

HÖRSELSKADADES FÖRENING

I LUND



PROGRAM HÖSTEN 2024

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 offentliga 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

LUX vid Lunds universitet: Aulan

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 2024 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 2024

SEPTEMBER

Sön	1	15.00	Trädvandring i S:t Larsparken i Lund
Tis	3	15.00	Bokcirkeln startar
Tis	3	18.30	TSS-café
Ons	4	18.30	Bli vän med dina hörapparater startar
Mån	16	16.00	TSS fortsättningskurs startar
Mån	16	17.30	TSS avancerad fortsättningskurs startar
Ons	25	18.00	Mikael Karlberg på Helsingborgs stadsbibliotek
Tor	26	18.30	Framtidsfullmakt, arv och testamente

OKTOBER

Tor	3	18.30	CI-café
Sön	6	10.00	Yoga startar
Lör	12	12.00	Eslövs leksaksmuseum
Ons	16	18.30	Tinnitusträff
Lör	19	14.00	Hörselskadades dag

NOVEMBER

Ons	6	18.30	Träff för yrkesverksamma
Tis	12	14.00	TSS-café
Tor	14	18.30	CI och dess historia
Ons	20	18.30	Höstmöte och information om brandskydd
Lör	30	11.00	Guidning i Lunds domkyrka

DECEMBER

Tis	3	18.30	Menièreträff
Sön	8	15.00	Höstavslutning med Afternoon Tea

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 2024

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 – fortsättningskurs

Fortsätter måndagar kl.16.00 - 17.15 på Annegården

Start 16 september, därefter 23 sep, 7 okt, 14 okt, 21 okt, 28 okt, 11 nov, och 18 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 9 september. Begränsat antal deltagare.

TSS – avancerad fortsättningskurs

Fortsätter måndagar kl.17.30 - 19.00 på Annegården

Start 16 september, därefter 23 sep, 7 okt, 14 okt, 21 okt, 28 okt 11 nov och 18 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 9 september. Begränsat antal deltagare.

Bokcirkel/Litteraturcirkel

15.00 – 17.00 på Annegården

Start tisdag 3 september, då vi också bokar in efterföljande 3-4 träffar.

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.

Ingen avgift för dig som är medlem, övriga betalar 300 kr.

För mer information kontakta: lund@hrf.se



Fotograf: Gunnel Fogelström

Anmälan till kansliet senast torsdag 29 augusti.

Bli vän med dina hörapparater

Onsdagar kl.18.30 – 20.30 på Annegården

Start 4 september, därefter 18 sept., 2 okt. och 23 okt.

Under fyra kvällar träffas vi i en mindre grupp för att diskutera följande tema:

- Att leva med hörselnedsättning
- Hörselsmarta strategier
- Att vara hörapparat användare
- Hörselsmarta hjälpmedel och lösningar
- Vid sista träffen har du möjlighet att ta med anhörig/nära vän.

Studiecirkeln vänder sig till dig som är ny hörapparat användare men även till dig som har haft hörapparat en tid.

Avgift: ingen avgift för medlemmar, 300 kronor för icke medlemmar

Anmälan till kansliet och betalning via bankgiro 229-2589 senast onsdag 28 augusti, begränsat antal deltagare

Yoga under ledning av Cicci

Söndagar kl.10.00 - 11.30 på Gustavshemsvägen 1A, Lund

Många med hörselnedsättning undviker yoga då det kan vara svårt att uppfatta ledarens instruktioner. Samtidigt är det vanligt med spänningar i axlar, skuldror och nacke.

I våras fick några medlemmar en introduktion i yinyoga på Annegården. I höst har vi hyrt yogastudion hos Friskis & Svettis, där vi har tillgång till mattor och yogatillbehör. Cecilia Backman, som hållit på med yoga i drygt 10 år, kommer att leda övningarna för att sträcka ut muskler och bindväv, lära oss andningsövningar och avslutar passen med avslappning.

Vi träffas 7 gånger under oktober-november med uppehåll för allhelgonahelgen, start den 6 oktober. Vi tar med bärbar teleslinga och anlitar skrivtolk.

Kostnad: 400 kr för medlemmar och 700 kr för icke medlemmar

Start: 6 oktober

Anmälan till kansliet och betalning via bankgiro 229-2589 senast torsdag 19 september. Anmälan är bindande. Startar vid minst 10 deltagare och max 18.



