälpmedel som kan användas av alla hörselskadade, oavsett grad av hörselnedsättning. Tjänsten är kostnadsfri och tolken har tystnadsplikt.

Skrivtolkning innebär att en tolk skriver det som sägs på en dator och tolkanvändaren läser texten på en skärm eller, i större sammanhang, på en projektor. Under vårens bussutflykter kunde vi konstatera att flexibiliteten hos tolkarna var fantastisk!



Skrivtolkning i Tegelbruks museet i Heby.



Skrivtolkning i Lars Lerins utställningshall Sandgrund i Karlstad.

De följde smidigt med när vi förflyttade oss mellan olika rum och på flera våningsplan. Då vi besökte Gårdsjö Älgpark, och färdades på en skakig flakvagn efter traktor, satt de bredvid oss och vi läste texten på små skärmar. Och vid turen runt Lövstabruk fanns de med i bussen där guiden berättade om bruket. Dessutom hade vi på alla guidningar med oss föreningens guide/slingutrustning som användes av de som hade hörapparat med telespole. Alla hade därför samma möjlighet att uppfatta vad guiderna berättade.

Skrivtolkning kan användas vid många tillfällen; teaterbesök, kurser, utflykter, besök i vården, kontakt med myndigheter, familjehögtider (födelsedagar, bröllop, dop, student, begravning, konfirmation mm). För den som behöver tolk i arbetslivet gäller särskilda regler.

Jag har själv många gånger avstått från teaterbesök på grund av att teleslinga saknas eller inte fungerar tillräckligt bra. Men i fortsättningen ska jag boka skrivtolkning trots att jag ”bara har en måttlig hörselnedsättning”. För det mesta klarar jag mig annars med teleslinga, men på teatern är förutsättningarna sämre, med dåligt ljus, varierande tonläge och ofta ser man inte talarens ansikte så bra. Så jag rekommenderar alla som har svårt att höra – beställ skrivtolkning!

Tolk bokas på telefon 018-611 67 34 eller e-post tolkcentralen@regionupsala.se.

Lena Thorén, reseledare

Vuxendövas förening hösten 2019



VXD – nytt hösten 2019



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

Birgitta Elbrand som har skrivit en bok om sin hörselresa: "Hörselskadad, åtta års helvete"



kommer och berättar
den 26 september kl 16
i Storan, Funktionsrätts
lokaler (fd HSO)
Kungsgatan 62

Varmt välkomna!



Kallelse till höstmöte torsdagen den 17 oktober 2019

Program för dagen

Kl 12.30 Lunch Korfu

Kl 14.00 Höstmöte, Funktionsrätts lokaler (fd HSO)
Kungsgatan 62

Anmälan till lunchen görs till Bernt Östman senast
den 10 oktober

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

Motioner kan sändas till styrelsen senast den 30 sep-
tember

Dagordning

- 1.Mötets öppnande
2. Kallelsens behörighet
3. Fastställande av dagordningen
4. Val av sekreterare och ordförande för mötet
5. Val av justerare tillika rösträknare
6. Verksamhetsplan för 2020
7. Budgetförslag för 2020
8. Val av kongressombud till HRF:s kongress
2020-05-29 och 30 i Globen, Stockholm
9. Motioner
10. Övriga frågor
11. Avslutande av mötet

Studiebesök med fika på Fy- risgården, Svartbäcksgatan 58 (vid Fyrisån) torsdagen den 21 november kl 14.

Vi får ta del av Fyrisgårdens verk-
samhet för en meningsfull fritid för
alla, oavsett ålder, ursprung och för-
utsättningar: Camp F, Välkommen-
café, Kreativ verkstad, Afternoon
The, Kulturluncher, Odlas med oss
och Hälsofrämjande aktiviteter för
äldre.

Anmälan till Birgitta Samuelsson
senast den 14 november. Email:

samuelsson.birgitta@gmail.com

Mobil: 0768092583



Foto:
Claes Mattsson

Vuxendövas förening hösten 2019

Två vuxendöva eldsjälar har lämnat oss!

