

---

---

# Luren



Foto :  
Claes Mattsson



Hörselskadades förening  
i Uppsala

Medlemstidning  
2021:2

[www.hrf.se/upsala](http://www.hrf.se/upsala)

---

---

## Styrelsen för Hörselskadades förening i Uppsala 2021

---

Bengt-Erik Jansson, ordförande, [janssonbengt-rik@gmail.com](mailto:janssonbengt-rik@gmail.com) 070-4565408

Leif Wall, vice ordförande, [leif.wall@telia.com](mailto:leif.wall@telia.com)

Claes Mattsson, sekreterare & studieorganisatör, [cmua65@yahoo.se](mailto:cmua65@yahoo.se) 0727 14 46 09 (sms)

Birgit Skånbeck, kassör, [birgit.skanbeck@telia.com](mailto:birgit.skanbeck@telia.com) 0708181551

Jenny Fällström, [fallstromjenny@gmail.com](mailto:fallstromjenny@gmail.com)

Ann-Charlotte Parker, [acparker@live.se](mailto:acparker@live.se)

Anders Mossberg, [andersmossberg@hotmail.com](mailto:andersmossberg@hotmail.com)

---

### Kontaktpersoner, funktionärer

---

#### Badgruppen

Jenny Fällström,  
[fallstromjenny@gmail.com](mailto:fallstromjenny@gmail.com)

#### Läsecirkel

Anette Nyberg Grau  
018-14 67 14,  
[anette.nyberggrau@gmail.com](mailto:anette.nyberggrau@gmail.com)

#### Slinggruppen

Bernt Östman, huvudansvarig

#### Hemsidan, [www.hrf.se/upsala](http://www.hrf.se/upsala)

Claes Mattsson,  
[cmua65@yahoo.se](mailto:cmua65@yahoo.se)

## Luren

#### Ansvarig utgivare:

Ordförande/styrelsen

#### Redaktör:

Claes Mattsson

#### Redaktionskommitté:

Claes Mattsson

#### Annonser:

Kontakta [upsala@forening.hrf.se](mailto:upsala@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 början av februari 2022

Manusstopp 31 december 2021

HSO:s tryckeri - Upplaga 300 ex

Text: HRF styrelsen

Foto: Claes Mattsson

#### Hörselskadades distrikt i Uppsala län

Rose-Marie Westerholm, ordförande  
Lena Thorén, vice ordförande  
Ledamot för Uppsala är Bengt-Erik Jansson

#### Hörselrådet

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

#### Förbundets kansli

Hörselskadades Riksförbund (HRF)  
08-457 55 00. [www.hrf.se](http://www.hrf.se)

HRF, Hörselskadades  
förening i Uppsala  
Kungsgatan 64  
753 41 UPPSALA



Hörselskadades förening  
i Uppsala

#### Telefon:

För tillfället finns ingen telefonbemanning på kansliet.

#### E-post:

[upsala@forening.hrf.se](mailto:upsala@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/bli-medlem](http://www.hrf.se/bli-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. OBS! Stängd! Kontakta styrelsen

#### 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](mailto:anders.brickarp@internetport.nu) eller via tfn 0705-82 90 70.

---

---

## Ordföranden har ordet ...

---

Man lär sig mycket på en promenad. Det gjorde i alla händelser jag när jag för första gången, men inte sista, gick med på HRF Uppsalas fredagsstavgång från Hamnspången. Ann-Charlotte berättar om promenaden på annan plats här i Luren. Självt fick jag chansen att lära känna några medlemmar och kunde konstatera att det är en väldigt trevlig umgängesform att promenera och samspråka. Dessutom fick vi se vackra delar av den gröna lunga som Uppsala kommun skapar i Ulleråker. Det känns redan som om området efter Fyrisån mellan Svandammen och bortre delen av Ulleråker är på väg att bli Uppsalas svar på Central Park i New York. Fast det klart. Skyskrapor klarar vi oss utan.

Viktigare på promenaden var att jag fick höra flera anekdoter om nyligen bortgångne Gustaf Söderlund som varit ordförande i HRF Uppsala, HRFs Uppsaladistrikt och Vuxendövas förening. Den samstämmiga uppfattningen - Gustaf var en fantastisk person som spridit så mycket värme och glädje till alla. Jag imponerades av hans finurliga sätt att höra - att höra genom att lägga handen på axeln på den som talar och lyssna genom vibrationerna i axeln. Det måste ha krävts oändligt mycket koncentration och fokus på den som talade för att höra på det viset. Du är saknad Gustaf.

