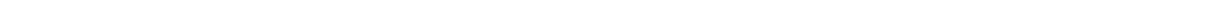

Luren



Hörselskadades förening
i Uppsala

Medlemstidning
2017:1
med
vårens program



Styrelsen för Hörselskadades förening i Uppsala

Nathalie Colombo, ordförande
0709 10 27 83, nethy766@gmail.se

Claes Mattsson, kassör
0727 14 46 09 (sms), cmua65@yahoo.se

Shahrokh modiri
018-255608, shahrokh_modiri@yahoo.se

Ywonne Colombo, studieorganisatör
0768 869284, ywonne.colombo@gmail.com

Lena Enlund
018-24 31 11, lena.enlund@hotmail.com

Vivian Wollmo
018-406 20 42, vijan123@outlook.com

Kontaktpersoner, funktionärer

Badgruppen
Ywonne Colombo

Läsecirkel
Anette Nyberg Grau
018-14 67 14, anettenyberggau@gmail.com

IT och hörselteknik
Styrelsen i HRF Uppsala

Hemsidan, www.hrf.se/upsala
Claes Mattsson

Implantatgruppen - Hörselplantorna
Eva Alsén Eklöf
018-32 11 04, eva.alseneklof@gmail.com

Vuxendövföreningen i Uppsala län
Anita Wallin, ordförande
018-50 32 46, anita.m.wallin@gmail.com

Hörselskadades distrikt i Uppsala län
Eva Alsén Eklöf, vice ordf.
Nathalie Colombo
Lena Thorén, studieorganisatör
Ombud. Lena Enlund, Claes Mattsson

Hörselrådet
Nathalie Colombo, Lena Thorén, Anita Wallin

Förbundets kansli
Hörselskadades Riksförbund (HRF) 08-457 55 00
www.hrf.se

Hörsellinjen vardagar 9-15 0771-888 000

Luren

Ansvarig utgivare:
Nathalie Colombo

Redaktionskommitte:
Styrelsen

Annonser:
Kontakta kansliet eller någon i styrelsen
Priser från 750 kr (1/8 sida) till 6000 kr (helsida)
Postgiro HRF Uppsala 29 30 29-5

Nästa nummer av tidningen som innehåller höstens
program utkommer i slutet av augusti 2017
Manusstopp 31 juli 2017
HSO:s tryckeri - Upplaga 500 ex

*Omslagsbild Uppsalamotiv Foto: Ywonne
Colombo
Övriga bilder där fotograf ej särskilt anges, har
tagits av Nathalie Colombo och Ywonne Colombo*

**HRF, Hörselskadades
förening i Uppsala**
Kungsgatan 64
753 18 UPPSALA



Telefon: HSO:s växel **Hörselskadades förening
i Uppsala**
018-56 09 00

E-post: forening@upsala.hrf.se
HSO-lokalen har telefontid
måndag - fredag 9 - 13
Efter klockan 13 besvaras telefonsamtal bara till-
fälligt, dvs om någon anställd finns på plats.

Medlemsavgift per rullande år:
Enskild medlem 300kr
Rabatterat pris för ungdom och familjemedlemmar

*För att bli medlem i Uppsalaföreningen måste du
höra av dig till Riksförbundets kansli (HRF)
via telefon eller via mail - se ovan eller på sid 3.*

Nu tar ett nytt år sin början...



Och med den så blir det en del förändringar i vår styrelse. Jag kommer att avgå som ordförande till årsmötet och vill därför passa på att tacka så mycket för den här tiden. Det har varit roligt och lärorikt och man har fått många fina minnen längs vägen. Många härliga möten med er medlemmar. Det är ni som är föreningen! Nu är det dock dags att gå vidare och låta nya krafter ta över. Jag kommer fortsätta att leda vattengympan tillsammans med Ywonne och att ha TSS-cirkel så länge intresset finns. Återigen, tack för den här tiden!

Vi har fullspäckad vår framför oss med många olika cirklar och träffar, inte minst en föreningsdag, se sid 9. Glöm inte att all information även kan läsas på vår hemsida.

