
Luren



Foto Claes Mattsson



Hörselskadades förening
i Uppsala

Medlemstidning
2022:1

www.hrf.se/upsala

Styrelsen för Hörselskadades förening i Uppsala 2022

Bengt-Erik Jansson, ordförande, janssonbengt-rik@gmail.com 070-4565408

Leif Wall, vice ordförande, leif.wall@telia.com

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

Birgit Skånbeck, kassör, birgit.skanbeck@telia.com 0708181551

Ann-Charlotte Parker, acparker@live.se

Anders Mossberg och Jenny Fällström avgår vid årsmötet 2022.

Kontaktpersoner, funktionärer

Badgruppen

Vakant

Läsecirkel

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

Slinggruppen

Bernt Östman, huvudansvarig

Hemsidan, www.hrf.se/upsala

Claes Mattsson,
cmua65@yahoo.se

Luren

Ansvarig utgivare:

Ordförande/styrelsen

Redaktör:

Claes Mattsson

Redaktionskommitté:

Claes Mattsson

Annonser:

Kontakta 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 september 2022

Manusstopp 31 juli 2022

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 Leif Wall.

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

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

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
- 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 eller via tfn 0705-82 90 70.

Ordföranden har ordet ...



Nu får det räcka. Med Coviden. Det känns riktigt tråkigt att än en gång behöva isolera sig. Nu när vi trodde att det skulle gå bra att börja träffas igen.

Det har snart gått två år sedan eländet tog fart på allvar. Givetvis är det allra, allra tråkigast för alla som varit allvarligt sjuka eller än värre avlidit i Covid -19. Men tänk så mycket det ställt till med för oss alla. Om än med mycket olika konsekvenser.

Visst är det tråkigt att studenterna inte fått träffas på sina utbildningar och att många av oss inte kunnat gå på teater, konserter och andra arrangemang. Värre är det förstås för alla inom vård och omsorg som fått slita extra mycket. Värst tycker jag det ändå har varit, och är, för alla som har någon form av funktionsnedsättning. Redan före pandemin levde många i den här gruppen väldigt isolerat och tyvärr har pandemin ökat isoleringen ytterligare. Det känns som om vi gått flera, flera steg bakåt när det gäller funktionsrätt, det vill säga att det är en mänsklig rättighet att kunna fungera i samhället. Nog har sändningarna från Folkhälsomyndigheten varit textade och teckentolkade. Men det viktigaste är ju hur det dagliga livet påverkats av nedstängningar och de direkta eller indirekta kraven på självisolering. Och här har det nu gått åt fel håll i två år.

Inom Hörselskadades förening i Uppsala ger vi oss dock inte. Vår viktigaste uppgift är att ge medlemmarna tillgång till intressanta och givande aktiviteter och möten med varandra och andra. Trots att omikronvarianten just nu härjar som värst och sätter käppar i hjulet för våra planer på kort sikt arbetar vi vidare med vårens aktiviteter. Ett nytt inslag bli en caféträff en torsdag i månaden där vi planerar att i grupper om max åtta diskutera aktuella ämnen. Får vi fler anmälda ordnar vi fler träffar. Det första temat är självklart "Hur har pandemin påverkat dig och vad kan vi lära oss av det". Tanken är att ha den första caféträffen i mitten av mars men som alla förstår kan pandemin göra att vi tvingas ändra datum med kort varsel.

Den här gången skickas Luren till alla medlemmar per post för att visa att vi finns och att vi planerar aktiviteter för dig. Det kostar dock en hel del att skicka ut post så du som inte redan gjort det får jättegärna meddela oss din e-postadress så kommer Luren via mail i fortsättningen. Du som inte har mail kommer självklart att även i fortsättningen få Luren i brevlådan.

Bengt-Erik

HRF skaffar eget rum på Funktionsrätt, Kungsgatan 64

Vi har länge funderat på att skaffa oss en fast punkt i tillvaron och nu har vi faktiskt slagit till och hyrt ett rum på Funktionsrätt. Vår förhoppning är att vi ska kunna dela rummet med HRF-distriktet och Glaukomföreningen så att kostnaden inte blir så stor. De främsta skälen till att vi skaffar oss ett rum är att få en bas för våra aktiviteter och att göra informationsmaterial och tekniska hjälpmedel tillgängligare. Rummet kommer till att börja med vara öppet i anslutning till våra aktiviteter.