SEPTEMBER

Trädvandring i S:t Larsparken i Lund

Söndag 1 september kl.15.00

Visste du att det planterades 37 000 träd, buskar och häckplanter i S:t Larsparken i slutet av 1800-talet? Idag är det endast en del av beståndet kvar som förstås vuxit sig till stora träd. Här kan man beskåda amerikanskt tulpanträd, japansk lönn, mullbärsträd m.m. Följ med på en drygt kilometerlång vandring där vi lär oss mer om bortåt 26 olika träd! Vi tar förstås med oss en bärbar hörslina. Ta gärna med utflyktskorgen, så kan vi fika tillsammans efter trädvandringen.

Samling mellan Nordic Wellness Sportcenter och Vårdcentralen S:t Lars

Ingen kostnad

Anmälan till kansliet senast torsdag 29 augusti



Fotograf: Monica Arnoldsson

TSS-café

Tisdag 3 september kl.18.30 – 20.30 på Annegården

Denna träff är för dig som lärt lite eller mer TSS, dvs teckna som stöd i talet. Vi hittar några teman eller utgår från texter, som vi diskuterar med hjälp av TSS. Detta blir ett tillfälle att träna och umgås med hjälp av TSS. Vi kommer därför inte att ha skrivtolkar på plats, som vi brukar, utan meningen är att vi tränar oss på att använda TSS. Under tiden fikar vi och umgås med varann.

Fika 30 kr

Anmälan till kansliet senast torsdag 29 augusti

Föreläsning om kristallsjuka och yrsel

Onsdag 25 september kl.18.00 – 19.00 på Helsingborgs stadsbibliotek

Yrsel är den tredje vanligaste anledningen till att söka vård och omfattar uppskattningsvis en miljon sjukhusbesök varav 75 000 på akutmottagningar årligen.

Docent Mikael Karlberg, leg. läkare och specialist i öron-näsahalssjukdomar vid Universitetssjukhuset i Lund, kommer till Helsingborgs stadsbibliotek för att föreläsa om yrselsjukdomar. Han har lång erfarenhet av diagnostik och behandling av yrselsjukdomar och balansrubbingar. Han har också forskat kring flera yrselsjukdomar och är medförfattare till boken "Hjälp, det snurrar!"



**Tipsa gärna vänner och bekanta!
Fri entré, ingen föränmälan.**

Framtidsfullmakt, arv och testamente

Torsdag 26 september kl.18.30 - 20.30 på Annegården

Vi är bra på att skjuta på det som vi tror och hoppas ligger långt fram i tiden. Men någon gång kommer vi alla att ha kontakt med juridiska frågor. Räcker det inte med våra lagar? Vad händer om jag drabbas av sjukdom så att jag blir oförmögen att sköta min ekonomi? Har du speciella önskemål om vem som ska ärva dig?

Jur. kand. Annika Jensen från Familjens Jurist kommer och föreläser om hur viktiga rubricerade frågor är. Plats för frågor blir det också.

Fika 30 kr

Anmälan till kansliet senast torsdag 19 september



OKTOBER

CI-café

Torsdag 3 oktober kl.18.30 – 20.30 på Annegården

Du som använder Cochleaimplantat CI eller är intresserad av att få CI är välkommen till CI-café. Vi fikar och utbyter erfarenheter kring användandet av CI och funderar på hur fler kan få möjligheten till CI.

Fika 30 kr

Anmälan till kansliet senast torsdag 26 september

Eslövs leksaksmuseum

Lördag 12 oktober kl.12.00 – 16.00 i Eslöv

Eslövs leksaksmuseum roar såväl gammal som ung. Här finner du leksaker du minns från din barndom oavsett när den inföll. Senast har det tillkommit en utställning med olika spelkonsoller. Föreningen har abonnerat museet under eftermiddagen.

Samling kl.11.45 på parkeringen bakom järnvägsstationen vid ICA Kvantum för gemensam promenad till leksaksmuseet.

Kostnad 70 kr per person, betalas på plats.

Anmälan till kansliet senast torsdag 3 oktober. Anmälan är bindande.