Mitt tips för hösten blir - kom med på stavgången du också.

Bengt-Erik



Foto:  
Claes  
Mattsson

---

---

## 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 Uppsala, Enköping, Tierp, Heby och Östhammar

Tel: 018-611 67 11,  
E-post: [audionom@region uppsala.se](mailto:audionom@region uppsala.se)  
Web: [region uppsala.se/audionom](http://region uppsala.se/audionom)

Adresser:

**Uppsala:** Kronparksgården, Eva Lagerwalls väg 1

**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 55 12.

Dragarbrunnsgatan 15, Uppsala

Kålsängsgränd 10 C, Uppsala

#### Eartech hörselteknik

Telefon: 020-12 12 26

Kungsgatan 43, 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: Kronparksgården, Eva Lagerwalls väg 1, Uppsala. Tel: 018-611 67 10,  
E-post: [hoercentralen@region uppsala.se](mailto:hoercentralen@region uppsala.se)  
[www.region uppsala.se/hc](http://www.region uppsala.se/hc)

---

---

## HRF-föreningar i Uppsala län

---

**Övriga lokala föreningar** i vårt län:

#### Enköping

Lena Thorén

E-post: [enkoping@forening.hrf.se](mailto:enkoping@forening.hrf.se)

#### Tierp

Annette Thorell tel 070-652 57 91

E-post: [annette1942@hotmail.se](mailto: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](mailto: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](mailto:e_shadabi@yahoo.com)

#### Vuxendövas förening i Uppsala län

Anita Wallin sms 070 245 97 62

E-post: [anita.m.wallin@gmail.com](mailto:anita.m.wallin@gmail.com)

En **lokalgrupp** för **Unga hörselskadade** finns i Uppsala - se hemsida [www.uh.se](http://www.uh.se)

---

---

## Fler adresser som är bra att känna till

---

**Uppsala kommun** tel 018-727 00 00

Webb: [www.uppsala.se](http://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](mailto:tolkcentralen@region uppsala.se)

Webb: [www.region uppsala.se/tolkcentralen](http://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](http://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](http://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](http://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.

#### Vad vill du att HRF ska göra – tipsa styrelsen

Tack vare att Covidvaccinationerna kommit igång börjar det bli dags att planera höstens aktiviteter.

Vi i styrelsen vill väldigt gärna få tips från dig på aktiviteter som du vill att vi satsar på. Kontakta någon i styrelsen och lämna ditt förslag. Kontaktuppgifter hittar du i början av Luren.

**Nya medlemmar.** Det är jätteroligt att vi hela tiden blir fler i HRF Uppsala. Hittills i år har vi fått sju nya medlemmar och vi välkomnar Birgit Skånbeck, Uppsala, Kristina Vasquez, Björklinge, Kenneth Lindkvist, Bålinge, Amelie Berger, Uppsala, Kajsa Appelberg, Uppsala, Linnea Blix, Uppsala och Pethra Norell, Knivsta som nya medlemmar.

#### Har du en mailadress – meddela den till oss

Självklart skickar vi ut information per post till våra medlemmar. För snabb information är det dock bra att skicka information via mail. Du som inte fått vårt nyhetsbrev på mail – meddela din e-postadress till någon i styrelsen så rapporterar vi in den i HRFs medlemsregister.

---

---

## Cirklar, grupper, kurser, utflykter mm

---



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.*



Studieförbundet  
Vuxenskolan

### Vattengympa på Kungsgärdet

Bassängen är tyvärr tillsvidare stängd fram till 31/12 2021.

Vi hör av oss om något ändras.

### Stavgång

Nästa tillfälle: 17 september.  
Samling kl. 10.30 vid Hamnspången

Dock med reservation för eventuella ändringar.

Vi välkomnar gärna nya "stavare" men medtag då egna stavar.

Om du har några frågor, om kommande datum, hur det blir vid dåligt väder mm, hör av dig till:

Ann-Charlotte Parker  
E-post [acparker@live.se](mailto:acparker@live.se)  
Mobil-nr 0707-483 793 (endast sms)

### Läsecirkel

Bokcirkeln fungerar endast inomhus i HSO:s lokaler som har tillgång till mikrofoner och slinga. Gruppen består endast av äldre damer, och det de uppskattar mest är att kunna umgås tillsammans och diskutera böcker med varandra inom gruppen. Det är den främsta anledningen till att bokcirkeln ligger helt nere under pandemin. Förhoppningsvis kan gruppen starta igen i höst då alla är färdigvaccinerade.

