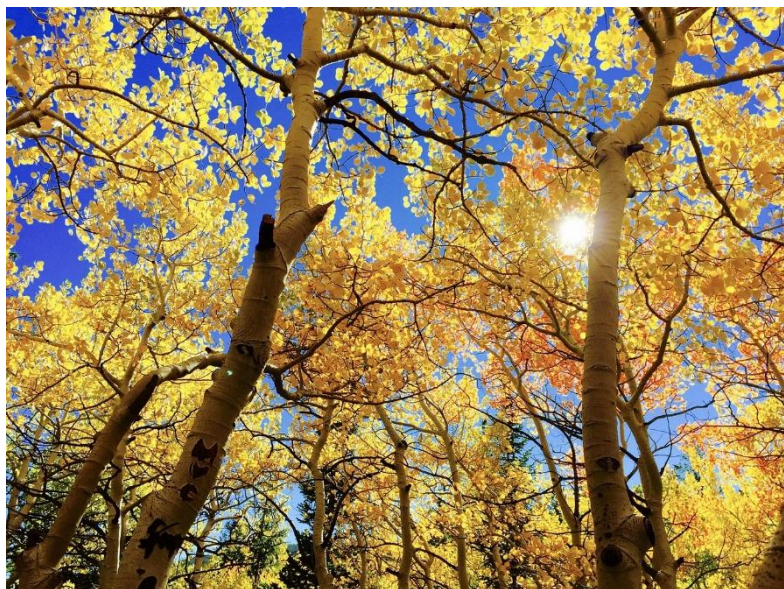


HÖRSELSKADADES FÖRENING



I LUND

PROGRAM HÖSTEN 2025

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

Alla intresserade är välkomna!

KALENDARIUM HÖSTEN 2025

SEPTEMBER

Tors	4	15.00	Bokcirkeln startar
Tors	11	18.30	Bli vän med dina hörapparater startar
Sön	14	10.00	Tipspromenad i Pålsjö skog
Mån	15	16.00	TSS fortsättningskurs (TSS 1) startar
Mån	15	17.30	TSS fortsättningskurs (TSS 2) startar
Tis	16	17.00	Uppföljningsträff "Bli vän med dina hörapparater"
Ons	17	17.30	TSS nybörjargrupp startar
Tis	30	18.00	Träff för yrkesverksamma

OKTOBER

Lör	11	10.30	Studiebesök hos Saffranstorp
Ons	15	16.00	TSS-café
Lör	18	13.00	Hörselskadades dag

NOVEMBER

Ons	5	18.00	Livets museum
Tors	6	14.00	Bli vän med dina hörapparater startar
Tors	6	18.30	Menièreträff
Tis	18	18.30	Höstmöte
Ons	19	18.30	CI-café
Tors	27	14.00	Studiebesök på Humanistlaboratoriet

DECEMBER

Tors	4	11.00	Guidad visning av Medborgarhuset i Eslöv
Sön	7	14.00	Adventskaffe

*Alla anmälningar görs 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 eller via 1177.se.

Hörslinga tillhandahålls på våra programpunkter.

Studiecirklar och grupper hösten 2025

Bokcirkel/Litteraturcirkel

Kl. 15.00 – 17.00 på Annegården

Start torsdag 4 september, då höstens följande träffar bokas in.

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

Anmälan till kansliet senast onsdag 27 augusti



Fotograf: Gunnel Fogelström

Bli vän med dina hörapparater

Torsdagar kl.18.30 – 20.30 (sept – okt) på Annegården eller

Torsdagar/onsdagar kl.14.00 – 16.00 (nov – dec) på Annegården

Start torsdag 11 september, därefter 18 sept, 25 sept. och 2 okt.

Start torsdag 6 november, därefter 13 nov, samt onsdag 26 nov. och 3 dec.

Under fyra eftermiddagar träffas vi 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. Besök av audionom.

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

Anmälan till kansliet och betalning via bankgiro 229–2589 senast torsdag 4 september respektive 30 oktober, begränsat antal deltagare. Anmälan är bindande.

TSS – fortsättning 1 och 2

Måndagar kl.16.00 - 17.15 (TSS 1) och kl.17.30 - 19.00 (TSS 2) på Annegården

Start 15 september, därefter 22 sept, 6 okt, 13 okt, 27 okt, 3 nov, 17 nov och 24 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 8 september. Begränsat antal deltagare, anmälan är bindande.

TSS – nybörjarkurs

Onsdagar kl.17.30 – 19.00 på Annegården

Start 17 september, därefter 1 okt, 8 okt, 15 okt, 22 okt, 12 nov, 19 nov och 26 nov.

