

HÖRSELSKADADES FÖRENING

I LUND



PROGRAM HÖSTEN 2021

Föreningen vänder sig till
hörselskadade, vuxendöva,
CI- bärare, tinnitus-/ menièredrabbade,
ljudöverkänsliga samt föräldrar, anhöriga och vänner

Alla intresserade är välkomna!



Vad vi vill

HRF arbetar för full delaktighet och jämlikhet för alla med hörselnedsättning. Ingen ska behöva känna sig utanför på grund av sin försämrade hörsel.

I Lund bevakar vi att kommunens plan för delaktighet och jämlikhet för personer med funktionsnedsättningar i Lunds kommun *Delaktighet för alla* blir genomförd.

Speciellt arbetar HRF Lund för att det ska finnas fungerande hörslingor i alla publika lokaler. Det gör vi genom en grupp medlemmar, **Slingpatrullen**, som åker ut och provlyssnar och ger råd. Saknar du slinga i någon lokal, så kontakta kansliet. Eller berätta för oss om lokaler med bra hörslingor!

Exempel på samlingslokaler i Lund med bra hörslingor:

Stadsbiblioteket, Atriumgården
Annegården, Stora Salen och "Ettan"

Vi har inventerat fler än 200 lokaler

Alla lokaler som Slingpatrullen har besökt, förs in i en särskild förteckning, se www.hrf.se/lund

I Juni 2021 fanns fler än 200 lokaler med i vår förteckning. I nära 90 % av dessa fanns fungerande slinga.

Om du vill vara med och arbeta för fler hörslingor, eller andra **intressepolitiska frågor**, så hör av dig till vårt kansli. Det finns mycket att göra och ju fler som engagerar sig, desto mer kan vi åstadkomma!

Vill du bli medlem och stödja oss i vårt arbete? Se sid 18.

KALENDARIUM HÖSTEN 2021

AUGUSTI

Mån	30	16.00	TSS lätt fortsättningskurs startar
Mån	30	17.30	TSS avancerad fortsättningskurs startar

SEPTEMBER

Lör	4	10.00	Utanför stadsvallen – halvdagsvandring
Tis	7	15.00	Bokcirkeln startar
Tor	16	18.30	Träff för nya medlemmar
Ons	22	18.00	Träff för yrkesverksamma

OKTOBER

Fre	1	14.00	Guidad tur i Alnarpsparken
Lör	2	9.30	Tinnitusdag med HRF Distrikt Skåne
Lör	9	14.00	Guidad vandring i Vipeholms historia
Lör	16	11.00	Hörselskadades dag: Leva med tinnitus
Lör	30	9.30	Vandring i Skärålid

NOVEMBER

Tis	9	18.30	Höstmöte, HRF 100 år och kongressen
Tis	16	18.30	Informationsträff med Cochlear
Fre	26	18.30	Medlemsfest

DECEMBER

Ons	1	18.30	Författarafton – Set Mattsson
Tis	7	18.30	Min hörapparat – skötsel, streaming, nyheter!

*Alla anmälningar till kansliet 0790-760405 eller lund@hrf.se
Vi reserverar oss för ändringar i programmet.*

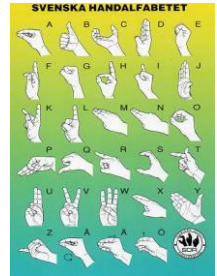
Boka gärna tolk till det program som du vill gå på via Tolkcentralen Region Skåne, telefon: 044-19 47 30.

Hörslinga tillhandahålls på våra programpunkter.

Studiecirklar och grupper hösten 2021

TSS

TSS är svenska med teckenstöd. Det är ett kommunikationssätt, som kännetecknas av att man talar svenska och samtidigt tecknar som stöd för avläsningen. Tecknen hämtas från svenskt teckenspråk. Oftast tecknas enbart de bärande orden i en mening. TSS är ett fantastiskt sätt att kommunicera på, dessutom roligt.



TSS – lätt fortsättningskurs

Fortsätter måndagar kl.16.00 - 17.15 på Annegården

Start 30 augusti, därefter 6 sep, 13 sep, 20 sep, 4 okt, 11 okt, 18 okt, 25 okt, 1 nov och 15 nov.

Kursen är öppen för dig som har lite kunskap i TSS. Ingen avgift för dig som är medlem, övriga betalar 300 kr. Kamratcirkel genom ABF.