Kontaktperson: Anette Nyberg Grau

### Cykelgrupp

Finns intresse om få ihop en grupp som vill cykla tillsammans ute i naturen.

Mer information kommer.

### Släktforskning

Hoppas kunna startas igen i höst om intresse finns. Förslag finns även att genomföra det på distans. Om du redan har börjat, och behöver hjälp, är du välkommen att kontakta Claes Mattsson, [cmua65@yahoo.se](mailto:cmua65@yahoo.se)

### 60plus mässa 2021 i Uppsala

Kommer preliminärt att ske 17-18 november beroende på hur läget ser ut med pågående pandemin.

Kolla gärna också vår hemsida som uppdateras kontinuerligt, kalender, nyheter mm.  
[www.hrf.se/upsala](http://www.hrf.se/upsala)

## Information om TSS

### 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](http://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](http://www.babytecken.se)  
[www.sagotecken.se](http://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.

### TSS på distans



Vi efterlyser någon som kan tänka sig att hålla i TSS-övningar på distans (ZOOM) under våren.

Du bör ha kunskaper i användandet av Zoom. Hör av dig till oss i styrelsen om du är intresserad.



När pandemin är över, hoppas vi kunna träffas igen och ha TSS-övningar. Om du är intresserad att leda en sådan grupp, dag eller kväll, hör av dig till oss.



---

---

## Stavgången

---

Fredagen den 13:e blev ingen otursdag för oss stavgångare. Tvärtom hade vi strålande solsken och lagom värme denna mytomspunna dag.

Den sena förmiddagen var vi sammanlagt fem personer som vandrade längs Fyrisån genom grönskande alléer.

Bengt-Erik Jansson, ordförande i HRF Uppsala lokalförening, var den ende herren i det hurtfriska sällskapet. För honom var det första gången han följde med oss på en stavgång. Fast några stavar hade han inte med sig.

Vi styrde kosan i lugn takt från mötesplatsen Hamnspången mot Bouleråker, ett populärt ställe för hängivna boulefantaster. Självt slog vi fem vandrare oss ner vid ett picknickbord, där vi intog vår medhavda fika och hade det trevligt tillsammans innan vi vände tillbaka.

Både humör och väder var på topp!

Fyrtal i damer:



Från vänster Anette Grau Nyberg, Marie Nordström, Ann-Charlotte Parker och Inga-Lena Almesjö.

(Foto: Bengt-Erik Jansson)



---

---

## Sök Stipendium från Johan Söderhjelmns minnesfond

---



### Ansök om stipendium från Johan Söderhjelmns minnesfond senast 31 oktober

Det är möjligt att söka stipendium för utbildning ur Johan Söderhjelmns minnesfond. Du ska vara hörselskadad och skriven i Uppsala län för att kunna söka bidrag. De ändamål som du kan söka för är deltagande i lägvistelse eller utbildning, hjälpmedel som underlättar i allmänna kommunikationen eller för TSS- och TS-utbildning. Även anhöriga kan söka stöd till TSS- och TS-utbildningar.

Varje år delas maximalt 50 000 kr ut och ansökan kan göras två gånger om året senast 30/4 eller 31/10.

Se [www.hrf.se/uppsala](http://www.hrf.se/uppsala) under rubriken Om oss för mer information. Ansökan ska göras på blankett som finns på [www.hrf.se/uppsala/om-oss/johan-soderhjelmns-minnesfond](http://www.hrf.se/uppsala/om-oss/johan-soderhjelmns-minnesfond)

---

## Webbföreläsning : Ett hållbart, hörselsmart arbetsliv

---



**Tid:** Webbföreläsning 13 oktober 2021, klockan 18-20.

**Plats:** Du deltar via dator, mobil eller surfplatta.

### Innehåll

Om att ha hörselnedsättning och vara i arbetslivet.

Sara Granberg (med. Dr. och leg. Audionom) föreläser om sin forskning kring friskfaktorer i arbetslivet för personer med hörselnedsättning.

### Anmälan

Anmäl dig senast 8 oktober via e-post [infoteket@regionuppsala.se](mailto:infoteket@regionuppsala.se) eller telefon 018-611 66 77. Ange namn och telefonnummer.

