
Luren



Hörselskadades förening
i Uppsala-Knivsta

Linnéträdgården i Uppsala
Foto : Claes Mattsson

**Medlemstidning
2025:2**

www.hrf.se/uppsala

Styrelsen för HRF Uppsala-Knivsta 2025

- Nina Mohss, ordförande, nina@vikatextil.se
- Leif Wall, vice ordförande, leif@wabema.se
- Ann-Charlotte Parker, sekreterare, anchaparker@icloud.com
- Birgit Skånbeck, kassör, birgit.skanbeck@telia.com 0708181551

- Claes Mattsson, ledamot, redaktör Luren mm, cmua65@yahoo.se 0727 14 46 09 (sms)
- Maria Angberg, ledamot, maria.angberg@outlook.com
- Lena Enlund, ledamot, enlund.lenaelisabeth@gmail.com
- Dan Björneshål, ledamot, danbjorne@hotmail.com

Kontaktpersoner, funktionärer

Luren

Redaktör:
Claes Mattsson

Redaktionsråd:
Lena Thorén, Claes Mattsson och
Leif Wall.

Kontaktuppgifter se ovan och på
sidan 4.

Plusgiro Nordea 29 30 29-5

Innehållsförteckning Luren

Sid

1. Omslaget
2. Styrelsen, redaktion mm
3. Ordföranden har ordet
4. Hörselvård, HRF-föreningar
5. Tillgängligt kultur & Roger-system
6. Cirklar, kurser, grupper, utflykter mm
7. Samtalsledarutbildning 29 september
8. Johan Söderhjelm
9. HRF Uppsala-Knivsta rekommenderar
10. Hörselrådet med CI-tema
11. Distriktet & Kongressen
12. Kongressen forts
13. Rapporter från utflykter
14. HRF VXD och HRF Tierp-Heby
15. HRF Enköping-Håbo & Skutskär
16. Nu har det hänt mm

Hörselskadades distrikt i Uppsala län

Ordförande Lena Thorén
Vice ordförande Anita Wallin

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-Knivsta**
Kungsgatan 64
753 41 UPPSALA



E-post:
uppsala@forening.hrf.se

Så blir du medlem:

Enskild medlem 300kr

Rabatterat pris för ungdom och familje-
medlemmar

Ansökan om medlemskap kan göras på
olika sätt:

a) anmälan direkt via

www.hrf.se/bli-medlem

b) ringa förbundskansliet,

tel 08-457 55 00

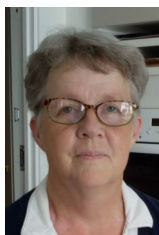
Skicka e-post till

medlemsservice@hrf.se

c) skicka in ett kort eller brev med namn,
adress och ev telefonnummer till HRF,
Hörselskadades Riksförbund, Box 1068,
164 25 Kista

Ordföranden har ordet ...

Distriktets ordförande Lena har ordet



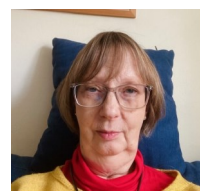
Efter att under 30 år hållit i ordförandeklubban avtackades Rose-Marie Westerholm vid distriktets årsmöte den 10 april. Rose-Marie har under den tiden även haft uppdrag på förbunds nivå där hon ingått både ingått i valberedningen och varit med och reviderat stadgarna. Hon har samtidigt varit ordförande i HRF Skutskär, så man kan verkligen säga att hon varit en engagerad person med fokus på HRF.

Jag, Lena Thorén, valdes till ny ordförande. Jag har varit med i distriktets styrelse under olika perioder, sammanlagt 12 år. Sedan 2015 har jag haft rollen som studieorganisatör. Den rollen har nu Leif Wall och jag ser fram emot att vi både får in lite ny energi och nya idéer som kan bidra till att öka kunskapen inom olika områden. Men det är mycket arbete med att ordna kurser och föredrag. Lokaler, föreläsare, förtäring, tillgänglighet osv. är sådant man måste boka och bevaka. Så vi behöver hjälpas åt!

Det behöver vi också göra när det gäller intressepolitiska frågor. Vi behöver mer information från våra medlemmar om hur ni upplever att det fungerar, t ex inom hörselvården eller med kontakter med vården. Utan den informationen är det svårt att påverka ansvariga inom Region Uppsala. Då utgår vi bara från våra egna erfarenheter och även om det räcker långt kan det hända att vi missar viktiga saker.