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
Web: 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
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

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:

(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 hörslina 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.

Vad vill du att HRF ska göra – tipsa styrelsen

Tack vare att Covidvaccinationerna kommit igång börjar det bli dags att planera sommarens och höstens aktiviteter. I sommar får vi nog räkna med att det handlar om Coronasäkra aktiviteter t ex promenader och andra träffar utomhus. Kanske också digitala möten.

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. Kontaktpuppgifter hittar du i början av Luren.

Nya medlemmar

Knivsta: Pethra Norell.

Uppsala: Peter Gerhardsson, Daniel Berglund, Jonas Hansson, Berit Lagerqvist, Marianne Wartoft, Farid Shiva, Marta Jurguc-Shiva, Kerstin Ramdén, Peder Strand, Emilia Klefbeck, Gete Hestvik och Anne-Marie Wimmerstedt

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.



Vattengympa på Kungsgärdet

I dagsläget är det helt stängt tills vidare, Vi hoppas kunna ha badtillfällena i vår . Om det skulle bli tidigare, så informerar vi det i ett nyhetsbrev innan dess.

Läsecirkel

Bokcirkeln fungerar endast inomhus i Funktionsrätts 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 vår då alla är färdigvaccinerade.

Kontaktperson: Anette Nyberg Grau

Fågelutflykt 18 maj

Vårpromenad längs Fyrisån för att kolla in våren under tidig kväll.

Vi kommer att titta efter vanliga vårblommor och lyssna (!) och titta efter fåglar.

Detaljer kommer att läggas ut på HRF:s hemsida senast den 14 maj. Från detta datum kan du också e-posta till leif.wall@telia.com eller ringa 070 - 661 64 90 för mer information.

Stavgång

Nästa tillfälle: fredag 28 januari
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

Mobil-nr 0707-483 793 (endast sms)

Släktforskning

Hoppas kunna startas igen i vår 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

Läs även Leif Walls artikel på s 12 & 13

Cykelgrupp

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

Mer information kommer.

Kolla gärna också vår hemsida som uppdateras kontinuerligt, kalender, nyheter mm.
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
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.

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.

JoJos TSS-kurs i vår



FUL:s lokaler
Kungsgatan 64 Uppsala

Sal 2.

Torsdagar 10/3, 24/3, 7/4, 21/4,
5/5, 19/5 och 2/6 kl 13 -16

Stavgång

Varje fredag kl 10.30 samlas HRF-medlemmar vid Hamnspången för stavgång. Väder och vind avgör om och i så fall var och hur länge turen varar. Här kommer en rapport från vår stavgångsledare Ann-Charlotte Parker från en av höstens stavgångstillfällen.

19 november

För omväxlings skull tog vi en stadstur då det hade börjat skymma. Vårt tema är vandring för att beskåda de lysande konstverken i "Allt ljus på Uppsala. Vi var nio personer som möttes vid startpunkten Hamnspången runt 16- tiden. Kjell, Anita, Anette, Ingalena, Vivian, Marie, Berit, Olimpia och jag såg framemot en spännande stadstur efter mörkrets inbrott.

I Stadsparken stannade vi till för att beundra de första ljusverken. Ett av dem var ett träd med poetiskt klingande meningar bestående av lysande punkter. Så fort ljuset släcktes försvann texten. Rena magin!

Vi fortsatte vår ljusvandring i riktning mot Carolina Rediviva och sedan vidare till Domkyrkan där vi såg en fantastisk ljusshow. Ljuspunkterna flyttade på sig hela tiden ackompanjerad av himmelskt vacker musik. De försvann successivt för att sedan framträda mer och mer.

Efter att ha njutit av ljusshowen på Domkyrkans fasad begav vi oss tillbaka ner mot Fyrisån. Vi fortsatte sedan att gå längs ån fram till adressen där Marie bor på.

Väl inne i den rymliga lägenhetens välkomnande värme bjöd hon oss småfrusna kvällsflanörer på ångande varm glögg, pepparkakor och ädelost. Tillsammans runt det stora antika bordet satt vi och hade det väldigt trevligt och småpratade med varandra om intressanta saker. Det var så många upplevelser vi hade att berätta om.