Kursledare: Kerstin Andersson, HRF Lund.

Anmälan till kerstinandersson2010@hotmail.com senast måndag 23 augusti. Begränsat antal deltagare.

TSS – avancerad fortsättningskurs

Fortsätter måndagar kl.17.30 - 19.00 på Annegården

Start 30 augusti, därefter 6 sep, 13 sep, 20 sep, 4 okt, 11 okt, 18 okt, 25 okt, 1 nov och 15 nov.

Kursen är öppen för dig som har kunskap i TSS. Ingen avgift för dig som är medlem, övriga betalar 300 kr. Kamratcirkel genom ABF.

Kursledare: Kerstin Andersson, HRF Lund.

Anmälan till kerstinandersson2010@hotmail.com senast måndag 23 augusti. Begränsat antal deltagare.

Bokcirkel/Litteraturcirkel

Tisdagar kl.15.00 - 17.00 på Annegården

Start 7 september, nästkommande träffar bestäms vid första mötet. Vill du diskutera den bok du just läst? Kanske en bokcirkel kan vara något för dig? Vi diskuterar olika önskemål och kommer överens om vad vi vill läsa. Hörslinga kommer att användas. Ingen avgift för dig som är medlem, övriga betalar 300 kr.

För mer information kontakta:

lund@hrf.se

Anmälan till kansliet senast onsdag 1 september.



SEPTEMBER

Utanför Lunds stadsvall – guidad halvdagsvandring

Lördag 4 september 10.00 - ca 14.00

Vi vandrar via Östertull genom bland annat Östra kyrkogården, Professorsstaden, Norra kyrkogården och Holmbergska parken för att avsluta vid Bantorget. Under turen stannar vi till vid byggnader och minnesmärken som påminner oss om Lunds historia. Vi gör flera stopp för guidning och ett lite längre för egen medhavd fika. Tid: ca 4 tim. Längd: 8 km. Skor och klädsel efter väder. Hörslingor kommer att användas. Begränsat antal deltagare.

Pris 100 kr för medlemmar 150 kr för övriga.

Anmälan till kansliet och betalning via bankgiro 229-2589 senast onsdag 1 september.



Fotograf: Esther Dahlberg

Träff för nya medlemmar

Torsdag 16 september kl.18.30 – 20.00

Vi är glada att ha fått nya medlemmar under det senaste året och vill inbjuda er till en informationskväll om Lunds HRF, föreningens verksamhet, studiecirklar, grupper m.m. Vi vill också ha en dialog för att höra dina förväntningar på vår förening.

Ni bjuds på något att äta!

Anmälan till kansliet senast torsdag 9 september.



Träff för yrkesverksamma

Onsdag 22 september kl.18.00 – 19.30

Tema för cafékvällen är *hörselförutsättning i yrkeslivet*. Vi träffas för ett gemensamt erfarenhetsutbyte samt tips och råd kring hörselförutsättning i yrkeslivet.

Ni bjuds på fika.

Anmälan till kansliet senast onsdag 15 september.

OKTOBER

Guidad tur i Alnarpsparken

Fredag 1 oktober kl.14.00 – 15.00 i Alnarp

Vi kommer att få en guidad vandring i Alnarpsparken som är en ståtlig park vid Lantbruksuniversitetet i Alnarp. Den 26 hektar stora parken började projekteras 1859, samma år som Alnarps slott. Parken stod färdig på 1880-talet.

De som önskar att cykla tillsammans samlas på bussändhållplatsen i Värpinge by kl.13.00.

Samling 13.45 utanför slottet

Kostnad 100 kr/person

Fika medtages

Anmälan till kansliet och betalning via bankgiro 229-2589 senast fredag 24 september



Tinnitus/Menièrdag - HRF Skåne

Lördag 2 oktober 2021 kl. 9.30-15.30

Åkersbergs Stiftsgård, Åkersbergsgatan 3, Höör

Hörselskadades Riksförbund Distrikt Skåne inbjuder härmed till en dag med föreläsningar och information kring Tinnitus samt Menières sjukdom.

Ur programmet:

Min världsbild av tinnitus, föreläsning av Per Broms, audiolog och leg.läkare med specialitet hörselrubbingar och öron-näsahalssjukdomar

Morbus Menière och annan yrsel, Fredrik Tjernström, docent och överläkare vid öron-näsa-halskliniken, Lunds universitetssjukhus, föreläser om Menières sjukdom.