Nu ser jag fram emot ett år då vi får vara mer delaktiga i de beslut som ska fattas. Det har vi efterfrågat många gånger inom Hörselrådet, men inte fått gehör för. Vi vill vara med och lämna synpunkter på de hörapparater och andra hjälpmedel som ska upphandlas, vi vill vara med och diskutera när avtalen med uppdragsgivare för grundläggande hörselrehabilitering ska revideras och vi vill vara med när nya rutiner tas fram inom hörselvården, närmast i tid handlar det om automatiserade hörseltester. Det är oss det berör och vi har rätt att vara delaktiga!

HRF Uppsalas ordförande Nina har ordet



Så var det åter dags att skriva några ord inför höstens utgåva av Luren. Det är fantastiskt roligt att ha distriktet med och att Luren blir en tidning för alla medlemmar i hela länet. Vi behöver verkligen varandra och att kunna jobba på olika nivåer, med både lokala aktiviteter och de regionala besluten där vi verkligen behöver hänga med och se vad som händer med hörselvården i länet. Det blir en samverkan vi alla har nytta av.

Under hösten planerar vi minst ett utskick till, men det kommer enbart att skickas digitalt. Om du inte har fått det här numret via e-post så saknas den uppgiften i medlemsregistret. Meddela i så fall din e-adress till uppsalalan@hrf.se så får du i fortsättningen både Luren och annan information från förbundet.

Hörselvård i Region Uppsala

Hörcentralen: Kronparksgården, Eva Lagerwalls väg 1, Uppsala. Tel: 018-711 67 10
Webb: 1177.se

Region Uppsalas audionommottagningar i Uppsala, Enköping, Tierp, Heby

Tel: 018-611 67 11,
Webb: 1177.se

Adresser:

Uppsala: Kronparksgården,
Eva Lagervalls v 1

Enköping: Linbanegatan 8, entréplanet,

Heby: Brogatan 16,

Tierp: Tierps Vårdcentrum Liljevägen 2,

Östhammar: (tillfälligt stängd)

Övriga audionommottagningar som har avtal med region Uppsala

Eartech Hörselklinik
Telefon: 020-12 12 26
Kungsgatan 43, Uppsala

Klart och Tydligt
Skutskär, Telefon: 070-401 33 29

Audika, Kålsängsgränd 10 C, Uppsala

Audika erbjuder hörselvård i helt privat regi. De har inte något avtal med regionen och har därför en annan prisbild, sortiment och service.

Barn och ungdomar under 20 år

Du kontaktar barnavårdscentralen (BVC), skolans elevvård eller din vårdcentral för att få en remiss till en öronspecialist. Visar utredning att du behöver hörapparat eller andra hörhjälpmedel, får du en remiss till Hörcentralen.

Vuxna över 20 år

Du som behöver hörapparat får själv välja vilken audionommottagning du vill gå till för att göra en hörselundersökning och prova ut hörapparat. Du behöver ingen remiss.

För vuxna som har grav hörselnedsättning

Du som behöver mer anpassad stöd på grund av din hörselnedsättning får remiss till Hörcentralen.

HRF-föreningar i Uppsala län

Övriga lokala föreningar i vårt län:

Enköping

Lena Thorén

E-post: enkoping.habo@hrf.se

Tierp

Annette Thorell tel 070-652 57 91

E-post: annette1942@hotmail.se

Östhammar

Bertil Alm. E-post: osthrammar@hrf.se

Skutskär

Rose-Marie Westerholm tel 070-797 31 18

E-post: skutskar@hrf.se

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

Det finns en regional grupp för **Unga Hörselskadade**, UH Mitt. Se 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

E-post tolkcentralen@region uppsala.se

Webb: 1177.se

1177 ger råd om vård på webb och telefon

Tillgänglig kultur & Inköp av nytt Roger-system

Bio i Uppsala

Numera skall alla svenska filmer som går på bio vara textade. Dessutom skall samtliga salonger i Uppsala ha hörslinga.

Reginateatern

Uppsala kommuns gästspelsscen

Lokalen har hörslinga och lokalen är tillgänglig för rullstolar. Läs om program på reginateatern.se

Uppsala Stadsteater

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

Centrum för Idrott och kultur i Knivsta

Teatern har RF-slinga (radiofrekvens). För att utnyttja denna behövs mottagare som kan lånas utan kostnad samt hörapparater med telespole som kan ta emot signalen från mottagaren. För aktiviteter i lokaler utan hörslinga kan portabel RF-slinga lånas. Dessutom finns T-slinga i receptionen.