Bild från stavgången till Ulleråker 12 nov



Kvällsutsikten mot Fyrisån var helt bedårande vacker.

Ann-Charlotte Parker

HRF Årsmöte 28 februari 2022



Tid: Måndag 28 februari 2022 kl. 18 - ca 20.00
Plats: STORAN, Kungsgatan 62, Uppsala.

Hörselskadades förening
i Uppsala

Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast två veckor innan mötet

Kl 18 , Eventuell föreläsning

Kl 19 Årsmötesförhandlingar

1. Mötets öppnande
2. Kallelsens behörighet
3. Fastställande av dagordning
4. Val av ordförande och sekreterare för mötet
5. Val av två justerare och rösträknare
6. Verksamhetsberättelse för 2021
7. Ekonomisk redovisning för 2021
8. Revisionsberättelse
9. Ansvarsfrihet för styrelsen
10. Styrelsens ärenden
11. Motioner
12. Beslut om antal ledamöter i styrelsen och mandattid
13. Beslut om antal revisorer och ersättare
14. Val styrelseledamöter
 - a) ordförande
 - b) kassör
 - c) övriga ledamöter
15. Val av revisorer och ersättare
16. Val av valberedning
17. Övriga frågor
18. Avslutande av mötet

Valberedningens information

Styrelseledamöter

Bengt-Erik Jansson, ordförande
Birgit Skånbeck, kassör
Claes Mattsson, sekreterare
Ann-Charlotte Parker
Leif Wall
Anders Mossberg
Jenny Fällström

Står till förfogande för omval

1 år kvar
1 år kvar
1 år kvar
Nej
1 år kvar (Slutat)

Revisorer (mandattid 1 år)

Per Mattsson, sammankallande Nej
Kjell Everlid, ersättare

Valberedningen

Marie Nordström Avgår
Marit Järbel Avgår
Anders Grundström Avgår

Vi startar med Caféträffar i vår

I vår startar vi en ny mötesform. En mindre grupp på max 8 deltagare samlas några timmar för att samtala om olika ämnen. HRF Uppsala bjuder på smörgås och kaffe / te. Vi kommer att hålla till på Funktionsrätt Uppsala, Kungsgatan 64 och i rum 2, som har hörselslinga och mikrofoner. Däremot planerar vi inte att använda skrivtolkar.

Att inte vara fler än 8 deltagare är för att ge alla större möjligheter att delta i samtalen. Dessutom är det fördelaktigt ur smittspridningssynpunkt när det gäller covid 19. Vi förutsätter givetvis att alla deltagare är vaccinerade mot covid 19. Om intresset blir större än 8 deltagare per gång är vi öppna för att genomföra fler caféträffar.

Under våren planerar vi tre träffar. De börjar klockan 17.00 och vi håller på i knappt två timmar.

17 mars. Den hörselskadades erfarenheter av pandemin.

Restriktionerna i samband med pandemin har försvårat för oss med nedsatt hörsel. Munskydd, plastskivor mm har försvårat att höra. Intervjuer på TV med bildtelefon har i varje fall för mig varit en återkommande källa till problem.

7 april. Bra och dåliga ljud.

Vi reagerar olika på ljud brist på ljud av olika slag. Vad tycker du om göken eller en TV som står på utan att någon tittar. Vissa verkar inte kunna leva utan ljud omkring sig. Hur reagerar du på cyklar som smyger sig på dig bakifrån och nästan ljudlöst. Och de tysta elbilarna blir bara fler och fler

12 maj. Bemötande i vården.

De flesta av oss har erfarenheter av bemötanden i vården, bra och dåliga. Otrevliga och nonchalanta kommentarer. Vårdpersonal som tittar bort när de pratar med oss. Oförståelse för vad som underlättar för oss att höra, etc etc. Givetvis möter vi också inkännande, förstående och tröstande personal.

Jag som ska försöka hålla samman våra caféträffar heter Leif Wall. Anmäl dig till mig via leif.wall@telia.com eller på 070 – 661 64 90.