Medlemmar i HRF deltar till subventionerat pris 300 kr och icke medlemmar betalar 450 kr. Priset inkluderar fika, föreläsningar och lunch.

Inbetalning till PlusGirokonto: 135 05 24 – 3, märk in-betalningen med Tinnitus/Menièredag och ditt namn. Det finns ett begränsat antal platser och det är först till kvarn som gäller!

Anmälan ska vara hos HRF Distrikt Skåne, Bagersgatan 4, 211 25 Malmö eller e-post skane@hrf.se, 040-230135 eller 040-120135, **senast den 13 september.**

Evenemanget vänder sig främst till dig som har egna erfarenheter av Tinnitus och/eller Menière eller du som är anhörig/vän till någon som är drabbad av dessa tillstånd. Vi hoppas på stor uppslutning och att du/ni tar chansen att lära mer om Tinnitus och Menière. Det är givetvis också en enastående möjlighet att knyta kontakter och utbyta erfarenheter med människor i samma situation. Väl mött till en spännande dag hälsar HRF Distrikt Skåne!

Mer information finner ni på HRF Distrikt Skånes hemsida via hrf.se

Guidad vandring genom Vipeholms historia 1935-1982

Lördag 9 oktober kl.14.00 – 15.15 Vipeholmsparken

Sveriges enda institution i sitt slag för de allra svagaste i samhället. Hela vandringen sker utomhus och tar ca 70 min, så kläder efter väder.

Samling kl.13.55 vid Gymnasieskolan Vipeholms huvudentré vid hörnet av Vipeholmsvägen och Vipemöllevägen.

Anmälan till kansliet senast måndag 4 oktober

Kostnad 100 kronor/person som sätts in på bankgiro 229-2589 senast tisdag 5 oktober.

Vid förhinder samma dag, kontakta Anita Richmond på tel. 0733-566955



Bild från Skräckfabriken

Hörselskadades dag: Leva med tinnitus

Lördag 16 oktober kl.11.00 – 12.00 på stadsbiblioteket i Lund

Hörselskadades dag uppmärksammar vi med föredrag av Marie-Louise Grahn.

Vad kan jag göra? Marie-Louise föreläser om tinnitus utifrån sina erfarenheter som kurator inom hörsel- och tinnitus rehabilitering, som mindfulnesslärare och som Leg. psykoterapeut med inriktning på KBT.

Hjärtligt välkomna!



Vandring i Skäralid

Lördag 30 Oktober

Vi utgår från Skäralids Huvudentré och Naturum.

Därifrån ska vi gå längs Kopparhattsrundan. Den är 4 km lång och tar ca 1,5 tim. att gå. Leden går 2 km nere i sprickdalen och 2 km uppe på åsen i bokskog. Höjdskillnaden längs leden är 90 meter som vi går uppför och nerför en gång. Rundan passerar Kopparhatten där vi har en fantastisk utsikt.

Efter medhavd fika tar vi bilarna ner till Södra entrén.

Stärkta av fika tar vi oss nu runt längs Odensjörundan på 4,3 km och som beräknas ta ca 1,5 tim. Här får vi njuta av bokskog, hagar och ängar. Höjdskillnaden är på 40 m som vi ska uppför och nerför en gång.

Rejåla skor/kängor rekommenderas.

Samling vid Annegården för gemensam avfärd i bil kl. 9.30.

Anmälan till kansliet senast söndag 24 oktober. Meddela vid anmälan om du har plats i bil eller vill samåka med någon!



NOVEMBER

Höstmöte 2021

Tisdag 9 november kl.18.30 – 21.00 på Annegården

Inledningsvis presenteras HRF 100 år och en rapport från HRFs kongress 2021. Vilken verksamhet tycker du att föreningen skall prioritera nästa år? Kom och säg din mening om styrelsens förslag till verksamhetsplan och budget för 2022. Som avslutning bjuder föreningen medlemmarna på smörgås.



Anmälan till kansliet senast onsdag 3 november.

Informationsträff med Cochlear

Tisdag 16 november kl. 18.30 på Annegården

Räcker din hörapparat inte längre till?

Har du svårt att höra i telefon även med din hörapparat?

Känner du dig ibland utanför på grund av att du inte hör i samtal med andra?