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

Kursledare: Inger Lagergren, HRF Lund.

Anmälan till lund@hrf.se senast onsdag 10 september. Begränsat antal deltagare, anmälan är bindande.

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.



SEPTEMBER

Tipspromenad i Pålsjö skog

Söndag 14 september kl. 10.00

Följ med på en "skogspromenad" i Helsingborg!

I samarbete med HRF Distrikt Skåne går vi Tipstolvan, som anordnas av Korpen och är avsedd för och anpassad till hela familjen. Såväl barnvagnar som rullstolar kan delta. Man rör sig i egen takt längs en snitslad bana med tipsfrågor för stora och för små, ca 8–10 km. Promenaden tar oss genom det fina naturreservatet samt ut på delar av Landborgens med en fantastisk utsikt över sundet. Inne i skogen finns ett café, <https://www.paviljongen.com/index2.html>, för den som vill stanna kvar efter promenaden och inte har med egen matsäck.

Startavgiften erläggs på plats, 30 kr för vuxna och 10 kr för barn under 16 år.

Samling kl.10.00 vid tennisbanorna i Pålsjö Park.

Transport: Tåg till Helsingborg och därefter (på samma biljett) lokalbuss till hållplats Rådmansgatan, ca 30 m från start och målgång. Bilparkering finns.

Anmälan till kansliet senast söndag 7 september. Ange om du önskar hörhjälpmedel! Vid förhinder ring/messa Marie-Louise Andersson, 0705–248089.

Uppföljningsträff ”Bli vän med dina hörapparater”

Tisdag 16 september kl. 17.00 - 19.00 på Annegården

Audionom Fanny Vahér besvarar frågor om våra hörapparater och tillbehör.

Obs: endast för dig som deltagit i vårens studiecirkel.

Anmälan till kansliet senast onsdag 10 september.

Träff för yrkesverksamma

Tisdag 30 september kl.18.00 – 19.30 på Annegården

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

Fika 30 kr

Anmälan till kansliet senast onsdag 24 september



OKTOBER

Studiebesök hos Safranstorp

Lördag 11 oktober kl.10.30 - ca 12.00

På gården strax utanför Staffanstorp odlas världens dyraste krydda. Det är familjen Adamo/Mutlu som driver det som idag är Nordeuropas största saffransodlingar på friland. Hanteringen är nästan helt manuell. Vi blir visade runt på gården och får höra berättelsen om hur de startade företaget för drygt 10 år sedan samt hur det utvecklats. Vi får både titta och känna på blommorna. Frågestund blir det förstås också.

Kostnad 100 kr/person inkl. en burk saffran betalas på plats.

Anmälan till kansliet senast torsdag 2 oktober.

Samling kl.10.00 på Annegården för samåkning eller vid start på gården, Lilla Djurslövsvägen 38–9. Ange i anmälan om vill ha skjuts, om du kan ta passagerare eller om du kör dit själv!

TSS-café

Onsdag 15 oktober kl.16.00 - 18.00

Denna träff är för dig som kan teckna med 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 fredag 10 oktober



Hörselskadades dag

Lördag 18 oktober kl.13.00 – 14.30 på Stadsbiblioteket i Lund

Hörselskadades dag uppmärksammar vi med

Viveka Lyberg Åhlander som föreläser om sin forskning kring:

Talarkomfort och lyssnaransträngning eller talaransträngning och lyssnarkomfort?

Vi vill både höras och bli hörda - och vi vill kunna lyssna utan stor ansträngning. Hörselskadade blir ständigt påminda om detta dilemma. Särskilt när åren blir fler är det lätt hänt att vi har svårare att både höras och göra oss hörda. Om detta och mer kring talare och lyssnare talar Viveka Lyberg Åhlander, professor i logopedi vid Lunds universitet och forskningschef vid Åbo Akademi. Hon har ägnat sitt forskarliv åt relationen mellan talaren, lyssnaren och rummet de vistas i.

Ingen föranmälan krävs. Tipsa gärna vänner och bekanta!



Viveka Lyberg Åhlander

Hjärtligt välkomna!

NOVEMBER

Livets museum

Onsdag 5 november kl. 18.00-19.30, Lasarettsgatan 5B

Följ med på guidad tur på Livets museum!

Den 1 mars 2025 öppnades en tillfällig utställning om lukt och smak.

"Ditt otroliga luktsinne"

Vi lever i en värld av lukter. Trots att de inte går att se, höra eller känna fysiskt spelar lukterna en viktig roll i våra liv.

Besökaren ges chansen att testa sitt eget luktsinne.

Guidningen innehåller också de permanenta utställningarna om medicinska innovationer från t ex. Lund. Även guidning angående Sankt Lars- och Vipeholmssjukhusen ingår.