Lyckträffen i Knivsta

3 mars 2022 – Information för dig som hör dåligt

Att höra dåligt leder till utanförskap. Ofta är det dina närmaste som upptäcker att du hör sämre. Ett möte om nedsatt hörsel, hörhjälpmedel och om hörselvården i Region Uppsala.

Arrangörer: Funktionsrätt Knivsta och Hörselskadades riksförbund i Uppsala.

Upplägg 1.5 – 2 timmar

Leif hälsar välkommen och presenterar kort Funktionsrätt Knivsta

Leif eller någon annan berättar om att ha nedsatt hörsel och Kjell Everlid om erfarenheter av Cochlea-implantat

Audiolog pratar om olika hörselhjälpmedel

Ngn från Regionen pratar om hörselvården i Region Uppsala

Representant från HRF Uppsala presenterar HRF och varför man skall vara medlem.

Frågestund

Hela mötet texttolkas för att visa hur detta fungerar.

Lyckträffen - kontaktuppgifter

Kontaktperson: Ann Martini, ann.martini@knivsta.se, 018 – 347059

Finns även på Facebook.

Leif Wall 2021-12-20

Informationsträff om tekniska hjälpmedel i slutet av mars

I slutet av mars, preliminärt torsdagen den 24 mars, planerar vi en informationsträff med medverkan från Hörcentralen där vi fokuserar på tekniska hjälpmedel. Vi återkommer med ett program i ett separat utskick.

Släktforska med HRF!

Under mitt snart ganska långa liv har jag då och då haft vänner som ägnat sig åt släktforskning. När de berättat om sin passion har de framstått som fanatiker och lite insnöade. Nördar tror jag det heter i dag. En god vän skaffade sig till och med en husbil och åkte flera vändor ner till Tyskland för att gräva i gamla arkiv.

När jag städade ut efter min pappa hittade jag två dagböcker från åren 1941 och cirka 25 år framåt i tiden. De hade han skrivit vid sina besök i sommarstugan. Där kunde jag bland annat läsa om när jag som bebis första gången var med till stugan. Inte för att jag kommer ihåg det själv, men berättelserna stämmer nog. Bland alla anteckningar om väder och när isarna lade sig och gick upp finns berättelser där jag lär känna nya sidor av pappa. Under krigsåren när det inte fanns jobb på fabriken tog pappa och mamma tåget så långt det gick att åka och vandrade sedan en halvmil till stugan. Vid något tillfälle var det 43 grader kallt när de besökte stugan. På den tiden fanns det varken el eller vatten i stugan. Men de var ju så kallade frisksportare. Jag får också ta del av pappas tankar om det vansinniga krig som pågick nere i Europa.

Dagböckerna blir min inkörsport till släktforskningen. Ett framväxande behov av att få veta mer om hur mina förfäder levde. Och varför jag är den jag är. En annan sida är att jag vill dokumentera mitt liv för att mina barn ska förstå sin pappa och vad han gjorde av sitt liv. Det går ju alltid att hitta förklaringar i det förgångna.



Min bild av släktforskare är gamlingar som sitter med förstoringsglas och försöker läsa skrivstilen i gamla kyrkböcker. För det första är de flesta kyrkböckerna i dag inskannade och läsbara i dator. För det andra finns uppgifterna från tidigt 1800-tal och framåt inmatade i sökbara register. Genom abonnemang får man tillgång till alla dessa uppgifter, t.ex. Arkiv Digital. Men det finns också mängder med andra källor att ta till såsom gamla tidningar, brev, fotografier mm. Sommaren 2021 har jag delvis ägnat åt att leta efter gamla torp och gårdar där min släkt har bott. Det har gett kontakt med både spännande och trevliga människor.

Släktforska med HRF!

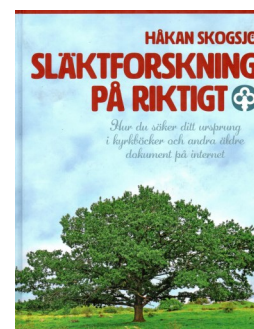
Hembygdsföreningar är också en källa för information. Jag är uppvuxen i Kumla. När jag var barn fanns det ungefär 50 skofabriker i staden. I dag kan man räkna fabrikerna på ena handens fingrar. När jag hittade den stuga där morfar och mormor bodde som nygifta, står det att morfar var skofabriksarbetare. Det är bara att in till Kumla är det flera mil. Morfar kan omöjligt ha jobbat på en skofabrik. Genom Vibys hembygdsförening har jag senare fått veta att skoindustrin i Närke inte startade i Kumla utan i en liten ort som heter Östansjö. De som var skofabriksarbetare satt oftast hemma i sina torp och småstugor och jobbade. Som en extra bonus blev jag dessutom inbjuden att bada i Vibys bybastu.