Tinnitusträff

Onsdag 16 oktober kl.18.30 - 20.30 på Annegården

Vi är många som, förutom hörselnedsättningen, har tinnitus. Ibland kan det vara bra att möta andra i samma situation och som kan förstå mina upplevelser. Därför diskuterar vi tillsammans våra frågor, utbyter erfarenheter och delar med oss av strategier eller möjligheter till lindring. Föreningens tinnitusansvariga Ingela Ludvigsson kommer att närvara.

Fika 30 kr

Anmälan till kansliet senast torsdag 10 oktober

Hörselskadades dag

Lördag 19 oktober kl.14.00 – 15.30 på Stadsbiblioteket i Lund

Hörselskadades dag uppmärksammar vi med

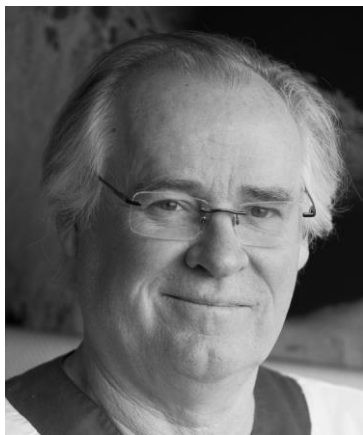
Föreläsning om att återskapa skadad hörsel

Helge Rask-Andersen föreläser om sin forskning kring att återskapa skadad hörsel.

Helge Rask-Andersen är senior professor i experimentell otologi, den gren av medicin som sysslar med örat och dess sjukdomar, vid Uppsala universitet och Akademiska sjukhuset i Uppsala.

Under sin föreläsning kommer Helge att prata om den forskning han bedriver kring att återskapa skadad hörsel. Forskningen sker bland annat på krokodiler, som har förmågan att återskapa hårceller i örat. Vad kan vi lära oss av att studera krokodiler och vilken forskning är på gång för framtiden?

Ingen föranmälan krävs. Tipsa gärna vänner och bekanta!



Hjärtligt välkomna!

NOVEMBER

Träff för yrkesverksamma

Onsdag 6 november kl.18.30 – 20.00 på Annegården

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

Fika 30 kr

Anmälan till kansliet senast onsdag 30 oktober



TSS-café

Tisdag 12 november kl.14.00 - 16.00

Denna träff är för dig som lärt lite eller mer TSS, dvs teckna som stöd i talet. Vi hittar några teman eller utgår från texter, som vi diskuterar med hjälp av TSS. Detta blir ett tillfälle att träna och umgås med hjälp av TSS. Vi kommer därför inte att ha skrivtolkar på plats, som vi brukar, utan meningen är att vi tränar oss på att använda TSS. Under tiden fikar vi och umgås med varann.

Fika 30 kr

Anmälan till kansliet senast torsdag 7 november

CI och dess historia

Torsdag 14 november 18.30 – 20.30 på Annegården

Docent Sven Lindberg är tidigare sektionschef vid Öron-, Näs- och Halskliniken i Lund och var under många år ansvarig för operationer med CI (cochleärt implantat) där ett hörselupplevande framkallas genom elektrisk stimulering av hörselnervens nervändar.

Föreläsningen bjuder på en historisk genomgång av sambandet mellan elektricitet och hörsel med avstamp i det tidiga 1800-talet och den utveckling som sedan följde. Vidare förklaras hur innerörats uppbyggnad och funktion möjliggör ett hörselupplevande med ett inopererat implantat. Alla de svårigheter (och de var inte få) som mötte de första pionjörerna och deras patienter belyses. Denna föreläsning tror vi blir intressant och givande för alla åhörare.

Fika 30 kr

Anmälan till kansliet senast torsdag 7 november

Höstmöte 2024 och information om brandskydd

Onsdag 20 november kl.18.30 – 21.00 på Annegården

Vilken verksamhet tycker du att föreningen ska prioritera nästa år? Kom och säg din mening om styrelsens förslag till verksamhetsplan och budget för 2025.

Inledningsvis får vi besök av Räddningstjänsten som berättar om hur vi kan skydda oss mot bränder, bli varnade i tid, larma och utrymma. Som hörselskadad löper vi större risk än normalhörande och behöver särskilda hjälpmedel. Vart kan vi vända oss för hjälp?

