

HÖRSELSKADADES FÖRENING

i Lund



Eslöv Lomma Lund Kävlinge Staffanstorp

PROGRAM VÅREN 2026

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

Alla intresserade är välkomna!



KALENDARIUM VÅREN 2026

JANUARI

Tis	13	18.00	Informationsträff för nya medlemmar
Ons	14	15.00	Bokcirkeln startar
Tis	27	14.00	TSS-café

FEBRUARI

Ons	4	18.30	Bli vän med dina hörapparater startar i Lund
Mån	9	16.00	TSS fortsättningskurs (TSS 1) startar
Mån	9	17.30	TSS fortsättningskurs (TSS 2) startar
Tis	10	18.30	Ewa-Gun Westford
Mån	23	16.00	Öppet hus

MARS

Tors	12	18.30	Menièreträff
Tis	17	18.30	Årsmöte 2026 och Brottsofferjouren
Sön	22	14.00	Musik- och danseftermiddag

APRIL

Tors	9	18.30	Kväll med audionom
Tis	14	14.00	Bli vän med dina hörapparater startar i Eslöv
Tis	21	18.30	Mer eller mindre kända strövområden i Skåne
Tors	23	15.00	Öppet hus
Mån	27	18.30	CI-café

MAJ

Ons	6	18.30	TSS-café
Lör	9	14.00	Anna & träden

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 våren 2026

Bokcirkel/Litteraturcirkel

Kl. 15.00 – 17.00 på Annegården

Start onsdag 14 januari, därefter 12 feb., 12 mars, 9 april och 7 maj med reservation för eventuella ändringar.

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 360 kr.

För mer information kontakta: lund@hrf.se

Anmälan till kansliet senast torsdag 8 januari samt betalning via swish (se baksidan) eller bankgiro 229–2589.



Fotograf: Gunnel Fogelström

Bli vän med dina hörapparater

**Onsdagar kl.18.30 – 20.30 (februari – mars) på Annegården eller
Tisdagar kl.14.00 – 16.00 (april - maj) på Kanalgatan 30A i Eslöv**

Start onsdag 4 februari, därefter 11 feb., 25 feb. och 4 mars.

Start tisdag 14 april, därefter 21 april, 28 april och 5 maj.

Under fyra kvällar/eftermiddagar träffas vi för att diskutera följande:

- 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, 360 kronor för icke medlemmar

Anmälan till kansliet och betalning via swish (se baksidan) eller bankgiro 229–2589 senast onsdag 28 februari respektive tisdag 7 april, 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 9 februari, därefter 16 februari, 2 mars, 9 mars, 16 mars, 30 mars, 13 april och 20 april.

Kursen är öppen för dig som har kunskaper i TSS. Ingen avgift för dig som är medlem, övriga betalar 360 kr. Kamratcirkel genom ABF.

Kursledare: Kerstin Andersson, HRF Lund.

Anmälan till kerstinandersson2010@hotmail.com senast måndag 2 februari. 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.

JANUARI

Informationsträff för nya medlemmar

Tisdag 13 januari kl. 18.00 på Annegården

Vi vill hälsa alla nya medlemmar välkomna genom att bjuda in till en informationskväll om Hörselskadades förening i Lund. Vi kommer att berätta om HRF och föreningens verksamhet, studiecirklar, grupper och visioner. Vi önskar också en dialog för att höra dina förväntningar på vår förening.

Du bjuds på lättare förtäring.

Anmälan till kansliet senast onsdag 7 januari. Anmälan är bindande.



TSS-café

Tisdag 27 januari kl. 14.00 - 16.00 på Annegården

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 onsdag 21 januari



FEBRUARI

Ewa-Gun Westford

Tisdag 10 februari kl.18.30 – 20.30 på

Annegården i Lund

”När vi träffas på Annegården i Lund kommer jag att dela med mig av mina nästan 50 år som kvinna i polisen, en organisation skapad av män - för män. Men också om uppväxten i Borrbj och kanske lite om min kompis Kurt Wallander. Vem vet? ”

Fika 30 kr

Anmälan till kansliet senast onsdag 4 februari



Fotograf: Sprisse Nilsson,
Ystads Allehanda

Öppet hus

Måndag 23 februari kl. 16.00-18.00 på Annegården

Kom och fika!

Sitt ner en stund och prata med andra medlemmar.

Vi kan kanske hjälpa dig med dina tekniska problem och ge tips och tricks i vardagen som hörselnedsatt/anhörig.

Har du förslag på aktiviteter?

Eller frågor om något du funderar över?

Tveka inte att ta upp det – vi finns här för varandra!

Fika 30 kr

Anmälan till kansliet senast måndag 16 februari

MARS

Menièreträff

Torsdag 12 mars 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 5 mars



Årsmöte 2026 och Brottsofferjouren

Tisdag 17 mars kl.18.30 – 21.00 på Annegården

Alla kan vi bli utsatta för ett brott, bli vittne till ett brott eller ha en anhörig som blir brottsutsatt. Inte minst har bedrägerier via mobilerna ökat. För den som drabbas finns Brottsofferjouren som stöd. De besöker oss för att berätta hur de jobbar och även hur man själv skulle kunna bli en stödjare.