När du anmält dig får du information med e-post om hur du tar del av utbildningen via dator, mobil eller surfplatta.

Arrangörer: Region Uppsala och



Skrivtolkning på distans är beställd.

<https://regionuppsala.se/infoteket/hamta-kunskap/evenemang/hosten2021/webbforelasning-ett-hallbart-horselsmart--arbetsliv/>

---

---

## Höstresa till Fjärdhundraland

---



Hörselskadades förening  
i Uppsala

### Välkommen på höstresa med HRF till Fjärdhundraland lördagen den 16 oktober

Nu är det hög tid att börja träffas igen och varför inte börja med en trevlig höstutflykt i HRF Uppsalas regi.



Lördagen den 16 oktober är du mycket välkommen att resa med oss till Fjärdhundraland. Bussen utgår från Knivsta kl 8.30 och stannar på S:t Eriks torg i Uppsalas kl 9.00 för att plocka upp oss Uppsalabor. Sedan bär det av till Wik där vi får förmiddagsfika och en guidning av slottet.



LANDSBERGA GÅRD

När vi känner oss nöjda med slottsbesöket fortsätter färden till Landsberga gård där vi bjuds på en god lunch. Det är möjligt att välja en ost- och skinkpaj eller vegetarisk paj. Efter lunchen går det bra att handla i gårdsbutiken där det finns mat och presentartiklar.



Nästa stopp blir Kromsta lantbod som erbjuder lokalproducerad mat med fokus på olika köttprodukter. Utbudet beror på tillgång och säsong.

När det är färdighandlat äntrar vi bussen för ytterligare ett kulturellt besöksmål innan bussen tar oss till Salnecke Slottscafé där vi serveras eftermiddagskaffe. Bussen återvänder därefter till Uppsala och Knivsta. Bussen beräknas vara tillbaka ca kl 16.30 i Uppsala och ca kl 17 i Knivsta.



### Fakta - HRF Uppsalas höstutflykt lördagen 16 oktober

Tid: lördagen den 16 oktober

Samling för avfärd: Knivsta kl 8.30, S:t Eriks torg, Uppsala kl 9.00

Pris: 250 kronor per deltagare

Ingår i priset: bussresa med guidning, förmiddagsfika, lunch, eftermiddagsfika  
Skrivtolkar finns med på resan.

Senaste anmälan: onsdagen den 6 oktober till Bengt-Erik Jansson (se sidan 11)

Betalning till HRF Uppsalas postgirokonto 29 30 29-5 senast den 31 oktober

Välkommen,

HRF Uppsala styrelsen

Bengt-Erik Jansson

Ordförande

---

---

## Höstresa till Fjärdhundraland

---

### Anmälan till HRF Uppsalas höstutflykt till Fjärdhundraland den 16 oktober

1. Namn (ange namn på HRF-medlem och ev medföljande):
2. Påstigning: ange Knivsta eller Uppsala
3. Ange eventuella allergier eller andra kosthänsyn:

Anmälan skickas senast 6 oktober till:  
HRF c/o Bengt-Erik Jansson,  
Eriksbergsvägen 7A, 75239 Uppsala  
eller mail [janssonbengterik@gmail.com](mailto:janssonbengterik@gmail.com)  
eller sms till 070-4565408.

### Faktaruta Fjärdhundraland

Fjärdhundraland är ett av tre forna folkland i nuvarande Uppland. Folkland var ett landområde med egen lag och lagman.

Idag är Fjärdhundraland ett turismområde utan gränser som samlar bra upplevelser i en levande landsbygd med spirande småföretagande med kafeer, boende, gårdsbutiker och mycket mer. 2019 vann Fjärdhundraland Stora Turismpriset.

---

## Hörselveckan

---

### Årets hörselvecka 11-17 oktober blir digital

Du har väl noterat att vi tillsammans med Infoteket, Region Uppsala bjuder in till en digital föreläsning om Ett hållbart hörselsmart arbetsliv onsdagen den 13 oktober kl 18-20. Se inbjudan på sidan 9 i Luren.

Dessutom upprepar HRF succén från i fjol och bjuder in till sju nya HRF Talks under Hörselveckan 11-17 oktober. Webbprogrammen tar bland annat upp fotboll, krokodiler och hörselsmart comeback. Se <https://hrf.se/hrftalks/> för mer information.



---

---

## Minnesord Gustaf Söderlund

---

Vår avhållne Gustaf har seglat ifrån oss!



