

# HÖRSELSKADADES FÖRENING

I LUND



## PROGRAM VÅREN 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 hörslingar 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, kontakta kansliet. Eller berätta för oss om lokaler med bra hörslingar!

### **Exempel på samlingslokaler i Lund med bra hörslingar:**

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](http://www.hrf.se/lund)

I december 2023 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 hörslingar, eller andra **intressepolitiska frågor**, 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.

**Under tiden 6 maj – 2 juni** kommer Hörselskadades Riksförbund att genomföra en engagemangskampanj för att öka kännedomen om HRF och vår verksamhet samt samla in pengar till Hörselskadades Riksförbunds verksamhet.

# KALENDARIUM VÅREN 2024

## JANUARI

Mån	15	18.30	Bli vän med din hörapparat startar
Ons	17	15.30	Bokcirkeln startar
Lör	20	10.00	Informationsträff för nya medlemmar

## FEBRUARI

Mån	5	16.00	TSS fortsättningskurs 2 startar
Mån	5	17.30	TSS fortsättningskurs 1 startar
Ons	7	14.00	TSS-café
Tor	8	18.00	Kurs i Hjärt- och Lungräddning

## MARS

Tis	5	18.30	Årsmöte 2024 med "Piraten och Sten Broman.."
Tis	12	18.00	Föreläsning om Kristallsjuka och yrsel

## APRIL

Tis	9	18.30	Vinprovning
Tis	23	18.30	Träff för yrkesverksamma

## MAJ

Tor	2	18.30	CI-café
Tis	14	18.30	TSS-café
Lör	18	8.30	Utflykt till Ven
Tor	23	18.30	Boule
Mån	27	17.00	Vad sa-loppet i Stadsparken i Lund

*Alla anmälningar till kansliet 0790-760405 eller [lund@hrf.se](mailto: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 våren 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 – fortsättningskurs 2**

**Fortsätter måndagar kl.16.00 - 17.15 på Annegården**

Start 5 februari, därefter 12 feb, 26 feb, 4 mars, 11 mars, 18 mars, 8 april och 15 april.

Kursen är öppen för dig som har kunskap i TSS.

**Kursledare:** Kerstin Andersson, HRF Lund.

**Anmälan** till [kerstinandersson2010@hotmail.com](mailto:kerstinandersson2010@hotmail.com) senast tisdag 30 januari. Begränsat antal deltagare.

## **TSS – fortsättningskurs 1**

**Fortsätter måndagar kl.17.30 - 19.00 på Annegården**

Start 5 februari, därefter 12 feb, 26 feb, 4 mars, 11 mars, 18 mars, 8 april och 15 april.

Kursen är öppen för dig som har kunskap i TSS

**Kursledare:** Kerstin Andersson, HRF Lund.

**Anmälan** till [kerstinandersson2010@hotmail.com](mailto:kerstinandersson2010@hotmail.com) senast tisdag 30 januari. Begränsat antal deltagare.

## ***Bli vän med din hörapparat***

**Kl.18.30 – 20.00 på Annegården**

Start 15 januari, därefter 29 januari och 12 februari.

Hörselskadades förening i Lund bjuder in till studiecirkeln "Bli vän med din hörapparat". Under tre kvällar träffas vi i en mindre grupp för att diskutera följande teman:

- Att leva med hörselnedsättning
- Hörselsmarta strategier
- Att vara hörapparat användare
- Hörselsmarta hjälpmedel och lösningar

Kom och dela med dig av dina erfarenheter och ta del av andras.

OBS! Begränsat antal deltagare. Först anmälda har företräde.

**Anmälan** till kansliet senast tisdag 9 januari

## ***Bokcirkel/Litteraturcirkel***

**Kl.15.00 - 17.00 på Annegården**

Start 17 januari, nästkommande träffar bestäms vid första mötet. OBS! första gången startar kl.15.30

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.

För mer information kontakta: [lund@hrf.se](mailto:lund@hrf.se)

**Anmälan** till kansliet senast torsdag 11 januari



Ingen avgift för dig som är medlem, övriga betalar 300 kr, gäller TSS och bokcirkel.

# JANUARI

## ***Informationsträff för nya medlemmar***

**Lördag 20 januari kl.10.00 - 14.00 på Annegården**

Vi vill hälsa alla nya medlemmar välkomna genom att bjuda in till en informationsdag om Hörselskadades förening i Lund.

Vi kommer att berätta om föreningens verksamhet, studiecirkel, grupper och visioner. Vi önskar också en dialog för att höra dina förväntningar på vår förening.

Du bjuds på en enklare lunch.