Kostnad 40 kr som inbetalas till bankgiro 229–2589 senast tisdag 28 oktober.

Anmälan till kansliet senast tisdag 28 oktober. Anmälan är bindande.

Menièreträff

Torsdag 6 november 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 och tipsar varandra om vardagslösningar.

Fika 30 kr

Anmälan till kansliet senast torsdag 30 oktober



Höstmöte 2025 och information: "Om krisen/kriget kommer"

Tisdag 18 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 2026.

Inledningsvis får vi besök av Eddie Ellman, tidigare anställd vid MSB, som kommer att prata om "Om krisen/kriget kommer". I dessa tider kan man inte vara nog förberedd. Behöver ni bunkra konserver, ha vattenreserv, och vi med hörselnedsättning behöver vi något extra? Som avslutning bjuder föreningen medlemmarna på smörgås.

Anmälan till kansliet senast onsdag 13 november

CI-café

Onsdag 19 november kl.18.30 – 20.30 på Annegården

Du som använder Cochleaimplantat (CI) eller är intresserad av att få CI är välkommen till CI-café. Anhöriga är också hjärtligt välkomna. 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 onsdag 12 november

Studiebesök på Humanistlaboratoriet

Torsdag 27 november kl.14.00 på SOL, Finngatan 1

Vid Lunds universitets Humanistlaboratorium sker forskning för att mäta olika former av mänskligt beteende. Bl.a. genomförs olika tvärvetenskapliga projekt i samarbete med medicin och teknik för att förstå, förklara och förbättra människans villkor. Det kan gälla språk, ljud och kroppsspråk men också studier av bakgrundsljud och liknande; något som kan ha stor betydelse också för personer med hörselproblem.

Samling 13.45 för utdelning av hörslinga i Språk och Litteraturcentrum, SOL, Finngatan 1

Anmälan till kansliet senast torsdag 20 november



Pix Abay

DECEMBER

Guidad visning av Medborgarhuset i Eslöv

Torsdag 4 december kl. 11.00 - 12.00

Medborgarhuset i Eslöv ritades av arkitekt Hans Asplund.

Det är idag ett arkitektoniskt kulturarv som studenter och arkitektintresserade från hela världen kommer och tittar på. Allt är bevarat som det var från början, in i minsta detalj.

Hoppas du vill följa med på en guidning i detta fantastiska hus, ett stenkast från stationen i Eslöv.

Efter besöket där, kan de som vill gå ner till Eslövs museum och besöka julutställningen. Promenaden dit är ca 800 m och tillbaka till stationen är det bara 300 m.

Finns möjlighet att köpa fika efter guidningen men måste beställas i förväg, senast vid anmälan 27 november.

Fika Kaffe/te med kaka eller med ostsmörgås 55 kr.

Anmälan till kansliet senast torsdag 27 november. Anmälan är bindande.



Adventskaffe samt "Lögn eller sanning?"

Söndag 7 december kl. 14.00-16.30 på Annegården

Vi får besök av Christina Strömwall som arbetar med muntligt berättande. Hon har ett förflutet som bibliotekspedagog och flera fina utmärkelser. Christina kommer förstås att ge oss prov på sin berättarkonst. Men blir det en saga, en skräna, en rysare och/eller är det sant?

Efter detta dricker vi adventskaffe med dopp.

Fika 50 kr, som inbetalas till bankgiro 229–2589 senast 2 december.

Anmälan till kansliet senast tisdag 2 december. Anmälan är bindande.



Pix Abay

Några tips

Tolkcentralen: Som hörselskadad kan du beställa kostnadsfri skriv-, TSS- och teckenspråkstolkning 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

Hörslinga för utlåning

Lunds kommun har hörslingor för utlåning i Kristallens reception

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

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

Som medlem kan du låna HRF:s 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: <https://www.ur.se/kontakt/>

TV4-Gruppens Tittarservice

TV4 AB, Tegeluddsvägen 3–5, 115 79 Stockholm

Telefon: 08–459 40 00

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



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

Lunds universitet, Palaestra

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 2025 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 nästa sida.

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 hörslinga 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 www.matro.nu kan du hitta restauranger med god ljudmiljö i Sverige.

Styrelsen i HRF Lund 2025



Anders Bylund (ordförande), Owe Svensson (suppleant), Monica Arnoldsson (vice ordförande), Lillemor Broman (vice ordförande) och Tommy Jansson (kassör), Frånvarande: Ulf Kjellgren, Agneta Stenberg samt suppleanterna Birgit Ståhl Ivarsson och Bengt-Åke Leijon.

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 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