Inköp av nytt Roger-system

HRF Uppsala/Knivsta har storsatsat och inhandlat ett helt nytt Roger-system. Det består av 2 bordsmikrofoner (tablemic 3), en Roger on 3 samt 5 st mottagare för de som har hörapparater av andra märken än Phonak och har telespole.

Vi fick även med hörlurar som man kan koppla in i mottagaren och på sätt även kan användas om man inte har hörapparater eller om man saknar t-spole i sina apparater.

Det fiffiga med de här Rogermikrofonerna är att vi kommer att kunna aktivera de mottagare som finns inbyggda i Phonaks hörapparater för de personer som inte redan har sådana mottagare inlagda.

Det här systemet kommer vi att kunna använda när vi är i lokaler som saknar slinga i första hand på Funktionsrätt på Kungsgatan 64. Men vi hoppas även andra HRF-föreningar i länet ska kunna låna och använda mikrofonerna. Under hösten kommer vi att få utbildning i hur systemet fungerar.

Man kommer däremot inte att kunna låna dem som privatperson utan de kommer enbart att användas i föreningssammanhang.

I det här sammanhanget kan nämnas att vi har äldre utrustning som är fullt fungerande och som vi i dagsläget lånar ut till medlemmar. Systemet har utgått och finns inte längre att köpa och de går inte heller att reparera om något skulle gå sönder. Vad vi gör med dessa framöver vet vi inte. Det har inte varit så väldigt stor efterfrågan av lån från medlemmar.

Antingen fortsätter vi med utlåning så länge de håller eller så ser vi om det finns någon som vill köpa ut dem. Det är synd att de bara ligger och inte används.



Cirklar, grupper, kurser, utflykter mm



Hörselskadades förening
i Uppsala-Knivsta

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

Vi fortsätter med Drop-In

Även i höst blir det Drop-In på FUL Kungsgatan 64.

Mellan 15.00 och 17.00 är du välkommen att träffa oss för enkel samvaro med fika. Kanske har du frågor du vill framföra eller har synpunkter på HRF och vår verksamhet.



Dagar 13 oktober, 27 oktober och 17 november.

Mycket välkommen !

Stavgångar i höst

Fortsätter 1 gång i månaden under hösten. För mer information hör av dig till:

Ann-Charlotte Parker

E-post: anchaparker@icloud.com

Mobilnr: 0707-483 793 (endast sms)

Höstmöte i Uppsala

Datum: 10 november.

Mer info kommer.

Kolla gärna också vår hemsida som uppdateras kontinuerligt, kalender, nyheter mm.
www.hrf.se/upsala

HRF Uppsala – Knivsta rekommenderar:

Jazzhörnan med Rigmor Gustafsson

Rigmor Gustafsson är sångerskan som tog steget från Värmlands skogar till New Yorks asfaltshetta för att sedan slå ned bopålar i Stockholm och ta sig an Europa.

Rigmor fick för några år sedan problem med sin hörsel och fick sluta sjunga. Nu har hon kämpat sig tillbaka. Läs mer i Auris eller på <https://www.auris.nu/jag-hor-tonerna-annorlunda-nu/>.

Nu kommer Rigmor Gustafsson till UKK för att presentera nytt material live på Jazzhörnans scen med sin kvartett. Missa inte chansen att höra en av våra mest älskade jazzsångerskor tolka den svenska musikskatten – på sitt eget, alldeles personliga sätt.

Längd: Cirka 3 timmar

Datum: Fredag 19 september

Tid: Serveringen öppnar 19.00 och konserten börjar 20.00

Plats: UKK – Restaurangen / Sal D

Biljettpris: Ordinarie: 280 kr + serviceavgift: 35 kr

Arrangeras av Uppsala Jazz Club i samarbete med Uppsala Konsert & Kongress

Samtalsledarutbildning 29 september

Engagera dig!

Vår verksamhet bygger på att vi har aktiva medlemmar som kan och vill göra insatser för föreningen. Ett bra sätt att förbereda dig är att delta i HRF Uppsala läns utbildning till samtalsledare som vi genomför den 29 september i samverkan med Vuxenskolan.