Gustaf Söderlund var med vid starten av vår HRF Vuxendövas förening i Uppsala på 1980-talet tillsammans med bl.a. andra Johan Söderhjälm, Erik Persson och Vera Holgersson. När eldsjälens Lillian Nilsson hastigt gick bort så axlade Gustaf hennes roll som ordförande i HRF Vuxendövas förening, HRF Uppsala och HRF distrikt i Uppsala län under ett antal år.

Gustaf har varit en förebild för oss hörselskadade och vuxendöva. Han var en av de få vuxendöva som lyckades leva ett bra liv bland hörande utan hörsel. Han kom att betyda mycket för oss personligen men var också starkt delaktig i att förbättra gruppens situation i samhället. Att vår region på 1900-talet fick både skrivtolkar, hörselpedagog och hörselkurator samt remittering för operation med cochlea implantat (CI) av personer som förlorat hörseln, var mycket Gustafs förtjänst..

Gustaf var rikt rustad från födseln med en otrolig språkbegåvning. Han var teknisk, intelligent och musikalisk och behöll sitt goda självförtroende genom livet trots sin funktionsnedsättning. I sitt yrkesliv var Gustaf biokemist. Han tog sin examen utan digitala hjälpmedel eller tolkning, en bedrift i sig. Hans personlighet var sådan att alla tyckte om honom. Han berikade tillvaron i vilket sammanhang man än träffade honom. Genom sin personlighet och det stöd han fick från sin fru Gudrun (nyligen avliden) och sönerna fann han en plats i livet där han var nöjd.

---

---

## Minnesord Gustaf Söderlund forts

---

Gustaf är känd i hela Sverige i den vuxendöva gruppen men också inom rehabilitering, hörselteknik och audiologi. Vid 6 års ålder fick Gustaf hjärnhinneinflammation och blev döv. För kommunikation började han använda taktila vibrationer. Han lade sin hand på pappans hals och fick tillsammans med läppavläsning ut så mycket information att han kunde kommunicera på svenska och även engelska. Hans metod och hans person var så speciell att den gav upphov till en avhandling i psykologi vid Uppsala universitet av Gunilla Öhngren: *"Touching voices: Components of direct tactualy supported speechreading."*

När Gustaf lärde känna en person så lade han försiktigt handen på en axel men när han blivit mer bekant så lade han handen vid halsen där det finns mer vibrationer. För att göra taktila vibrationer mer neutralt tillgängliga så utvecklade Gustaf tillsammans med KTH en taktikator att hålla i handen. Han hade då sin arbetsplats på Audiologen vid Akademiska sjukhuset där han var doktorand.

Personligen har jag genom Gustaf fått träffa många mycket intressanta människor Inom hörselområdet under middagar hos Gustaf, Åke Ahsén från HRF som bl.a. skrivit *"Ur Tystnaden: en hörselvård växer fram"*, australiern Geoff Plant som utvecklar musik i CI och Helge Rask Andersén som byggde upp CI verksamheten vid Akademiska sjukhuset. Middagar där turordning gällde så att kommunikationen blev tydlig och möjlig.

Gustafs stora intresse var båtar och fiske. På Malmön i Bohuslän hade han sitt paradis.

Tillsammans med sin syster Gitte Wallenberg gav Gustaf ut boken: *"Älskade farfar"* En brevväxling mellan Gustaf & Raoul Wallenberg 1924 – 1936.

Gustaf Wallenberg var Gustafs och Gittes morfar och Raoul Wallenbergs farfar.

Gustafs sista ord till mig och Kjell veckan innan han dog var att han saknade sin Gudrun och sin pipa!

En personlighet har gått ur tiden men han lämnar många fina fotspår efter sig!

Anita Wallin

---

---

## Om fågelskådning

---

### **Att fågelskåda som hörselskadad är en extra utmaning**

Av Leif Wall

**Intresset för fågelskådning ökar. Inte minst har pandemin bidragit till detta. Att vistas ute i skog och mark har varit tämligen riskfritt. Även om man träffar människor kan man hålla distans och samtala. Fågelskådning är också spännande och hälsosamt. Spännande att upptäcka och känna igen nya arter och nyttigt att röra på sig. Att vara hörselskadad vid skådandet innebär dessutom en extra utmaning.**

Fågelskådning kan ske på olika sätt. Ett är att spana av ett område med tubkikare, ett annat att röra sig i naturen och försöka upptäcka vad som finns. Det är i det senare fallet som hörseln främst har betydelse. Både för att upptäcka och att identifiera fåglarna.

