

HÖRSELSKADADES FÖRENING I MALMÖ



MEDLEMSBLAD VÅREN 2024



GEHÖR

HÖRSELSKADADES FÖRENING I MALMÖ

Bagersgatan 4, 211 25 Malmö

Telefon: 040-12 01 35

SMS: 073 53 67 442

Hemsida: www.hrf.se/malmo

Plusgiro: 3 90 97-1

Swish: 1234000717

E-post: malmo@hrf.se

Expeditionstid/Telefontid: månd-fred 10-14

På kansliet kan du köpa batterier för 20:-/karta utom 675P (för cochlea implantat), som kostar 29kr/karta)

Kanslist: Maria Yngveus

Styrelsen för HRF Malmö fr o m 18 mars 2023

Ordförande:

Kristina Olsson, tel 0706-56 02 66 (endast SMS)

e-post: kristina.olsson@hrfskane.se

Kassör, vice ordförande

Thomas Appelqvist, tel 0760-19 43 69

e-post: appelqvist.thomas@gmail.com

Sekreterare:

Jadranka Hagstam, tel 0705-33 34 77

e-post: jhagstam@yahoo.se

Ledamöter:

Barbro Lindberg

Elena Lloaré, tel 076-040 44 14

e-post: scc@live.se

Ersättare:

Robert Johansson, tel 0733-46 19 81

e-post: robert.johansson52@outlook.com

Sune Wadenheim, Tel 0705-92 26 70

e-post: sune.wadenheim@hrf.se

Vi finns på Facebook



Hej alla medlemmar!

God fortsättning önskar vi er alla! Vi får hoppas att det blir ett bra år trots de mörka moln, som hopar sig på himlen. Ta vara på de små glädjeämnen, som ändå finns! Just nu sitter jag och tittar ut över ett vitt snölandskap och njuter. Jag vet att långt ifrån alla tycker om snö – halt, man måste kanske skotta och det kan bli stora trafikproblem. Men jag tycker om snö och framför allt för barnen är det kul med alla roliga vinterlekar, som snön erbjuder. Tyvärr är det alltför sällan vi har riktiga vintrar här nere i Skåne.

Föregående år hade vi många välbesökta aktiviteter. Vi försöker variera programmet, så att det innehåller både glädje och allvar, och det finns förhoppningsvis något för alla åldrar. Vi inleder terminen med ett besök från hörselvården. Många känner inte till hörsel- och tinnitusmottagningen eller hörselenheten, som det hette tills nyligen. Vi kommer att få information om hur man arbetar med rehabilitering. Vad innebär egentligen rehabilitering? Det är inte så konstigt, som det kanske låter. Rehabilitering kan du få både individuellt och i grupp. Du får lära dig mer om din hörsel, vad det finns för hörselhjälpmedel utöver hörapparat, lära dig olika strategier, som kan underlätta vardagslivet osv. Deltar man i en grupp har man dessutom stort utbyte av att träffa andra i samma situation och dela erfarenheter. **Om du blir erbjuden att delta i rehabilitering – tacka inte nej!**

På årsmötet den 16 mars hoppas vi få medverkan av en av Malmös politiker. Övrigt i programmet är föreläsningar om olika ämnen, men också några utflykter, till Alnarsparken och till Uppåkra arkeologiska center.

Som du ser i programmet har vi ändrat klockslag för våra aktiviteter. Vi har förstått att tiden 12.30 inte passar alla. Många vill äta lunch mitt på dagen. Därför har vi nu på försök ändrat det mesta till kl 14.00. Vi har också program några lördageftermiddagar. Vi hoppas att fler på så vis ska ha möjlighet att delta och att medlemmar i alla åldrar ska hitta till oss, ung som gammal. Ta gärna med någon som ännu inte är medlem!

Välkommen!

Kristina Olsson, *ordförande*

KALLELSE

Hörselskadades förening i Malmö håller

ÅRSMÖTE

Lördagen den 16 mars kl 11.00
i vår lokal på Baggersgatan 4

Kl 11.00 Vi hoppas få besök av en politiker eller tjänsteman från Malmö stad, som kan berätta lite om arbetet i kommunen.

Därefter serveras kaffe och smörgås ca kl 12.00.

Kl 12.45 ca Mötesförhandlingar

Vi redovisar det gångna året och väljer styrelse för 2024.