Utbildningen är utan kostnad för alla medlemmar. Den börjar 8.30 och håller på till 17.00. Plats är Vuxenskolan på Kungsgatan i Uppsala.

För förmiddagen ansvarar Studieförbundet Vuxenskolan. De ger en pedagogisk grundutbildning och du får lära dig hur man rapporterar in verksamhet för att få stadsbidrag. Om du skall leda studiecirkel och samtalsgrupper vill Vuxenskolan att du har denna bakgrund.

För eftermiddagen ansvarar HRF centralt. De presenterar projektet Bli vän med dina hörapparater, där vi nu behöver bli fler samtalsledare. Du får även lära dig mer om HRF, hur dålig hörsel påverkar vardagen och om hörhjälpmedel. Ett unikt tillfälle att lära dig mer om att ha en hörselnedsättning.



Lokalen har T-slinga och vi kommer att beställa skrivtolkning.

Anmälan till utbildning.hrf.uppsalalan@gmail.com eller till Leif Wall med SMS på 070 – 661 64 90. Leif svarar även på frågor.

Missa inte detta tillfälle att lära dig mer om hörsel och förbereda dig för att bli mer aktiv i HRF föreningen.

Om du vill, men inte kan delta i Uppsala på ovanstående kurs, finns det ytterligare en möjlighet 15-16 november i Kista

Den 15-16 november arrangerar HRF en utbildning till samtalsledare för konceptet "*Bli vän med dina hörapparater.*" och "*Bli vän med din hörsel. Menières sjukdom.*"

På utbildningen får du veta mer om samtalskoncepten. Du får även hörselkunskap, inspiration, tips och råd och möjlighet att nätverka med andra HRFare. Det blir nyttiga fakta, goda råd och kreativa övningar – och förhoppningsvis också ett och annat skratt.

Det finns 30 platser, vid fler intresseanmälningar sker ett urval utifrån motivering och geografisk spridning. HRF står för resor, logi och kost i samband med utbildningen. **Anmälan senast 28 september 2025.** Anmäl dig via hrf.se, välj Engagera dig, välj För dig som är medlem, välj Är du HRFs nya samtalsledare?

Johan Söderhjelm, en generös bokbindare



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 när jag kom med i föreningen 1997, men vi hann aldrig sitta i samma styrelse. Johan slutade vid årsmötet 1998 och jag kom med lite senare under året. Men vi träffades ändå vid några tillfällen, och då berättade han om sitt intresse för kultur, framför allt opera, och att han ordnat många resor till teater- och operaföreställningar.

Men Johan hade haft en svår uppväxt. Han föddes i Finland, där man tidigt upptäckte att han hade en CP-skada som bl a medförde nedsatt rörelseförmåga och grava talsvårigheter. Hans läkare bedömde honom som mentalt efterbliven, men senare upptäckte man att han hade en uttalad hörselskada. Hans mamma var svensk och vid 10-årsåldern fick han flytta till ett skolehem i Sverige. Där fick han utbildning i bokbinderi, men inte förrän han var 24 år kunde han lämna institutionen. Då återvände han till Helsingfors där han fick arbete som bokbindare och där började han också engagera sig i hörselskadades föreningar. Efter några år träffade han svenska Iris, som blev hans hustru och tillsammans med henne fick han ett långt och lyckligt liv i Uppsala, dit de flyttade.

Han fortsatte arbeta som bokbindare och blev erkänt skicklig inom yrket. Det var en stor ära och förmån att få ta

emot arvet från Johan, och föreningen försöker efter bästa förmåga förvalta det väl. En del av arvet är insatt i HRFs konsortium där det förräntas bra och säkert. En annan del används för sociala aktiviteter för våra medlemmar, t ex resor eller kulturella aktiviteter.

Det skapades också en minnesfond för att ge ekonomiskt stöd till hörselskadade som inte kan få stödet på annat sätt via samhället. Enligt fondens stadgar och ändamål kan medel sökas för någon av dessa kategorier:

- * hörselskadade, för att möjliggöra deltagande i lägvistelse 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. Se även <https://hrf.se/uppsala/om-oss/johan-soderhjelm-minnesfond/>

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.

HRF Uppsala – Knivsta rekommenderar

En dans och cirkus föreställning med inslag av fysisk teater, magi, clown, akrobatik, matematik och teckenspråk.