#### Upptäcka fåglar

Ett vanligt sätt att upptäcka fåglar är att man lyssnar efter dem. Under våren är det främst sången man hör och under övriga årstider varnings- och locklåten. En vanlig orsak till hörselnedsättning är ålder och förlusten av att höra höga toner i diskanten. Många fåglar, speciellt små fåglar, sjunger just med höga toner. Här kan en hörapparat göra stor skillnad. För mig, om jag är ute utan att använda hörapparaten, kan det vara helt tyst. Tar jag på mig hörapparaten hör jag fåglar i mängd runt omkring mig.

Känner jag igen lätet är allt ok. Men gör jag inte det, måste jag få syn på fågeln. Då gäller det att bestämma riktningen till fågeln, höger, vänster, framför eller bakom. Inte nog med det, utan det gäller också att avgöra avståndet och om den sitter högt eller lågt. Här inser man snabbt hur sofistikerat hörselsinnet är. För att bedöma riktningen använder hörselsinnet den lilla tidsskillnad som uppkommer mellan när ljudet når respektive öra. Det finns också en liten skillnad i uppfattad ljudstyrka mellan öronen. Det är därför viktigt att hörapparaten är rätt inställd med hänsyn till hörselnedsättningen annars blir det väldigt svårt att bestämma riktningen. När jag fick min första hörapparat fick jag bara en apparat för det sämst fungerade örat. Resultatet blev att alla fåglar satt på en sida och det blev i stort sett omöjligt att få syn på pippin.

---

---

## Om fågelskådning forts

---

För att bedöma avståndet till fågeln är ljudstyrkan av betydelse. Om man ställer om förstärkningen på hörapparaten kan det bli svårare att bedöma avståndet. För en tid sedan valde jag maximal förstärkning och hörde många fåglar men det var i stort sett omöjligt att bedöma avståndet till dem. Alla gav intryck av att sitta så nära. För att rätt bedöma avstånd och riktning är det således viktigt att hörselsinnet får träning. Viktigt att komma ihåg är också att hörapparaten inte är utvecklad för fågelskådning utan för att uppfatta i första hand tal. Frekvensområdet för en hörapparat är inte samma som för ett perfekt hörselsinne. Många fågelljud ligger högt upp i diskanten, långt över vad vanligt tal gör. Kungsfågeln är en art som både är liten och "pratar" i diskanten. Den kan vara svår att höra och upptäcka om man har en nedsatt hörsel. Trots att kungsfågeln är en av Sveriges tio vanligaste fåglar är det sällan man ser eller hör den. Det finns hörhjälpmiddel även för fågelskådare. Ett sådant är parabolens. Men det går långt utöver vad amatören kan ha behov av.

### Identifiera fåglar

Fåglarna känner man igen med syn eller hörsel. Göken tar man inte miste på och förmodligen inte heller en kattuggla eller en lom som skriker i sommarnatten vid en sjö i vildmarken Näktergalen har både stark röst och karaktäristisk sång. Det fick vi som deltog i HRF:s vårutflykt erfara. Vissa arter är svåra att få syn på, men har ett karaktäristiskt läte. Hit hör många nattfåglar såsom ugglor, nattskärnor, kornknarr m.fl. Andra fåglar kan se väldigt lika ut men ha helt olika sång. Det gäller exempelvis vissa sångare.

Har man så dålig hörsel att man inte hör sången eller lätet är man ju ganska ställd. Men även om man hör fågeln kan det vara knepigt. Jag är också ganska övertygad om att man som hörselskadad har svårare att lära sig känna igen sången från olika fåglar. Det sägs ju vara svårare att lära sig ett nytt språk om man är hörselskadad. Ett sätt att lära sig fågelläten är att översätta dem till en text. Rytmen är viktig. Törnsångaren sjunger exempelvis "Tycker du det, tycker du" och ringduvan "Ska vi gå på bio" och skogsduvan "Nej – nej, nej –nej".



Den hörselskadade fågelskådare Leif Wall är med i styrelsen för HRF Uppsala.

---

## Om fågelskådning forts

---

Det är ju inte heller möjligt att lära sig känna igen fåglarna på deras näbbrörelser. Att se läpprörelserna brukar ju underlätta när man ska höra vad en person säger.