**Anmälan** till kansliet senast måndag 15 januari



# FEBRUARI

## **TSS-café**

**Onsdag 7 februari kl.14.00 – 16.00 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 1 februari

## **Kurs i Hjärt- Lungräddning**

**Torsdag 8 februari kl.18.00 – 21.00 på Annegården**

Tidigare kurser i hjärt- lungräddning har varit mycket uppskattade. Nu kommer instruktörer från HjärtLung-föreningen tillbaka och håller ännu en nybörjarkurs. Genom att öva på en realistisk docka får du lära dig vad man ska göra om någon i din omgivning plötsligt faller ihop. Du får också träna på att använda hjärtstartare. Begränsat antal deltagare.

**Kostnad:** 100 kr/pers. om du är medlem, ej medlem 250 kr/pers.

**Fika** 30 kr

**Anmälan** till kansliet senast torsdag 1 februari



# MARS

## **Årsmöte 2024 med "Piraten och Sten Broman..."**

**Tisdag 5 mars kl.18.30 – 21.00 på Annegården**

Kvällen startar med "Piraten och Sten Broman - två vänner som inte alltid var sams."

Ulf R Johansson underhåller oss innan årsmötet. Han har tidigare varit journalist på Kvällsposten under många år. Vi får höra berättelser och skrönor om Piraten, Sten Broman med flera kända profiler.

Därefter sedvanliga årsmötesförhandlingar.

Dagordning: se nästa sida. Som avslutning bjuder föreningen medlemmarna på smörgås.

**Anmälan** till kansliet senast måndag 26 februari



## **Föreläsning om kristallsjuka och yrsel**

**Tisdag 12 mars kl.18.00 – 19.30 på Stadsbiblioteket i Lund**



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-näsa-halssjukdomar vid

Universitetssjukhuset i Lund, kommer till Lunds 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.**



# ***Kallelse till årsmöte***

Som medlem kallas Du härmed till årsmöte på Annegården tisdag 5 mars kl.18.30.

- 1 Mötet öppnas
- 2 Prövning av mötets stadgeenliga utlysande
- 3 Fastställande av dagordning
- 4 Val av presidium: a) mötesordförande  
b) sekreterare  
c) två protokolljusterare  
d) två rösträknare
- 5 Verksamhetsberättelse samt resultat- och balansrapport 2023
- 6 Revisionsberättelse år 2023
- 7 Ansvarsfrihet för styrelsens ledamöter
- 8 Fastställande av antal ledamöter och suppleanter
- 9 Stadgeenliga val:
  - Ordförande
  - Kassör
  - Övriga ordinarie styrelseledamöter
  - Suppleanter
  - Revisorer
  - Revisorssuppleant
  - Valberedning
- 10 Nominering till styrelsen för HRF Distrikt Skåne.
- 11 Motioner (inlämnas senast 3 veckor före mötet)
- 12 Övriga frågor
- 13 Mötet avslutas

*Vill du hjälpa till i föreningen – antingen i styrelsen eller med andra aktiviteter – kontakta kansliet eller valberedningen, valberedningen@hrflund.se.*

# APRIL

## *Vinprovning*

**Tisdag 9 april kl.18:30 – 20:30 på Annegården**

Vi får besök av Kaj Ströberg, som beskriver sig själv som vinälskare och entusiast. Han delar med sig av sina kunskaper om viner från distriktet Alto-Adige i nordöstra Italien, strax norr om Venedig, ett område som också kallas Sydtyrolen. Vi får prova några exempel på vita viner från området under Kajs kunniga guidning. Ett av hans motto är: Vin är möten med människor och kommunikation.

Välkomna till ett spännande möte!

Begränsat antal deltagare.

**Kostnad:** 150 kr för medlemmar och 300 kr för icke medlemmar.

**Anmälan** till kansliet senast tisdag 2 april

## *Träff för yrkesverksamma*

**Tisdag 23 april kl.18.30 – 20.30 på Annegården**

Vi borde prata mer om funktionsnedsättningar i arbetslivet, säger Ann-Charlott Karlsson som arbetar som privatrådgivare på Sparbanken Skåne. Det är precis det vi alla ska göra ikväll på träffen för yrkesverksamma. Vi delar med oss av våra erfarenheter och goda strategier. Vi pratar om rättigheter och skyldigheter. Vi ger och får tips och goda råd samtidigt som vi fikar.

Ann-Charlott, som har en hörselnedsättning och tinnitus, kommer att dela med sig av sina erfarenheter och strategier för att fungera så bra som möjligt i yrkeslivet.

Vill ni veta mer om Lotta, som hon kallas, så är hon porträtterad i Auris nr 2, april 2023

**Fika** 30 kr

**Anmälan** till kansliet senast tisdag 16 april



Fotograf: Peter Knutson

# MAJ

## ***CI-café***

**Torsdag 2 maj 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 25 april



## ***TSS-café***

**Tisdag 14 maj 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 måndag 6 maj

## ***Utflykt till Ven***

**Lördag 18 maj**

Lördagen den 18 maj ca kl.08.30 avreser vi från Lund C mot Ven, först tåg och sedan båt. I Bäckviken har du möjlighet att hyra cykel om du inte vill vandra 7-8 km. Vi vandrar/cyklar till Hembygdsgården Nämndemansgården där vi får en historiektion om Ven. Sedan tar vi oss vidare mot Tunaby där vi kan äta lunch tillsammans på restaurang eller medhavd picknick. Därefter fortsatt utforskning av ön.