Välkommen att upptäcka den magiska världen i Invis där karaktärerna Coco och Ory upptäcker varandra och utforskar det synliga och det osynliga, det verkliga och det imaginära, utan gränser. Föreställningen riktar sig både till en hörselskadad och hörande publik från ca 4–10 år. Den har utvecklats i samarbete mellan döva, hörselskadade och hörande och lyfter fram fantasi, nyfikenhet och vänskap.

Du kan förhandstitta på <https://www.youtube.com/watch?v=pqvyH9gW1AY&t=23s>

Längd: 40 minuter

Datum: Lördag 25 oktober

Tid: 13.00-13.40

Plats: Scenen i Centrum för idrott och kultur i Knivsta.

Biljettpris: 100 kr för 1, 250 kr för familj (3–5 personer).

Ledsagare medföljer kostnadsfritt och plats bokas via Ticksters kundtjänst. Vi ber er komma i god tid.

Vi har obligatorisk kostnadsfri garderob mellan 15/10 – 15/4. Biljetter säljs även på plats från ca 1 timme innan föreställning. Bistro Kvarnen säljer fika innan föreställningen.

Arrangeras av CIK i samarbete med Region Uppsala.



Hörselrådet med CI-tema

Vid vårens möte med Hörselrådet var HRF ansvariga för mötet och valde att fokusera på Cochleaimplantat. Det fanns många frågor som våra egna ”experter” ville ha svar på. Här redovisas några, inklusive svar:

Kan man få hjälp med att konfigurera eller parkoppla företagens tillbehör till mobiltelefonen?

Svar: Audionomerna får egentligen inte parkoppla mobiltelefoner och det är dessutom svårt att ha kunskap om alla olika produkter som finns. På Hörcentralen finns tekniker och servicebesök som en möjlighet att få hjälp.

De flesta med CI har hörapparat på andra örat och måste besöka både CI-teamet och Hörcentralen. Kan inte någon ta helhetsansvaret för den gruppen? Har audionomer på Hörcentralen kompetens inom CI-området?

Svar: Ja, det finns några som har den kompetensen.

Kan CI justeras på distans?

Svar: Arbetet pågår. Det har varit en del tekniska svårigheter men det är nästan klart.

Det är långa köer till Hörcentralen. Kan CI-patienter få förtur med tanke på deras svårigheter om problem uppstår?

Svar: Det är en individuell prövning och man följer en nationell prioriteringsordning. Mycket beror på hur man klarar vardagen. Kötiden har minskat från 17 till 8 månader.

Följer man upp patienter som inte har fått bra resultat efter CI-operation?

Svar: Man inväntar ett år och kan sedan testa andra örat. Man försöker också hitta lösningar med text om det behövs.

Angående parkoppling:

En viss hjälp har vi från HRF fått via distriktet i Östergötland där man tagit fram manualer för parkoppling mellan olika märken på hörapparater och mobiler. Hör av er till undertecknad så kan de skickas digitalt eller via post.

Trots all fantastisk teknik – eller kanske på grund av – återstår en mängd problem att lösa. Vi som är engagerade i HRF blir inte sysslolösa på lång tid framöver. Tvärtom! Vi behöver bli fler som hjälps åt med arbetet, oavsett om det är intressepolitiska frågor eller om det handlar om medlemsaktiviteter. Så välkommen in i sällskapet om du känner för att bli aktiv i HRF!!

Lena Thorén



Distriktet

Hörselskadades distrikt i Uppsala län har en samordnande funktion för föreningarna inom distriktet. Vi har alltså inga egna medlemmar, men kan vid behov ordna aktiviteter som riktar sig till medlemmar och/eller hörselskadade i hela länet. Oftast handlar det om föredrag av allmänt intresse. Eftersom föreningarna själva är engagerade i Hörselveckan under hösten, har distriktet de senaste åren haft föredrag under våren. Men då vi hade HRFs kongress i maj valde vi att inte ha något föredrag i år.

Distriktets viktigaste ansvar är påverkansarbetet gentemot regionen. I första hand handlar det om hörselvård, men vi kan också påverka när det gäller tillgänglighet och delaktighet inom vården och andra regionala verksamheter. Ofta berör det kommunikation via text och hörslingor.