*Glöm inte att anmäla dig om du vill ha kaffe
senast måndag 11 mars*

Medlemmar som vill ha motioner behandlade skall lämna dessa till styrelsen senast två veckor före årsmötet.

Samtliga årsmöteshandlingar finns tillgängliga på föreningens expedition fr o m måndagen den 4 mars.

Dagordning se nästa sida!

Välkommen!



Intresserad av styrelseuppdrag?

Är du intresserad av att bli styrelseledamot, vara med och påverka och göra en insats för föreningen? Vi vill gärna bli fler i styrelsen för en bättre arbetsfördelning. Vi har ca 8 styrelsemöten per år. Som styrelsemedlem deltar man i beslut och hjälper också i viss mån till vid aktiviteterna. Man kan starta "mjukt" som ersättare.

Ta kontakt med kansliet 040-12 01 35, som hänvisar till valberedningen.

Förslag till Dagordning

- 1 Årsmötet öppnas
- 2 Fråga om årsmötet blivit utlyst i behörig tid och ordning
- 3 Fastställande av dagordning
- 4 Val av ordförande för årsmötet
- 5 Val av sekreterare för årsmötet
- 6 Val av två justerare och rösträknare för mötet
- 7 Verksamhetsberättelse och ekonomisk rapport för 2023
- 8 Revisionsberättelse
- 9 Fråga om ansvarsfrihet
- 10 Beslut om medlemsavgiften
- 11 Motioner från styrelsen eller enskilda medlemmar
- 12 Beslut om antal ledamöter och ersättare i styrelsen samt mandatperiod för dessa
- 13 Val av ordförande
- 14 Val av kassaförvaltare
- 15 Val av övriga ledamöter
- 16 Val av ersättare
- 17 Beslut om antal revisorer och ersättare för en tid av ett år
- 18 Val av revisorer och ersättare
- 19 Val av ombud och ersättare till distriktsmöten
- 20 Nominering av ledamöter och ersättare till distriktsstyrelsen
- 21 Val av valberedning och ersättare
- 22 Information från Insamlingsstiftelsen HRF i Malmö Arvs- och Gåvofond
- 23 Avslutning

Varför bli medlem?

Som medlem i HRF håller du dig à jour med de senaste hörselfrågorna, du stödjer arbetet för bättre villkor för alla hörselskadade, du får råd och stöd, och ges möjlighet att träffa andra hörselskadade.

Bland annat får du möjlighet att delta i föreningens olika aktiviteter t ex föreningsträffar, utflykter, föreläsningar, utbildningar och mycket annat. Du kan också vara aktiv i det lokala påverkansarbetet. Varje huvudmedlem har rösträtt i föreningen och är valbar till olika förtroendeuppdrag inom hela HRF. Dessutom får du tidningen Auris och har tillgång till HRFs medlemsrabatter och förmåner.

Skrivtolkning på våra aktiviteter

Vi har en bra hörselslinga i vår lokal. Har du ändå svårt att höra allt som sägs kan du ha hjälp av skrivtolkning.

Vårt kansli beställer skrivtolk till alla föreläsningar. Det är bra om du själv också beställer, så får tolkcentralen veta hur stort behovet är. TolkserVICEN är **kostnadsfri**. En folder om tolkverksamheten finns på vårt kansli.

Du kan också få social tolk vid t ex fester. Då sitter tolken nära dig och återger bordssamtalet på en liten skärm, ”padda”. För mer information, vänd dig till vårt kansli, tel 040-12 01 35. Vill du ha teckenspråkstolk går det naturligtvis också bra. Beställ då själv hos Region Skåne eller meddela vår kanslist, så hjälper hon till med det.

Du kan använda följande kontaktvägar till Tolkcentralen:

- 1177 (kräver inloggning via Bank-ID eller Freja eID)
- telefon 044-19 47 30
- bildtelefoni.net
- texttelefoni.net

Batteriförsäljning

Du kan köpa batterier till din hörapparat hos oss. Alla batterikartor med 6 st batterier, oavsett vilken storlek du använder, kostar **20 kr/karta**. 675 P för CI kostar dock 29 kr. Du kan köpa batterier under vår expeditionstid som är **måndag-fredag 10.00-14.00**. Du kan också köpa batterier i samband med våra aktiviteter. Kom då gärna i god tid.