Men något som ligger nära näbbrörelser är trummande hackspettar. De kan ofta identifieras genom hur snabbt de trummar och hur långa trumvirvlarna är.

Vi hör olika och hörselnedsättningen kan se ut på olika sätt.

Jag har en god vän som är fågelskådare och hörselskadad. Vi skådar ofta tillsammans och har ofta förundrats över hur olika vi hör. Vännen kan ha svårt att höra göken vilket inte vållar mig några problem, varken med eller utan hörapparat. Däremot kan det för mig vara nästan omöjligt att höra gräshoppsångare och vassångare. Vännen tittar förvånat på mig när jag inget hör. Båda dessa fåglar har ett surrande ljud med mycket hög frekvens som just påminner om en gräshoppa.

Vi är många fågelskådare som hör dåligt.

Det är slående hur många av oss fågelskådare som är till åren komna. Kanske det är vi pensionärer som har tid att vara ute och skåda. Det är också slående hur många av oss som bär hörapparat. Vi är nog dessutom extra medvetna om vad hörapparaten betyder. Så du som vill



komma ut i naturen, börja fågelskåda! Låt inte en nedsatt hörsel hindra dig utan se det som en extra utmaning.

Lövsångaren är en liten och oansenlig fågel och är en av Sveriges vanligaste fåglar. Den har flera mycket lika släktingar såsom gransångare, grönsångare, nordsångare mm. Även om de olika arterna är väldigt lika till utseendet har var och en sin mycket säregna sång.



---

---

## Riksteatern : Rampfeber

---



### Riksteatern: Rampfeber

Knivsta Riksteaterförening och Riksteatern Crea (fd Tyst Teater) presenterar: "Rampfeber", farsartad komedi på talad svenska och på teckenspråk.

Biljetter kommer att säljas via TICKSTER.com

Biljettpris: 250 kr

Scenpass: 200 kr

Barn och ungdom: 150 kr

*(På alla priser tillkommer serviceavgift 12 kr)*

CIK, 26 september, 19.00 – 21.30

Föreställningen är 2 timmar och 30 minuter (inklusive 20 min pauser)

#### ***Handlingen:***

Premiären är här men saker försvinner, stämningen förvärras när några skådespelare virvlar in vid fel tid medan andra glömmar sina repliker, samtliga går in och ut genom fel dörrar.

Till sist börjar alla tappa kontroll och tålmod. Regissören blir tvungen att hoppa in och styra upp arbetet. Det blir riktigt kaos innan den andra akten har börjat. Kanske måste hela föreställningen ställas in?

Det som kan gå fel blir ännu mer fel än förväntad. Mitt i kaoset möter vi berusade skådespelare, en extremt nervös regissör och belastad scenmästare som kämpar med alla. Den personliga integriteten går upp i rök när alkohol, romantik och svartsjuka dyker upp bakom scenen. Hela teaterproduktionen slutar katastrofalt.

Författaren Michael Frayns prisbelönta "Noises off" har spelats över hela världen i snart 40 år.

#### **\*SCENPASSET**

Som medlem i Riksteatern har du en mängd förmåner att ta del av genom ditt medlemskort – Scenpasset.

[Läs mer här om hur du blir medlem!](#)

#### **Riksteatern Crea**

Riksteatern Crea, tidigare Riksteaterns Tyst Teater, är den främsta svenska professionella teatern för döva, skådespelare såväl som publik, med omfattande turnéverksamhet. Teatern har säte och hemmascen i Norsborg i Botkyrka kommun. Den är en del av Riksteatern.

---

## HRF Vuxendövas förening i Uppsala län hösten 2021

---



### Inbjudan, fågelexkursion till Hjälstaviken 15 september



Vuxendövas förening  
i Uppsala län

VXD, Vuxendöva i Uppsala, HRF inbjuder medlemmar och anhöriga till fågelexkursion till Hjälstaviken.

Hjälstaviken är en av Upplands förnämsta fågelsjöar. Under tiden kring solnedgången kan man se plog efter plog av inflygande tranor men det finns också mängder med gäss och annan sjöfågel. För några år sedan uppskattade en ornitolog antalet landande tranor till 5000 st. Sjön ligger mellan Uppsala och Enköping.

Guidningen leds av Sven Ankar

Samling för de som samåker vid Stenhagens köpcentrum utanför RUSTA-butiken kl. 17:30

Samlingsplats för de som åker direkt till Hjälstaviken är på parkeringen vid Hårby (se kartan) kl. 18:00

Anmälan till Sven, Meddela om du behöver skjutseller om du har plats för extra passagerare.