Rinner det i dina öron när du använder dina hörapparater?

Välkommen på en informationsträff där vi berättar om alternativa lösningar när hörapparaten inte längre räcker till. Vi kommer gå igenom vad nedsatt hörsel innebär och hur olika typer av hörselnedsättning kräver olika typer av hörsellösningar. Vi djupdyker in i hörselimplantatens värld och ger er en inblick i vad det är, vilka olika typer som finns och vem som kan ha nytta av ett. Låter detta intressant och som något som kan passa dig eller någon i din närhet?

Anmäl dig till vår informationsträff den 16 november klockan 18.30 via länken: <https://go.cochlear.com/Lund2021>

Medlemsfest

Fredag 26 november kl. 18.30 på Annegården

Vi firar tillsammans föreningens utmärkelse för "Bästa inspiratör 2020" och att Hörselskadades Riksförbund fyller 100 år i år! Halvard Jensen underhåller oss. Han är en norskfödd sångare och estradör. Numera bosatt i Lund. Han framför egna och andras visor i jazz- och blueston. Lite standup blir det nog också.

Vi bjuds även på historik angående HRF:s uppkomst och utveckling.

Det blir en trevlig höstkväll med god mat och dryck.

Väl mött!

Pris: Medlemmar betalar 250kr och icke medlemmar 350kr.

Anmälan till kansliet och betalning via bankgiro 229-2589 senast torsdag 18 november.



DECEMBER

Författarafton med Set Mattsson

Onsdag 1 december kl. 18.30 – 20.30 på Annegården

Set Mattsson debuterade 2012 med den historiska deckaren "Ondskans pris". Sedan dess har det blivit ytterligare fem kritikerrosade romaner som utspelar sig i 40- och 50-talets Malmö med kriminalpolis Douglas Palm i huvudrollen. Den senaste, "Den ovillige mördaren", kom ut i mars i år. 2016 kom "Så länge min bror andas", som handlar om de danska judarnas flykt till Sverige 1943 för att undkomma deportation till nazistiska koncentrationsläger. Set Mattsson kommer att berätta om några av de verkliga händelser som ligger till grund för romanerna, varför han anser att historia är viktigt för att förstå samtiden och om arbetet bakom romanerna.

Fika 30 kr

Anmälan till kansliet senast torsdag 25 november

Min hörapparat – skötsel, streaming, nyheter!

Tisdag 7 december kl. 18.30 - 20.30 på Annegården

Vid utprovning av hörapparat ges mycket information och ofta kommer frågorna efterhand. Hur ofta måste jag göra ren den? Vad måste jag tänka på för att få bäst nytta av den? Hur använder jag streaming?

Vi har bjudit in audionom Fanny Vahér, AudioNova, som också kommer att berätta om nyheter inom området.

Passa på att träffa henne för att ställa dina frågor och/eller lära dig mer!

Fika 30 kr

Anmälan till kansliet senast torsdag 2 december

Några tips

Tolkcentralen: Som hörselskadad kan du beställa kostnadsfri skriv- och TSS-tolkning via Tolkcentralen Skåne. *Obs, dra dig inte för att använda denna viktiga service, om du har behov av den!*

telefon 044-19 47 30,

SMS 0730-12 01 64,

texttelefon 040-674 82 82

Om du behöver **tolk i en akutsituation** kvällar och helger, ring SOS Alarm tel. 040-676 90 78 (tal och texttelefon). Numret får endast användas vid akut behov av tolk, tex. olycksfall eller akut sjukdom.

Larma 112 via SMS

Den som på grund av sin hörselskada har svårt att höra i telefon, kan i en nödsituation larma nödnumret 112 via SMS. För att få använda tjänsten måste man vara registrerad hos SOS Alarm. Gå in på www.sosalarm.se eller ring 020-36 46 56 för att registrera dig!

Auktoriserade audionommottagningar i Skåne och Lund

https://vard.skane.se/siteassets/habilitering/dokument/audionommottagning/auktoriserade_audionommottagningar.pdf

010-888 54 64 Audika, www.audika.se, Gasverksgatan 3A

046-17 29 18 Audionommottagningen Lund, SUS, Barngatan 2A

046-245 66 56 AudioNova, www.audionova.se, Bankg. 15A

Hörslinga för utlåning

Lunds kommun har hörslingar för utlåning i Kristallens reception.