STUDIEVERKSAMHET

Anmälan till samtliga kurser görs till kansliet senast 1 vecka före kursstart via tel 040-12 01 35, SMS 073 53 67 442, e-post malmo@hrf.se.

Yoga

Till VÅREN fortsätter yogagruppen under ledning av *Andrew Julian*.

Nya deltagare är välkomna.

Det handlar om mjuk yoga som man kan utöva sittande på en stol om man har svårt att ligga på golvet.

Stolyoga kan hjälpa till att förbättra flexibiliteten och rörelseomfånget samt öka styrkan och uthålligheten. Dessutom kan det bidra till att minska stress samt öka avslappning och lugn. Vi tränar korta, enklare och mjuka övningar och tar paus mellan övningarna. Andningsövningar ingår. Inget behov av tidigare erfarenhet eller kunskap. Välkommen!

I samarbete med ABF.



Ledare: Andrew Julian

Tid: Onsdagar kl 12.30-14.00

Plats: ABF, Spånehusvägen

Kostnad: 800:- för 10 ggr.

Start: 7 februari



Vi samarbetar med ABF när det gäller kulturprogram.

TSS-café

Du som vill träna TSS, vare sig du är nybörjare, kan lite eller mycket TSS (Tecken Som Stöd) är välkommen till vårt TSS-café. Vi träffas på Bagersgatan varannan måndag kl 11.00 – 12.30 med början den **29 januari**. Vi fikar med smörgås, kostnad 40 kr.

Har du önskemål eller tips på någon kurs eller cirkel, som vi kan arrangera i samarbete med ABF, så hör gärna av dig till vårt kansli!

Medverka i programbladet

Har du något du vill skriva om i Gehör, positivt eller negativt, fatta pennan, skriv och skicka det till oss! Vi publicerar i mån av plats.

VÅRENS AKTIVITETER

Eftersom det är begränsat antal deltagare till många aktiviteter måste du **ANMÄLA DIG I GOD TID** till samtliga aktiviteter. Om inget annat anges, är aktiviteterna i vår föreningslokal på Bagersgatan 4, buss 3, hållplats Caroli. Fika med kaffe/te och kaka 30 kr.

Du kan anmäla dig per tel 040-12 01 35, SMS 073 53 67 442, eller e-post malmo@hrf.se.

FEBRUARI

Tis 6

KI 14.00

Vad kan hörsel- och tinnitusmottagningen göra för dig?

Vad vet du om Hörsel och tinnitusmottagningen?

Vem har rätt till insatser på mottagningen?

Hur kontaktar man mottagningen?

Hörselpedagog *Christine Alsterfjord* besöker oss och berättar om hur mottagningen jobbar både vad gäller individuella insatser som gruppinsatser.

Sista anmälningdag tisdag 30 januari.

Tis 20

KI 14.00

Baltiska utställningen

Sten Ullerud, en av våra medlemmar, tar oss med på en tidsresa. Det är mer än 100 år sedan Baltiska Utställningen hölls i Malmö 1914. Efter ett omfattande arbete att ta reda på fakta har ett bildspel om utställningen och samtidigt satts ihop. Utställningen var en gemensam industri- och konstutställning samt ett stort nöjesfält med dans och berg- o dalbana.

Sista anmälningdag tisdag 13 februari.



MARS

Tis 5

KI 14.00

Arv och testamente. Framtidsfullmakt

Det kan vara viktigt att skriva ett testamente.

Och varför ska man ha en framtidsfullmakt?

Alla kommer någon gång i kontakt med juridiska frågor. Har du funderingar kring vart du ska vända dig och hur du ska gå tillväga?

Birger Signäs från Limhamns begravningsbyrå besöker oss och ger några av svaren.

Sista anmälningsdag tisdag 27 februari.

Lör 16

KI 11.00

ÅRSMÖTE, se s 3.

Vi hoppas få besök av en politiker eller tjänsteman från Malmö stad..

Dragning i medlemslotteriet.

Sista anmälningsdag måndag 11 mars.