Därefter sedvanliga årsmötesförhandlingar.

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

Anmälan till kansliet senast onsdag 11 mars



Kallelse till årsmöte

Som medlem kallas Du härmed till årsmöte på Annegården tisdag 17 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 2025
- 6 Revisionsberättelse år 2025
- 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.

Musik- och danseftermiddag

Söndag 22 mars kl.14.00 – 16.00 på Annegården

Kom och dansa loss, lyssna och umgås till coverbandet Nice & Decent som spelar pop, rock och blues från förr - och lite nu! Föreningen tillhandahåller varm och kall dryck + tilltugg för att hålla ångan uppe alternativt svalka av oss. Att dansa och röra sig är som balsam för både kropp och själ!

Fika 30 kr

Anmälan till kansliet senast måndag 16 mars.



APRIL

Kväll med audionom

Torsdag 9 april kl.18.30 - 20.30 på Annegården

Senast vid höstmötet efterfrågade flera medlemmar mer information och hjälp vad gäller användandet, tekniken, mobilen, hjälpmedel och vilka krav man kan ställa på audionomer vid utprovning av hörapparater. Vi har därför bjudit in Meisere Tarik Jamil från Audionomservice som har avtal med Region Skåne men inte ägs av en hörapparatillverkare.

Maila gärna era frågor till kansliet i god tid, så att vi kan vidarebefordra dem och få förberedda svar på mötet.

Fika 30 kr

Anmälan, med frågor, till kansliet senast onsdag 1 april

Mer eller mindre kända strövområden i Skåne

Tisdag 21 april kl. 18.30 - 20.30 på Annegården

Vi får besök av Torbjörn Lingöy som är anställd hos Skånska Landskap. Denna stiftelse bildades 2004 av Region Skåne med uppdrag att förvalta och sköta 19 skånska strövområden om totalt 40 mil. De ska också inspirera skåningarna att ge sig ut i naturen. En specialitet är rundslingsor, dvs att man kommer tillbaka där man startade. Torbjörn kommer att berätta om och visa bilder från några strövområden i Skåne. Han kommer också att ha med sig broschyrer.

Fika 30 kr

Anmälan till kansliet senast onsdag 15 april

Öppet hus

Torsdag 23 april kl. 15.00-17.30 på Annegården

Kom och fika!

Sitt ner en stund och prata med andra medlemmar.

Vi kan kanske hjälpa dig med dina tekniska problem och ge tips och tricks i vardagen som hörselnedsatt/anhörig.

Har du förslag på aktiviteter?

Eller frågor om något du funderar över?

Tveka inte att ta upp det – vi finns här för varandra!

Fika 30 kr

Anmälan till kansliet senast torsdag 16 april



CI-café

Onsdag 27 april 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 20 april

MAJ

TSS-café

Onsdag 6 maj kl.18.30 – 20.30 på Annegården

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 onsdag 29 april

Anna & träden

Lördag 9 maj kl.14.00 - 16.00 Stadsparken i Lund

Vill du veta mer om träden och grönskan i Stadsparken?

Följ då med på en vandring med Anna Bylund. Hon tar oss med på rundtur där vi tittar på olika träd, såsom röd sykomorlönn, katsuro, ginko med flera. Vandringen tar cirka en timme och avslutas med möjlighet till fika på Stadsparkscaféet

Vi tar med en **bärbar hörslinga** för dig som behöver.

Samling: Vid stadsparkscaféet.

Anmälan till kansliet senast onsdag 6 maj



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://www.1177.se/Skane/hitta-varld/?st=3865a0cc-e7d6-49aa-a2f8-7e6094f70352&nearby=false&s=distance&g=ChIJP1A75D94TUyR4fC34heiR70&lat=55.73056869067451&lng=13.193813944369616&location=Sk%C3%A5ne+I%C3%A4n&caretype=&q=audionommottagning&openN=&openE=&openW=&openTN=&openTE=&openTW=&ow=&es=&l=&lq=>

Hörslina för utlåning

Lunds kommun har hörslinor för utlåning i Kristallens reception
<https://lund.se/omsorg-och-stod/funktionsnedsattning/stod-for-dig-med-funktionsnedsattning/iana-horslinga>

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

Som medlem kan du låna HRF:s hörslina på kansliet, lund@hrf.se.

Fråga Hørsellinjen

Har du frågor om hörselnedsättning, tinnitus, hjälpmedel, ljudmiljö och andra hörselfrågor? Vänd dig till Hørsellinjen, 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 december 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**, 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 360 kr/12 månader

Familjemedlem: 120 kr/12 månader

Autogiro: 30 kr/ månad

OBS! Max 480kr/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 2026



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

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 swish (se sista sidan) eller 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

Eslöv, Kävlinge, Lomma, Lund och Staffanstorp

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

Bankgiro: 229-2589

Swish (QR-kod)



Vi samarbetar med ABF MittSkåne