Som avslutning bjuder föreningen medlemmarna på smörgås.

Anmälan till kansliet senast onsdag 13 november



Unik guidning i Lunds domkyrka

Lördag 30 november kl. 11.00 – 12.00

Varje visning i domkyrkan ger nya kunskaper. Så mycket historia rymmer inte denna kulturskatt! Vi får ta del av en speciell visning av domkyrkan. Guidningen avslutas med att vi ser och lyssnar på det astronomiska uret från 1425.

Bytet av de båda torntaken utsågs till "Årets Bygge 2024". Fantastiskt att vi fick vara med om det, så kom ihåg att ta en titt uppåt!

Så här dagen före 1:a advent rekommenderas att lyssna på gratiskonserten som ges kl.10.00 -10.30 i domkyrkan.

Samling innanför entrén kl.10.50.

Kostnad: 50 kr. för medlemmar och 100 kr. för icke medlemmar.

Anmälan till kansliet senast söndag 17 november samt betalning via bankgiro 229-2589. Anmälan är bindande.



Foto: Marianne58, eget arbete

DECEMBER

Menièreträff

Tisdag 3 december kl.18.30 - 20.30 på Annegården

Kvällsträff med fika för oss som är drabbade av Menières sjukdom och anhöriga till drabbade.

Vi träffas och pratar om våra upplevelser kring vår sjukdom.

Fika 30 kr

Anmälan till kansliet senast torsdag 28 november

Höstavslutning med Afternoon Tea

Söndag 8 december kl.15.00 – 17.00 på Annegården

Istället för glögg och pepparkakor på 2:a advent, anammar vi den brittiska seden att dricka Afternoon Tea. Förutom te och scones med tillbehör får vi lyssna på vår nya styrelseledamot Agneta när hon berättar om denna sedvänja. Agneta har nyligen flyttat hem till Sverige efter 5 år i London. Hon kommer att delge oss sina erfarenheter och berätta om bakgrunden till denna sed i ord och bilder.

Kostnad: 50 kr för medlemmar och 100 kr för icke medlemmar

Anmälan till kansliet och betalning via bankgiro 229-2589 senast fredag 29 november



Några tips

Tolkcentralen: Som hörselskadad kan du beställa kostnadsfri skriv- och TSS-tolkning via <https://vard.skane.se/habilitering-och-hjalpmedel/for-vuxna/bestalla-tolk/>. *Obs, dra dig inte för att använda denna viktiga service, om du har behov av den, dvs om du inte uppfattar vad som sägs. Behovsprövningen görs av dig!*

telefon 044-19 47 30,

SMS 0790-97 11 64, endast avbokningar

texttelefoni.se, eller boka via 1177.se. Boka i god tid!

Behöver du **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, t.ex. 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

0200-11 14 50 Audika, www.audika.se, Gasverksgatan 3A

046-17 29 18 Audionommottagning Lund, SUS, Sankt Lars v. 82

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.

Som medlem kan du låna HRFs hörslinga på kansliet, lund@hrf.se.

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, Tegeluddsvägen 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 stödjer du och har 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 hörapparatsbatterier till reducerat pris
- låna hörslina på kansliet

Medlemsavgift:

Huvudmedlem 300 kr/12 månader

Familjemedlem: 75 kr/12 månader

Autogiro: 25 kr/ månad

OBS! Max 375 kr/år oavsett antal familjemedlemmar.

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. Du är hjärtligt välkommen att delta! Kontakta kansliet på 0790-760405 eller mail lund@hrf.se. På Matro.se kan du hitta restauranger med god ljudmiljö i Sverige.

Lokaler och kansli

Vi håller till på Annegården, som du når med buss 5. Det finns 2 timmar 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 hörapparatsbatterier till reducerat pris, 20 kr/karta och använder 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 MittSkåne



Styrelsen i HRF Lund 2024



Tommy Jansson (kassör), Anita Richmond (vice ordförande), Lillemor Broman (vice ordförande), Marie-Louise Andersson (t o m 240506), Anders Bylund, Monica Arnoldsson (ordförande), Agneta Stenberg och Owe Svensson. Frånvarande: suppleanterna Ulf Kjellgren, Birgit Ståhl Ivarsson och Bengt-Åke Leijon