För närvarande väntar vi på en dialog med hörselvården om automatiska hörseltester. Utöver det vill vi påverka att hörseltester genomförs inom vården vid t ex hälsokontroller.

Det är fortfarande alltför många som inte kontaktar hörselvården trots att man vet att man börjar höra dåligt. I stället undviker man besvärliga situationer och avstår kanske från det viktiga sociala livet. Ensamheten kan bli påtaglig och det finns nu forskning som visar att obehandlad hörselnedsättning är en av de största riskfaktorerna för att utveckla demens (*The Lancet Commission, 2024*). Så även om köerna fortfarande kan vara långa så bör man ställa sig i kö. Det kan leda till fler åtgärder, utöver automatiserade hörseltester, som gör att köerna minskar.

Lena Thorén

Kongressen

HRFs kongress 23-25 maj genomfördes i UKKs lokaler i Uppsala. Särskilt inbjuden som inledningstalare var Helena Proos, regionråd (S) och ordförande i regionstyrelsen. Hon höll ett mycket inspirerade tal där det framgick hur viktiga hon anser att vi som är engagerade i den ideella sektorn är. Utan vår kunskap kan politiken inte arbeta med frågor som berör funktionsrätt ”vi är förutsättningen för att de kan fatta kloka beslut”, ”vi är blåslampan som behövs för att inte andra grupper ska proriteras”. Många av oss kände oss säkert stärkta, men hur är det i verkligheten? Vi kan (ska) sätta

Helena Proos på prov, men går det även med andra politiker? Fina ord är en sak, att nå resultat är en annan.



Lyssna gärna till Helenas tal på HRFs kongresswebb, eller ta del av en utskrift av talet på distriktets webbplats <https://hrf.se/uppsalalan/nyheter/>

Kongressen (forts)

Några av kongressens beslut var enkla och snabba, som t ex beslutet om en höjd medlemsavgift. Det är en fråga som under tidigare kongresser föranlett många motioner och diskussioner. Men i år gick det snabbt att ta beslutet att höja avgiften från 300 kr till 360 kr. För dem som betalar via autogiro blir det 30 kr per månad, en höjning med fem kr.

Ett annat snabbt beslut var också valet till styrelsen. Vi från vårt distrikt var mycket glada åt att återigen få med en ledamot i förbundsstyrelsen, Nathalie Colombo, som vi önskar lycka till med uppdraget.

Förutom mindre revideringar av värdegrund, det intressepolitiska programmet och organisationsprogrammet, som är våra långsiktiga beskrivningar av vad HRF står för, så tog man också beslut om vad man ska arbeta med de närmaste fyra åren.

Det beskrivs i programmet Fokus och strategi. Här är målet att sätta ljus på hörselskadade.

Det finns fortfarande en stor okunskap hos beslutsfattare, i samhället och bland oss hörselskadade själva.

Vi ska därför sprida kunskap, skapa

synlighet och ändra attityder. Vi ska stärka enskilda hörselskadade med hörselsmart kompetens, ge organisationen ett kunskapslyft samt belysa hörselskadades situation i samhället. Slutligen togs också några beslut om revideringar av stadgarna. Några av ändringarna handlar om att sänka tröskeln för medlemmar i Unga Hörselskadade (UH) att ta steget in i HRF. Lokalt handlar det om att UH får rätt att sända en representant till distriktets årsmöte och distriktsmöte (höstmöte) men kan också delta med en adjungerad representant vid distriktets styrelsemöten.

HRF öppnar nu också upp för att bilda nationella nätverk på förbunds nivå som syftar till att samla medlemmar som inte fullt ut hittat sin plats i organisationen, engagera till lokalt engagemang samt stärka HRF:s medlemsnytta och erbjudande. Nätverken har ingen representation på förbunds- eller distriktsnivå.

Lena Thorén



Mingel innan middagen med några av våra deltagare från distriktet. Från vänster Jan Lamby, (förbundets valberedning), Nina Mohss, Uppsala, Ann-Kristin Bergström, Enköping, Kerstin Lindqvist, Tierp, Lena Thorén, Enköping och Annette Thorell, Tierp.

Från Celcusastronomen till Lindormen 15 juni

På försommarens varmaste dag guidade Anders Allard några HRF-medlemmar på stadsvandring genom några av Uppsalas gator. Till hjälp hade vi med två skrivtolkar som textade till skärm eller till våra mobiltelefoner.