**Kostnad:** Tåg o båt ca 270kr, cykelhyra ca 180kr samt lunch.

**Anmälan** till kansliet senast söndag 12 maj

Ytterligare information närmare när vi vet tåg- o båttider och priser.



## ***Boule***

**Torsdag 23 maj kl.18.30 i Borgarparken vid Fäladstorget**

Kom med ut en kväll i sköna maj och spela boule. Både du som har spelat förut och du som vill pröva på något nytt är välkommen! Du har säkert sett boulespelare uppta gångarna i Stadsparken under vår- och sommarkvällar. Under 2024 kommer SM i boule att äga rum i Lund i mitten av juli. Detta är ett tillfälle att få en basintroduktion till spelet men även lite metodstöd för mer erfarna spelare.

Vi avslutar kvällen med korvgrillning. Egen dryck medtages.

Om det skulle regna denna dag ställs evenemanget in.

**Anmälan** till kansliet senast måndag 20 maj



## ***Vad sa-loppet***

**Måndag 27 maj kl.17.00 - 19.00 i Stadsparken**

Föreningen välkomnar alla att delta i evenemanget som främjar hörselskadade i hela landet! Du kan promenera eller jogga, allt i egen takt med start i hörnet Svanegatan/Högevallsgatan.

Vi kommer att ha en uppvärmning vid starten kl.17.30 då Friskis och Svettis i Lund leder oss.

Din valfria startavgift går till Hörselskadades riksförbunds arbete för ett hörselsmart samhälle.

2023 var HRF Lund den förening som samlade in mest pengar i landet. Låt oss bli det 2024 också!

Boka dagen, mer information kommer i vår.



# Styrelsen i HRF Lund 2023



Tommy Jansson (kassör), Anita Richmond (vice ordförande), Monica Arnoldsson (ordförande), Marie-Louise Andersson, Gunilla Järbel Torell, Lena Khan (sekreterare), Owe Svensson (suppleant), Ulf Kjellgren (suppleant), Lillemor Broman (vice ordförande), frånvarande: Bengt-Åke Leijon (suppleant) och Birgit Ståhl Ivarsson (suppleant)

## 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 0790-97 11 64, endast avbokningar

texttelefoni.se, eller boka via 1177.se

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](http://www.sosalarm.se) eller ring 020-36 46 56 för att registrera dig!

### Auktoriserade audionommottagningar i Skåne och Lund

<https://vard.skane.se/habilitering-och-hjalpmedel/stod-och-behandling/valja-audionommottagning/>

0200-11 14 50 Audika, [www.audika.se](http://www.audika.se), Gasverksgatan 3A

046-17 29 18 Audionommottagningen Lund, SUS, S:t Lars väg 82

046-245 66 56 AudioNova, [www.audionova.se](http://www.audionova.se), Bankgatan 15A

### Hörslinga för utlåning

Lunds kommun har hörslingar för utlåning i Kristallens reception

<https://lund.se/omsorg-och-stod/funktionsnedsattning/stod-for-dig-med-funktionsnedsattning/lana-horslinga>

Kontakt : [medborgarcenter@lund.se](mailto:medborgarcenter@lund.se) eller 046-359 50 00.

Som medlem kan du låna HRFs hörslinga på kansliet, [lund@hrf.se](mailto: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](http://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](mailto:lyssnarservice@sverigesradio.se)

### **SVT:s Tittarservice**

Tittarservice, Sveriges Television, 105 10 Stockholm

telefon 08-784 20 00

[www.svt.se/tittarservice](http://www.svt.se/tittarservice)

### **Utbildningsradions kundtjänst**

Sveriges Utbildningsradio AB, Kundtjänst, 105 10 Stockholm

Telefon: 08-784 42 40

E-post: [kundtjanst@ur.se](mailto: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 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 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](mailto:lund@hrf.se). Man kan också anmäla sig direkt på [www.hrf.se/medlem](http://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 kansliet på 0790-740405 eller [lund@hrf.se](mailto:lund@hrf.se). Restaurangomdömen från <https://matro.nu/om-matro/>.

## Lokaler och kansli

Vi håller till på Annegården, som du når med buss 5. Det finns 2 timmars 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 iZettle (kortläsare) för betalning.

**Har du ny e-postadress?** Skicka ett mejl till [lund@hrf.se](mailto: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](mailto:lund@hrf.se)  
Hemsida: [www.hrf.se/lund](http://www.hrf.se/lund)

Vi samarbetar med ABF MittSkåne