Ett bra sätt att komma igång med släktforskning är att delta i HRF Uppsalas studiecirkel i släktforskning. Då får du tillgång till exempelvis Arkiv Digital och kan prova på hur det fungerar. Genom likasinnade kan du få tips och hjälp hur du skall söka. Ett vanligt fel är att man söker för specificerat. Man utesluter då lätt vissa svar. I mitt fall har vissa i min släkt stavat efternamnet Wall och andra Vall. Någon kan ha klämt in ett h i namnet. Söker man på Wall får man bara fram de som stavat namnet på det sättet. Det tar en stund att lära sig söka på rätt sätt.

Min uppmaning är att börja släktforska. Det är såväl spännande som lärorikt. Det går dessutom alldeles utmärkt att göra som hörselskadad. Även om många av oss som släktforskar är lite till åren komna tycker jag att man ska börja tidigare. Gamla släktingar sitter ofta på värdefull information både i form av berättelser, fotografier, brev, bouppteckningar mm. Detta är i varje fall min erfarenhet. Oj, vad jag önskar att någon nu levande kunde berätta om vem som finns på gamla fotografier. En intressant fråga är vad som kommer att hända med alla SMS, mail och fotografier som sparas i våra mobiltelefoner i dag. Jag tror inte de kommer att bevaras till eftervärlden. Många föreningar dokumenterar sin verksamhet och sparar den i Folk rörelsearkivet. Där kan värdefull information hittas.

Min andra uppmaning är att börja släktforskningen genom att delta i HRF:s studiecirkel. Där kan du få inspiration och hjälp att komma igång och att testa olika arkiv. Det finns också böcker och tidskrifter om släktforskning.

Leif Wall



Bussresan till Fjärdhundraland

Mat och historia i fokus vid HRF:s resa till Fjärdhundraland

Lördagen den 16 oktober kom vi äntligen i väg på vår första bussresa efter pandemin. Vi var ett 20-tal glada resenärer som tog chansen att bekanta oss med Wiks slotts historia, Landsberga Gårdsbutik, Härkeberga kyrka, Kromsta Lantbod och Salnecke slottscafé.

Dagens Fjärdhundraland samlar bra upplevelser i en levande landsbygd med historia, naturupplevelser och spirande småföretagande med många små caféer, gårdsbutiker och under resan fick vi bra smakprov på vad bygden har att erbjuda.

Resan blev mycket uppskattad inte minst tack vare bra guidning. Och förstås fint väder, god förtäring och trevligt sällskap. Nu tar vi i styrelsen gärna emot förslag på resmål till kommande år.

Bengt-Erik Jansson

Bild utanför Härkeberga kyrka



Bussutflykt till Pythagoras industrimuseum och andra besöksmål i Norrtäljetrakten en lördag i maj

Högt uppe på Södra berget i Norrtälje finns ett stycke spännande historia, tändkulemotorfabriken Pythagoras och i maj planerar vi en bussutflykt dit. En gång i tiden tillverkade Pythagoras tändkulemotorer som såldes över hela världen. Det som gör fabriken extra intressant är att den står i orört skick och visas som ett levande museum från tidigt 1900-tal. Planen är att vi ska hinna med ytterligare något besöksmål den dagen. Inbjudan kommer senare i vår.

Hänt i HRF hösten 2021

60Plus Mässan gav många nya kontakter – och flera nya medlemmar



Leif Wall och Marit Järbel

I monterern fick vi bland annat besök av Helene Stenlund, äldreombudsmannen i Uppsala och Susanne Gallone från Studieförbundet Vuxenskolan, Uppsala. Något som kan vara bra att känna till är att Vuxenskolan har en mycket bra ljudanläggning i sin föreläsningssal. Vi gjorde också reklam för Uppsala kommuns syn- och hörselinstruktörer. Som kontaktskapare med andra som är aktiva inom hörselområdet fungerade mässan väldigt bra.

bej

Vi hade många bra samtal i vår mässmonter även om mässan inte hade så många besökare som förra gången. Flera frågade var man skulle vända sig för att testa hörseln men också hur man gör för att byta audionommottagning. Bra då med Luren där uppgifterna finns.