Anders uppmärksammade oss på olika hus, fasader, grindar, gårdar och konstverk. Vi fick bl a veta var stadsbranden startade 1702, var Gustav Adolfsakademin ligger, vad ALMA-stråket är och var låg Sonjas Karamell & Chokladfabrik på 1920-talet.



Vi avslutade vi med härlig italiensk glass! Hoppas att alla som deltog tyckte det var en trivsamt eftermiddag i hettan!

Efteråt skickades information ut till deltagarna om promenadens detaljer som vi kunde ta del av om något missats.

Maria Angberg

Trivsamt HRF-utflykt till Gävle 16 augusti

Lördagen den 16 augusti var 25 HRF-medlemmar och två skrivtolkar som åntrade bussen för en dag i Gävle. För att klara den långa resan till Gävle delades mellanmålspåsar ut i bussen som framfördes trafiksäkert av Christer från Högbergs buss.



Dagens program var besök på Sveriges fängelsemuseum, Kulturhuset Agnes bistro för lunch och Länsmuseum i Gävleborg. Museichef Desiree Kjellberg tog emot oss på fängelsemuseum där vi först fick besöka slottshäktet från 1732 och cellfängelset från 1847. Cellfängelset var i bruk fram till 1986 och en cell finns kvar i originalskick från den tiden.

Efter en god lunch i bistro på kulturhuset Agnes gick vi vidare till Gävleborgs länsmuseum som har fantastiska samlingar av konst, konsthantverk och mycket annat. Där guidades vi av Jonas Westlund som visade oss såväl ny konst som äldre konst. De två timmarna vi fick på museet gick väldigt snabbt.

Vid 16-tiden åntrade vi bussen som tog oss tillbaka till Uppsala på ett bekvämt och säkert sätt.

Bengt-Erik Jansson

HRF Vuxendövas förening i Uppsala län



TSS-träning med social samvaro

i sal 2 i FUL:s lokaler Kungsgatan 64, Uppsala

Torsdagar kl 13 – 15.30 den 18/9, 2/10, 30/10, 13/11 o 27/11

Höstmöte den 16/10 sal Storan i FUL:s lokaler Kungsgatan 62, Uppsala
kl 13.00 Salladslunch i Storan

kl 14.00 Höstmöte

kl 14.30 Föreläsning: "Hemberedskap med hörselperspektiv" Hur kan Du förbereda Dig för att hantera en krissituation på bästa sätt - särskilt om Du har en hörselnedsättning? Agneta ordförande i HRF Stockholms län utbildad inom Civildörsvarsförbundet delar med sig av konkreta tips, råd och smarta lösningar för att vara förberedd.

Föreläsningen är öppen för alla i HRF:s distrikt i Uppsala

Julavslutning den 11/12 sal Storan i FUL:s lokaler Kungsgatan 62, Uppsala
Kl 13 -16

HRF Tierp-Heby

I Norra och nordvästra finns två hörselföreningar: HRF Skutskär i Älvkarleby kommun och HRF Tierp -Heby i Tierps och Heby kommuner.

HRF Tierp bildades 1967 av läkaren Egon Deutsch och några till. Föreningen växte sakta, men fick ett litet uppsving 1974, när kommunerna i Norduppland, utom Älvkarleby, slogs samman och bildade Tierps kommun. 2008 lämnade Heby kommun Västmanlands län och gick över till oss i Uppsala län. HRF i Heby kommun hade varit vilande sedan 2002. Den bestod av 14 medlemmar, som valde att tillhöra HRF Tierp, vilket gjorde att vi numera heter HRF Tierp-Heby. Vi har c:a 150 medlemmar och får nya då och då. Det är svårt att öka antalet eftersom medelåldern är hög(!) och det hela tiden "trappas av" genom "naturlig avgång".

Vi har 8 välbesökta månadsmöten / år med olika typer av info, fika, och lite underhållning.

Varje sommar gör vi en dagsresa till något/några trevliga mål på lagom avstånd.

För att sprida hörselkunskap deltar vi med infobord på marknader inom "vårt område" och även tillsammans med Funktionsrätt Tierp.

Utvecklingspotential finns på studieområdet, där det är svårt att väcka intresset i dagsläget. Vi startar vår hösttermin lördag 13 september med en tillbakablick på "hörselsommaren" och ser fram mot en innehållsrik höst.