Vår medlem, härliga **Minvor Lundberg**, har dött under sommaren! Hon har trots besvärliga kommunikationer kommit till våra möten i Uppsala tillsammans med sin "Rolle". Hon finns i våra hjärtan! Speciellt minns jag henne från vår utflykt till Dalarna som Birgitta och Sven ordnade! Den som vill tänka lite extra på Minvor kan sända en slant till Forskning om Menières sjukdom, Uppsala universitet bgnr 5233-3754.

Kerstin Kjellberg en av dem som kämpat allra mest för gruppen vuxendöva och som har hållit ihop VIS under många år, har också avlidit. En person med stark integritet, mycket kunskap och starka känslor som lämnar ett stort tomrum efter sig.

Rapport från VDNR:s (Vuxendövas Nordiska Råd) sommarvecka i Estland 2019

Veckan hölls den 27 juli till 3 aug. i Haapsalu, en kurort med gamla anor, 1 mil W om Tallinn. 70 personer deltog, ca. hälften från värdlandet. Vi var 6 st. från Sverige. En viss besvikelse kunde noteras då Sverige inte längre är medlem i VDNR och man hoppades att vi skulle kunna påverka HRF att ansluta sig igen.

Veckan var mycket lyckad med föredrag varvade med intressanta utflykter och studiebesök bl.a. till Ormsö med svensk historia. Vi fick också en demonstration i hur varm lermassage går till, en estnisk specialitet.

Varje deltagande land (Danmark, Finland och Sverige) fick stå för underhållningen var sin kväll, vilket skapade gemenskap och trivsel.

Tecken-och skrivtolkarna gjorde ett fantastiskt arbete tillsammans så att tolkningen mellan de olika språken och engelska flöt obehindrat.

Det var första gången som Estland stod som värd och säkert med stora uppoffringar då alla utflykter och besök var gratis för deltagarna. Ett stort beröm till organisatörerna.

Esterna håller på att samla in till en fond för att kunna göra uppsökande verksamhet till hörselskadade och tar tacksamt emot en penninggåva, kontonr: EE742200221050525437 Swedbank, SWIFT kod/BIC HABAE2X, kontoinnehavare: Eesti Vaegkuuljate Lii.

Sven Ankar



Foto: Kalle-Kusta Tönisma



Översiktlig kalender hösten 2019

	SEPTEMBER		OKTOBER		NOVEMBER		DECEMBER
1		1		1		1	Avslappningsbad
2		2		2		2	
3		3	Släktforskning VXD TSS	3	Avslappningsbad	3	
4		4		4		4	
5		5		5		5	
6		6	Avslappningsbad	6	Hörselhjälpen	6	
7		7		7		7	
8		8	Chokladprovning	8		8	Avslappningsbad
9		9	Hörselhjälpen	9		9	Läsecirkel
10		10		10	Avslappningsbad	10	
11		11		11	Läsecirkel	11	
12		12		12		12	
13		13	Avslappningsbad	13		13	
14		14	Läsecirkel	14	Släktforskning VXD TSS	14	
15	Avslappningsbad	15		15		15	Avslappningsbad
16	Läsecirkel	16		16		16	
17		17	Släktforskning VXD Höstmöte	17	Avslappningsbad	17	
18		18		18		18	
19	Släktforskning VXD TSS	19	Hörseldagen Teaterföreläsning mm	19		19	
20	Stavgång	20	Avslappningsbad	20	Hörselhjälpen	20	
21		21		21	VXD Studiebesök	21	
22	Avslappningsbad	22		22		22	
23		23	Hörselhjälpen	23		23	
24		24		24	Avslappningsbad	24	
25	Hörselhjälpen	25		25		25	
26	VXD Föredrag	26		26		26	
27		27	Avslappningsbad	27		27	
28		28		28	VXD TSS	28	
29	Avslappningsbad	29		29		29	
30		30		30		30	
		31	Släktforskning VXD TSS			31	