Vi hade också en Hörselquiz som ett trettiotal besökare svarade på och fick även frågor om vi hade batterier till försäljning – vilket vi hade. Apropå batterier är tanken att vi ska få till batteriförsäljning igen via receptionen på Funktionsrätt, Kungsgatan 64.



Lena Thorén och Anita Wallin

Blandat

Anmäl dig till Slingkollsgruppen

Även om Covid-pandemin ännu inte klingat av hoppas vi ju alla att 2022 ska bli ett år när vi återigen kan vistas ute i samhället och delta i föreläsningar och andra publika aktiviteter. Då är det förstås viktigt att möteslokaler har fungerande hörselslingor. Dessutom är det extra viktigt att hörselslingor och hörselstöd fungerar på äldreboenden. Ytterligare en miljö som sällan är anpassad för hörselskadade är restauranger.

För att säkerställa bra miljöer för hörselskadade skapar vi nu en särskild grupp inom HRF Uppsala som har till uppgift att testa hörselslingor och uppmärksamma behovet av restaurangmiljöer som även fungerar för hörselskadade. Äldreombudsman i Uppsala, Heléne Stenlund, är intresserad av att återuppta det samarbetet med HRF som planerades innan pandemin när det gäller sling- kontrollen.

Du som vill vara med i Slinggruppen är välkommen att kontakta något i styrelsen.

bej

HRF:s Konsortium för kapitalplaceringar

HRF startade i våras ett konsortium för kapitalplaceringar där distrikt och föreningar kan sätta in medel som sedan förvaltas av konsortiet. Förhoppningen är att medlen ska ge en bättre avkastning än att ha pengarna på ett bankkonto. Styrelsen för Hörselskadades förening i Uppsala har beslutat att gå in med en miljon kronor som betalats in till konsortiet vid fyra tillfällen under året. Konsortiet leds av en styrgrupp där Bengt-Erik Jansson från HRF Uppsala ingår.

bej

Johan Söderhjelm's minnesfond



Välkommen att söka utbildningsstipendium ur Johan Söderhjelm's fond

Johan Söderhjelm föddes med kraftigt nedsatt hörsel, talsvårigheter och en kropp som inte alltid lydde honom. Han föddes i Helsingfors men kom som tioåring till sin mors hemort Vingåker där han under sin uppväxt bodde på ett skolhem för handikappade pojkar. Johan utbildade sig till bokbindare och arbetade bland annat på universitetsbiblioteket i Uppsala och på Johanssons tryckeri. Vid sin bortgång testamenterade han ett betydande belopp till Hörselskadades förening i Uppsala och för att hedra minnet av Johan har föreningen skapat en fond ur vilken hörselskadade kan söka utbildningsbidrag. Mer information finns på vår hemsida. Det går också bra att vända sig till föreningens ordförande Bengt-Erik Jansson om du vill ha mer information om ansökningsprocessen.

Ansökningsblankett finns på vår hemsida:

<https://hrf.se/uppsala/om-oss/johan-soderhjelm-s-minnesfond/>

Din ansökan skickas senast 30 april 2022 till HRF Hörselskadades förening, Kungsgatan 64, 753 41 Uppsala

Eller via e-post till: uppsala@forening.hrf.se

bej

HRF Vuxendövas förening i Uppsala län våren 2022



Årsmöte

24/2 kl 13 – 16 (om pandemin tillåter)