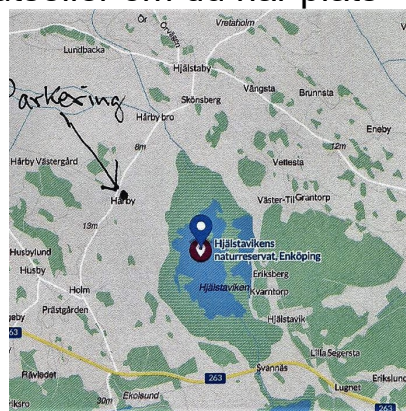
mobilnr 0738-15 76 36,

e-post: sven.ankar@gmail.com

Ta med varma kläder, stövlar behövs inte, naturligtvis kikare om ni har en sådan. Det är en 1,2 km promenad ut till fågeltornet. Ta gärna med fika.

Varmt välkomna

Anita Wallin ordförande i VXD och Sven Ankar



### TSS träning (om pandemin tillåter) i HRF Vuxendövas fortsättningsgrupp

Torsdagar kl 13 – 16 i FUL:s lokaler Kungsgatan 62, Uppsala

Sal 2.

23/9, 7/10, 4/11, 18/11, 2/12 & 16/12

**Höstmöte** i sal Storan  
den 21/10 kl 13 - 16  
Mer info kommer

---

---

## Har du en syn- eller hörselskada?

---

### Syn- och hörselinstruktörerna kan ge råd och tips som förenklar vardagen

Har du en syn- eller hörselskada och klarar mycket i din vardag, så finns ändå ofta saker som du kan och vill förbättra.

Då finns syn- och hörselinstruktörerna till din hjälp. Tillsammans går vi igenom dina behov och hjälper dig att utforma din egen plan för vilka förbättringar du behöver och vill nå.

### Hjälp till självhjälp

#### Vi hjälper dig att komma vidare med:

- \* Rehabilitering -  
att förbättra din förmåga
- \* Motivering -  
att se dina möjligheter
- \* Stimulering -  
att vilja prova på saker.
- \* Aktivering -  
att göra fler saker.

Du får möjlighet att träna det som behövs och tips på vad som kan åtgärdas för att underlätta ditt dagliga liv. Det kan handla om:

- \* ADL-träning.
- \* Märkning av spis, tvättmaskin med mera.
- \* Se över belysningen i hemmet.
- \* Träning med syn- och hörsel-hjälpmedel.
- \* Orienteringsträning.

Vi förmedlar gärna de kontakter du behöver vid till exempel bostadsanpassning och kan även ge information om:

- \* Kommunens service
- \* Taltidningar
- \* Talböcker
- \* Föreningar
- \* Kurser

För mer information  
Syn- och hörselinstruktörerna:

**Linda Zander 018-727 51 64**  
**Lena Enlund 018-727 23 14**

**Anhörigcentrum**  
**018-727 92 00**

uppsala.se/anhorigstod  
anhorigcentrum@uppsala.se  
S:t Persgatan 10 A  
753 20 Uppsala

## **Kvällsfika med HRF 17 november kl 18.30 - hörselskadades erfarenheter av pandemin**

En kväll i månaden planerar vi att träffas på HSO, Kungsgatan 64 för att fika och diskutera ett aktuellt ämne.

Vi börjar Onsdagen den 17 november kl 18.30 och temat blir då våra erfarenheter av att vara hörselskadade under Coronapandemin. Hur har det fungerat för oss med hörselskada när det inte varit möjligt att träffas?

Leif Wall, styrelseledamot i HRF Uppsala leder diskussionen.

Välkommen

Styrelsen  
HRFs lokalförening i Uppsala

## **Vad vill du helst göra när Covid-pandemin äntligen är på väg att ta slut**

Vi inom HRF vill gärna höra vad du vill att vi ska satsa på när pandemin nu äntligen verkar ge sig. Så Lurenfrågan den här gången blir två:

1. Vad ser du mest fram emot att få göra efter pandemin?
2. Vad vill du att HRF Uppsala ska satsa på?

Skriv några rader till Luren, HRFs lokalavdelning i Uppsala, Kungsgatan 64, 753 41 Uppsala Eller skicka dina synpunkter till [janssonbengterik@gmail.com](mailto:janssonbengterik@gmail.com).