APRIL

Lör 6

KI 14.00

Berömda människor som varit i Malmö

Jeanette Rosengren, föreläsare, författare m m, välbekant för oss, besöker oss än en gång. Tillsammans med *Kalle Lind* har Jeanette podden *A du* och de har gjort en topplista över människor, som besökt Malmö. Kungligheter, bästsäljarförfattare och tennisspelare varvas med rockstjärnor, rymdresenärer och revolutionärer.

Sista anmälningsdag onsdag 27 mars.

Dragning i medlemslotteriet.

Tis 9

KI 14.00

Kost och hälsa för diabetiker

Tanja Markestål arbetar som diabetessjuksköterska i Malmö stad. Tanja och hennes kollega *Helen Rasmusson* föreläser om diabetes typ 2 samt betydelsen av goda levnadsvanor.

Sista anmälningsdag tisdag 2 april.

APRIL forts

Lör 20 april

KI 14. 00



Foto: Marie Walther

Författarträff med Kaj Hagstedt

Kaj Hagstedt är en Lundabosatt författare och lärare, som 2023 fick ta emot HRFs kulturstipendium för sin bok *Inte min tystnad*, om en hörselskadad 13-årig flicka, som går på Östervångsskolan i Lund. Kaj pratar om sitt liv som författare, hur han själv upplever sin hörselnedsättning och sina tankar kring varför han skrivit en bok om en hörselskadad flicka, som håller på att bli döv. Ta gärna med barn/ungdomar och bekanta till denna spännande eftermiddag!

Sista anmälningdag fredag 12 april.

Tis 23 april

KI 14.00

Vad kan man göra på biblioteket?

Låna böcker naturligtvis. Men också mycket annat. Biblioteken ansvarar för att förse medborgarna med all samhällsinformation. Förutom vanliga böcker kan du låna ljudböcker, talböcker, filmer, spel, släkttforska, lyssna på författarsamtal, få hjälp med att hitta uppgifter på Internet, delta i språkkafé och mycket mer. Personal från Malmö stadsbibliotek besöker oss och berättar mer.

Dragning i medlemslotteriet.

Sista anmälningdag tisdag 16 april.



Anmälan tel 040-12 01 35, SMS 073 53 67 442, e-post malmö@hrf.se.

MAJ

Tis 14

Kl 13.30

Trädvandring i Alnarsparken

Vi får en guidad promenad i den vackra parken och hoppas att det mesta står i blom, magnoliorna,



näsduksträdet ... Vill du inleda med lunch eller fika på området restaurang Alnarp 9 träffas vi där kl 12. Vill du hellre äta hemma kan du ansluta mellan kl 13 och 13.30. Buss 139 går från Värnhemstorget en gång i timmen, 11.38 osv och tar ca 15 min till Alnarp. Det går också bra att fika efter promenaden.

Sista anmälningsdag tisdag 7 maj.

Lör 25

Kl ??

Besök på Uppåkra arkeologiska center

För tusen år sedan var *Uppåkra* ett av norra Europas största maktcentrum. Då, i slutet av vikingatiden, hade platsen redan existerat i över ett årtusende. Följ med en av Uppåkrastiftelsens arkeologer ut på fältet och lär dig mer om Uppåkras historia. Hör berättelser om hur man offrat till asagudarna i Uppåkras mäktiga tempel, om praktfulla föremål som för länge sedan färdats genom Europa, om hur en mjölkttand skrivit historia, och mer. Centret har stängt för säsongen och vi kan inte boka en guidad visning redan nu. Anmäl ditt intresse så får du mer information, när det blir aktuellt. Området är tillgängligt och det finns möjlighet att sitta under guidningen. Vi åker tillsammans i stora taxibilar från Bagersgatan.

Tis 28

Kl 13.00

Vårlunch

Som vi brukar går vi tillsammans och äter lunch på någon restaurang i centrala Malmö.

Sista anmälningsdag tisdag 21 maj.

Anmälan tel 040-12 01 35, SMS 073 53 67 442, e-post [malmo@hrf.se](mailto:malmö@hrf.se).

Den gångna hösten



Alldeles i början av hösten hakade vi på **Barbie**-hajpen som uppstod, då den emotsedda filmen om Barbie gick upp på biograferna. *Lotta Malmstedt*, journalist på Sveriges Radio och författare, berättade om sin bok "Barbie älskar Sverige", världens mest köpta leksak. Många av åhörarna hade dagen till ära klätt sig i rosa.