Vid pennan: Annette Thorell, ordförande

HRF Enköping-Håbo

Vår förening har 113 medlemmar, men borde vara mycket större med tanke på invånarantalet. På vår önskelista står fler aktiva och bra lokaler så att vi kan ordna mer aktiviteter och inte minst möjligheter att träffa fler hörselskadade. Det blir mest under Hörselveckan som vi kommer ut bland allmänheten och kan berätta om vår förening.

Än så länge har vi tillgång till ett litet rum där vi kan sälja batterier varje torsdag kl 10-12, men kommunen har aviserat att lokalerna ska sägas upp, så där missar vi en möjlighet att träffa både medlemmar och andra hörselskadade. Föreningslokaler är en mycket aktuell och viktig fråga just nu, både för oss och för andra föreningar i kommunen.

Vi har börjat med samtalsträffar som varit mycket uppskattade så det ska vi fortsätta med i höst, nu även i Bålsta (Håbo kommun). Vi genomför också tre medlemsträffar och tre guidade turer i Konsthallen. På Hörseldagen bjuder vi in till en utställning med konst/hantverkstema, både för att locka besökare och informera om hörsel men också för att ge våra konstnärliga medlemmar möjlighet att visa upp sina olika alster. På biblioteket erbjuder vi hörseltester under tre kvällar i hörselveckan.

Vårt påverkansarbete handlar om hörslingor i publika lokaler och om hörmiljön för äldre. Politiken har svårt att förstå problemen och hänvisar bara till att "någon annan har ansvar". Det är frustrerande men vi fortsätter arbeta med frågorna på olika sätt.

Lena Thorén

HRF Skutskär

HRF Skutskär i Älvkarleby kommun, bildades 1966 av Edvin Vallo, Roland Kågström och Egon Deutsch, några fler anslöt och det blev en interimsstyrelse som jobbade vidare fram till årsmötet.

Föreningen hade över 300 hundra medlemmar på 80-90 talet men har successivt trappats av under åren, hög medelålder och "naturlig avgång".

Föreningens expedition har öppet varje onsdag kl 10 – 12 på Centralgatan 4 A i Skutskär vi säljer batterier, hjälp med slangbyten m.m en viktig del är den sociala biten att få hålla kontakten med våra medlemmar det ger så mycket tillbaka.

Vi har årsmöte, höstmöte och julfest med underhållning på Fyrklövern.

Vid pennan: Rose-Marie Westerholm, ordförande

Nu har det hänt!

Några gånger har jag varit på väg att duscha med hörapparaterna i öronen. Några gånger har jag lagt mig med hörapparaterna i öronen och fått gå upp och sätta dem i laddaren. Men nu har det hänt på riktigt. Jag hoppade i sjön och började simma. En garanterad ny upplevelse när man kommer under vattenytan. Jag fattade snabbt orsaken och simmade till land och tog mig upp ur vågorna.

Visar på hur bekväma dagens hörapparater kan vara när man inte tänker på att de sitter i öronen. Inga ovidkommande ljud, ingen klåda. De märks bara genom att man hör lite bättre.

Hur gick det? Hörapparaterna satt fortfarande kvar trots att vågorna kunde ha petat bort dem. Klarade de vattnet? Jag hade tur. Mina Phonak fungerar fortfarande lika bra som tidigare. Händelsen aktualiserar en annan gammal önskan: Hörapparater som tål bastubad. Här finns problem med både fukt och värme. Elektronik brukar inte gilla högre temperaturer än 70 grader. Att bada bastu utan att höra skapar ett enormt utanförskap. Plats för nytänkande! *Leif*

Ett underbart bröllop i Hallsberg

Varje sommar sätter amatörerna i gruppen *Teater Hallsberg* upp en fars på en enkel scen vid Hembygdsgården. Det har blivit lite av en tradition att ta del av denna under en vacker sommarkväll.

Ett extra plus i år var att flera av skådisarna hade utländsk bakgrund.

I projektet ingick att de skull få träna svenska. Att gå på teater som hörselskadad har sina utmaningar. Är det utomhus med stora avstånd till högtalare, omgivningsljud, fart och fläkt och uttal som inte är riktigt det vi är vana vid blir utmaningen ännu större. Under föreställningen tänkte jag: Så bra det hade varit om det hade funnits en transportabel T-slinga eller annan anordning som hjälpt oss med nedsatt hörsel.



Leif