Storan, FUL:s lokaler Kungsgatan 64 Uppsala



Vuxendövas förening
i Uppsala län

Föredragningslista årsmötet

- 1 Mötets öppnande
- 2 Kallelsens behörighet
- 3 Fastställande av dagordningen
- 4 Val av ordförande och sekreterare för mötet
- 5 Val av justerare och rösträknare
- 6 Verksamhetsberättelse för 2021
- 7 Ekonomisk redovisning för 2021
- 8 Revisionsberättelse
- 9 Ansvarighet för styrelsen
- 10 Motioner
- 11 Beslut om antal ledamöter i styrelsen och mandattid
- 12 Beslut om antal revisorer på ett år
- 13 Val av styrelseledamöter
 - A. Ordförande
 - B. Kassör
 - C. Övriga ledamöter
- 14 Val av revisorer
- 15 Val av valberedning
- 16 Val till distriktsstyrelsen
- 17 Val av deltagare i distriktets möten
- 18 Medlemskap i Vuxendövas Nordiska Råd (VDNR)
- 19 Övriga frågor
- 20 Avslutande av mötet

Utflykt till Bodatomtens
Hantverksgård i Sigtuna
preliminärt fredagen den
20 maj tillsammans med
HRF Enköping

En gammal hantverksgård
med gamla hus, lanthan-
del, kvarn, en oändlig
mängd gamla prylar och
en bra guide!
Mer information kommer i
vår!

Från valberedningen:

Du som har förslag på
lämpliga styrelsemed-
lemmar – hör av Dig till
Valberedningen
Elsie Johansson Mobil:
070-608159 eller Mail:
elsijohans-
son@gmail.com

Motioner skall vara styrelsen tillhanda senast den 1 februari!

Hösten 2021 i VXD

Vi började med fågelexkursion till Hjälstaviken den 15 augusti och har haft våra styrelsemöten på sedvanlig tid den första onsdagen i månaden och TSS-träffar torsdagar var annan vecka. På höstmötet den 21 oktober hade vi minnesstund över vår käre Gustaf Söderlund, en av föreningens skapare och dess nestor. Många fina minnen delades.

Den sista TSS-träffen den 16 december blev också föreningens julfest. Vi träffas och har en trevlig eftermiddag på våra villkor. För oss som har varit med länge så har den här träffen blivit en del av julen precis som julgröt, tomte och amaryllisar! Där sitter vi tysta i ring och äter! När vi har fått i oss maten så väcker Birgitta m.fl. oss med TSS-ade julsånger och vi julmyser!

I år återberättade Anita en tidningsartikel från Året Runt från november 1980 som hon hittat bland Gustaf Söderlunds kvarlämnade papper. Gustaf hade fått den som julhälsning från Johan Söderhjelm 1980! Artikeln handlar om Johans liv fram till dess. En otrolig livsresa!

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 hörselhjälpmedel.
- * 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



2022

	JANUARI		FEBRUARI		MARS		APRIL		MAJ		JUNI
1		1		1		1	Stavgång	1		1	
2		2		2		2		2		2	VXD TSS-kurs
3		3		3	Hörselträff, Lyck-Träffen, Knivsta	3		3		3	Stavgång
4		4	Stavgång	4	Stavgång	4	Styrelsemöte	4		4	
5		5		5		5		5	VXD TSS-kurs	5	
6		6		6		6		6	Stavgång	6	
7		7		7		7	Caféträff VXD TSS-kurs	7		7	
8		8		8		8	Stavgång	8		8	
9		9		9		9		9		9	
10		10		10	VXD TSS-kurs	10		10		10	Stavgång
11		11	Stavgång	11	Stavgång	11		11		11	
12		12		12		12		12	Caféträff	12	
13		13		13		13		13	Stavgång	13	
14		14	Styrelsemöte	14		14		14		14	
15		15		15		15		15		15	
16		16		16		16		16		16	
17		17		17	Caféträff	17		17		17	Stavgång
18		18	Stavgång	18	Stavgång	18		18	Fågelvandring	18	
19		19		19		19		19	VXD TSS-kurs	19	
20		20		20		20	Distr. Årsmöte	20	VXD utflykt Stavgång	20	
21		21		21		21	VXD TSS-kurs	21		21	
22		22		22		22	Stavgång	22		22	
23		23		23		23		23		23	
24		24	VXD årsmöte	24	VXD TSS-kurs	24		24		24	
25		25	Stavgång	25	Stavgång	25		25		25	
26		26		26		26		26		26	
27		27		27		27		27		27	
28	Stavgång	28	HRF Årsmöte	28		28		28		28	
29				29		29	Stavgång	29		29	
30				30		30		30	Styrelsemöte	30	
31				31				31			