Ett par veckor senare träffades vi på **Ribban Green Golf**, den fina "mini" golfbanan vid Ribersborg. 12

deltagare fördelade på två lag tog sig igenom golfbanan denna vackra sensommareftermiddag. Efteråt fikade vi och umgicks på kafét.

En lördag i slutet av september fyllde vi en buss och gav oss av till **Kullabygden**. På vägen blev det några stopp, bl a vid Tomatens Hus i Vallåkra. Höjdpunkten på den mycket uppskattade utflykten var nog den fantastiska lunchen på Hotell Kullaberg i Mölle. Eftermiddagskaffet intogs hos Flickorna Lundgren på Skäret.



I slutet av september fick vi lyssna till *Arne Lorentzon*, som på sitt humoristiska sätt berättade om hur det är att vara både **syn- och hörselskadad**.

Ulf R Johansson, som varit journalist i många år på bl a Expressen, bjöd oss på lördagsunderhållning i början av oktober. Rubriken löd "**Piraten och Sten Broman, två vänner som inte alltid var sams**". Vi fick skratta åt många roande skrönor om dessa båda kändisar. Eftermiddagen avslutades med danska smörrebröd.

På Hörselskadades dag den 21 oktober bjöd vi in till en mycket intressant föreläsning om **Kristallsjuka** av doktor *Mikael Karlberg*. Till denna föreläsning var även allmänheten inbjuden via annons i dagspressen. Vi fick ca 90 anmälningar, men vi har inte plats till mer än



hälften så många i vår lokal. Vi fick därför dubbla föreläsningen och ha en repris i slutet av november. Mikael Karlberg har tillsammans med kollegan *Christian Geisler* skrivit en bok om yrsel "Det snurrar".

I slutet av oktober kom Malmös båda **syninstruktörer** *Kristina Johansson* och *Tom Nilsson*, och berättade om sitt arbete. Alla som har problem med synen och behöver extra stöd kan vända sig till dessa. De har nu också fått

viss utbildning på hörsel, som de förmedlar till personal inom hemtjänst och på boenden. HRF Malmö och HRF Distrikt Skåne arbetar för att tjänster ska inrättas även för hörselinstruktörer i Skånes kommuner.

En tisdagskväll i mitten av november fick vi lyssna till en av Malmös nöjesprofiler *Lars Hector*, då han berättade om sin bok "Den sista divan", som är ett porträtt av hans goda vän **Anita Ekberg**. Vi fick följa henne "från vaggan till graven" med många fina berättelser och bilder.

Den 7 december tog 32 medlemmar plats i chartrad buss för att åka till *Löderups Strandbad* på sydkusten och njuta av deras fantastiska **julbord**. Färden gick genom ett vackert, helt snötäckt landskap. Löderups strandbad var en trevlig bekantskap med vacker, inbjudande miljö. Vi fick sitta något avskilt på verandan med bra ljudmiljö, där vi tillbringade ett par trevliga timmar med umgänge samt jättegod mat och dryck, innan det var dags för hemfärd.



Sist på terminen, den 12 december, underhölls vi på samma sätt som de senaste åren av de små barnen från förskolan på andra sidan gränden med **luciatåg**. Ca 20 lucior, tärnor, tomtar och pepparkaks-gubbar sjöng de välkända julsångerna och bjöds därefter på lussekatter och pepparkakor.

INSAMLINGSSTIFTELSEN HRF:s I MALMÖ

Arvs- och Gåvofond

har till ändamål

- att främja hörselhandikappade barns och ungdomars vård och fostran eller utbildning
- att främja vård av behövande hörselhandikappade samt
- att främja vetenskaplig undervisning eller forskning inom hörselhandikappområdet.

Den eller de som vill komma i åtnjutande av bidrag från fonden lämnar in en ansökan till fondens styrelse när som helst under året. Ansökan skall innehålla de uppgifter som återopas för erhållande av bidrag.

Ansökan ska innehålla namn, adress, postadress, födelsedata, vad bidraget skall användas till samt hur stort bidrag som sökes.

Ansökan sändes till: Insamlingsstiftelsen HRF:s i Malmö, Arvs- och Gåvofond, Bagersgatan 4, 211 25 MALMÖ

HRF Skånes fonder

Margareta Anderssons Minnesfond

Ekonomiskt bidrag för år 2024 kan sökas av äldre hörselskadade att användas till anskaffande av hjälpmedel.