<https://www.lund.se/omsorg--hjalp/funktionsnedsattning/horslinga/>

Kontakt : medborgarcenter@lund.se eller 046-359 50 00.

Fråga Hörsellinjen

Har du frågor om hörselnedsättning, tinnitus, hjälpmedel, ljudmiljö och andra hörselfrågor? Vänd dig till Hörsellinjen,

tel.0771-888 000 www.horsellinjen.se

Radio och TV

Synpunkter på hörbarhet i radio och TV

Om du har synpunkter på ljud eller bakgrundsljud i ett radio- eller TV-program, kan du kontakta respektive företags lyssnar- eller tittarservice. Uppge vilket program det gäller, när det sändes och vad det är som brister i hörbarheten (exempelvis hög bakgrundsmusik).

Sveriges Radios lyssnarservice:

Lyssnarservice, Sveriges Radio, 105 10 Stockholm

Tel: 08-784 84 84

E-post: lyssnarservice@sverigesradio.se

SVT:s Tittarservice

Tittarservice, Sveriges Television, 105 10 Stockholm

telefon 08-784 20 00

www.svt.se/tittarservice

Utbildningsradions kundtjänst

Sveriges Utbildningsradio AB, Kundtjänst, 105 10 Stockholm

Telefon: 08-784 42 40

E-post: kundtjanst@ur.se

TV4-Gruppens Tittarservice

TV4 AB, Tegelluddsvägen 3-5, 115 79 Stockholm

Telefon: 08-459 40 00

<http://www.tv4.se/kontakt>



Bli medlem!

Ju fler medlemmar vi är, desto större tyngd kan vi ställa bakom våra krav.

Det finns flera goda skäl att vara med i HRF!

Som medlem i HRF har du möjlighet att

- påverka för att förbättra hörselskadades villkor i samhället.
- träffa andra hörselskadade och utbyta erfarenheter
- hålla dig löpande informerad genom medlemstidningen Auris
- få juridisk rådgivning och stöd i socialförsäkringsfrågor
- köpa hörapparatbatterier till reducerat pris

Medlemsavgift:

Huvudmedlem

300 kr/12 månader

Familjemedlem:

75 kr/12 månader

Autogiro:

25 kr/ månad

För frågor och ansökan kontakta HRF Lunds kansli 0790-76 04 05 eller lund@hrf.se. Man kan också anmäla sig direkt på www.hrf.se/medlem

Ljudmiljö i restauranger och caféer. Har du tips på lokaler med bra ljudmiljö i Lunds kommun och kranskommuner? Meddela gärna dessa till oss så kan vi tipsa fler hörselskadade! Sedan hösten 2015 finns en restauranggrupp som gemensamt besöker olika restauranger och caféer i Lund med omnejd. Så småningom hoppas vi kunna publicera en lista på vår hemsida med ljudmiljövänliga lokaler att äta, fika och umgås i. Du är hjärtligt välkommen att anmäla dig! Kontakta Anita Sjöberg på 0703-914042. Ring eller smsa. Restaurangomdömen från <https://matro.nu/om-matro/>.

Lokaler och kansli

Vi håller till på Annegården, som du når med buss 2. Det finns gratis bilparkering på Annegårdens baksida. På framsidan finns gott om handikapplatser.

Undvik att använda **starka dofter** vid besök på Annegården av hänsyn till personer med allergier.

Vårt kansli är säkrast öppet på förmiddagarna kl. 9–12. Där arbetar vår kanslist, **Petra Dahlberg**.

Ring oss innan besök, så vi säkert är på plats!

När kansliet inte är bemannat har vi telefonsvarare, som vi lyssnar av regelbundet.

Vi säljer hörapparatbatterier till reducerat pris, 20 kr/karta och använder iZettle(kortläsare) för betalning.

Har du ny e-postadress? Skicka ett mejl till lund@hrf.se, så lägger vi in din nya adress! Vi tar tacksamt emot förslag på aktiviteter från er medlemmar. Mejla oss gärna om det är något speciellt som ni önskar i programmet.



Annegården, Skansvägen 5

Välkommen!



Hörselskadades Förening i Lund
Annegården, Skansvägen 5, 226 49 Lund
Tel: 0790-76 04 05, mån–fre. 9.00-12.00

E-post: lund@hrf.se
Hemsida: www.hrf.se/lund

Vi samarbetar med ABF