Trelleborg-Vellingefonden

Ekonomiskt bidrag för år 2024 kan sökas av hörselskadade skrivna i Trelleborg och Vellinge kommuner att användas till hörselhjälpmedel. För att erhålla bidrag behöver man inte vara medlem i HRF eller ha uppnått en viss ålder.

Gustav och Annie Lindells fond

Ekonomiskt bidrag kan sökas för år 2024 av behövande att användas till främjandet av hörselvården inom Svedala kommun.

Vid ansökan till HRF Skånes fonder skall ansökan vara HRF Skåne tillhanda senast den 15 november 2024 under adress HRF Skåne, Ällingavägen 24, 291 43 Kristianstad.

Ansökan till samtliga fonder skall innehålla namn, adress, postadress, födelsedata, vad bidraget skall användas till och hur stort bidrag som sökes. Bidraget beräknas delas ut i slutet av december 2024.

VÅRT MEDLEMSLOTTERI

Är du intresserad av att vara med i vårt lotteri kan du kontakta Arne Andersson, tel 070 278 05 49. Det finns lediga nummer, som säljs efter årsskiftet. En lott kostar 100 kr/år och då är man med i våra 6 dragningar under året.

Vinsterna består av presentkort på ICA, 1:a pris är 300 kr, 2:a pris är 150 kr, 3:e och 4:e pris är 100 kr.

I sista dragningen till jul är vinsterna 1:a pris 750 kr, 2:a pris 500 kr, 3:e pris 250 kr, 4:e pris 150 kr och 5:e pris 100 kr.

Vårens dragningar i medlemslotteriet kommer att äga rum lördagen den **16 mars**, lördagen den **6 april** och tisdagen den **23 april**.

VINNARE I HÖSTENS LOTTERI

Under hösten har vi haft 3 st dragningar i vårt lotteri. De lyckliga vinnarna av presentkortet blev:

Tisdagen den 26 september

1:a	nr 94	Arne Andersson	300 kr
2:a	nr 13	Margareta Linné	150 kr
3:e	nr 17	Kristina Olsson	100 kr
4:e	nr 7	Sigvard Bondesson	100 kr

Lördagen den 11 november

1:a	nr 59	Lena Persson	300 kr
2:a	nr 71	Sune Wadenheim	150 kr
3:e	nr 68	Johan Steorn	100 kr
4:e	nr 58	Jadranka Hagstam	100 kr

Tisdagen den 12 december

1:a	nr 32	Karin Kvist	750 kr
2:a	nr 23	Arne Andersson	500 kr
3:e	nr 92	Maria Yngveus	250 kr
4:e	nr 43	Birthe Ljung	150 kr
5:e	nr 13	Margareta Linné	100 kr

KALENDARIUM (riv ut sidan och sätt den på kylskåpet)

Dag	Tid	Aktivitet
Jan		
Mån 29	11.00	TSS-café
Febr		
Tis 6	14.00	Information från Hörselvården
Mån 12	11.00	TSS-café
Tis 20	14.00	Baltiska utställningen. <i>Sten Ullerud</i> berättar
Mån 26	11.00	TSS-café
Mars		
Tis 5	14.00	Arv och testamente. <i>Birger Signäs</i>
Mån 11	11.00	TSS-café
Lör 16	11.00	Årsmöte. Dragning i medlemslotteriet
Mån 25	11.00	TSS-café
April		
Lör 6	14.00	Berömda människor som varit i Malmö. <i>Jeanette Rosengren</i> . Dragning i medlemslotteriet.
Mån 8	11.00	TSS-café
Tis 9	14.00	Kost och hälsa för diabetiker. <i>Tanja Markestål</i> och <i>Helen Rasmusson</i>
Lör 20	14.00	Författarbesök. <i>Kaj Hagstedt</i> Dragning i medlemslotteriet
Mån 22	11.00	TSS-café
Tis 23	14.00	Malmö Stadsbibliotek informerar om verksamheten
Maj		
Mån 6	11.00	TSS-café
Tis 14	13.30	Vandring i Alnarpsparken
Lör 25		Besök på Uppåkra arkeologiska center
Mån 20	11.00	TSS-café
Tis 28	13.00	Vårlunch