Vi har en översiktlig kalender på sista sidan. Vi hoppas den ska vara till hjälp för att hålla reda på våra cirklar och träffar . Vi ses i vår!

Nathalie Colombo, ordförande HRF Uppsala

Hej och tack för mig!

Jag har varit ledamot i styrelsen i några år, och det har varit både lärorikt och givande. Framför allt har det varit roligt att möta er medlemmar i olika aktiviteter! Jag har träffat så många nya trevliga människor och även fått nya vänner, vilket jag är mycket glad för. Nu kan det dock vara dags att förnya styrelsen med lite pigga och handlingskraftiga ledamöter, så jag lämnar med varm hand över min plats till nya friska krafter. Ha det fortsatt gott alla ni medlemmar.

Önskar

Ywonne Colombo

Hur gör du ...för att bli medlem i vår förening...?

Svar:

För att bli medlem i HRF-Uppsala måste du anmäla dig via hemsidan www.hrf.se eller ringa **08-457 55 00** alternativt skicka in ett korteller brev med namn, adress och ev. telefonnummer till

HRF, Hörselskadades Riksförbund
Box 6605, 113 84 Stockholm

Inbetalningskort och en blankett kommer från Riksförbundets kansli via post.



Valbara audionommottagningar i Uppsala län

Hörcentralens fördjupade rehabilitering
Kungsgårdets center, S:t Johannesgatan 28A
tel 018-611 67 10, vardagar 8-11
E-post: hoercentralen@lul.se www.lul.se

**Hörcentralens audionommottagning
i Enköping, Tierp, Heby och Östhammar**

tel 018-611 67 11, vardagar 8-11

Jourmottagning i Enköping,
Linbanegatan 8, nb.
tis 14-16, fred 8.30-11.

Tierp:

Endast tidsbokade servicebesök

Heby och Östhammar:

Endast tidsbokade besök

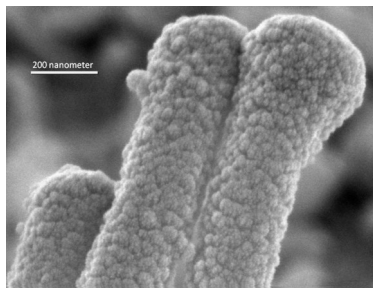
Audionommottagningarna är primär hörselvård och dit kan man söka utan remiss. Alla mottagningarna tillhandhåller landstingets sortiment av hörapparater liksom dyrare produkter på marknaden, som man får betala själv. (Landstingets audionommottagningar har bara landstingssortimentet). För landstingets hörapparater krävs endast förskrivningsavgift, för närvarande 300 kr.

Audika (tidigare Audionomerna/Hörsam),
Kålängsgränd 10 C, ingång via
Apotekssammariten, **Uppsala,**
tel 020-011 14 50
epost: kundservice@audika.se
webbplats: www.audika.se

Audika (tidigare Avesina),
Dragarbrunnsgatan 15, **Uppsala,**
tel 010-888 53 61
e-post: kundservice@audika.se
webbplats: www.audika.se

Din Hörsel,

Svartbäcksgatan 41, **Uppsala** och
Sandgatan 13 B, **Enköping,**
tel 0771-82 00 45,
butik och jourmottagning i Uppsala,
tisdag o torsdag 8-10
e-post: uppsala@dinhorsel.se eller
enkoping@dinhorsel.se



HRF-föreningar i Uppsala län

Övriga lokala föreningar i vårt län:

Enköping

Lotta Nilsson tel 076-168 47 10
E-post: lotta.nilsson@telia.com

Tierp

Annette Thorell tel 070-652 57 91
E-post: annette1942@hotmail.se

Östhammar

Arne Westerberg tel 070-765 46 45

Skutskär

Rose-Marie Westerholm tel 070-797 31 18
E-post: rose-marie@westerholms.se
(som även är distriktsordförande)

I vårt län finns två **länsföreningar**

Familjeföreningen i Uppsala län

Daniel Bäckström tel 076-852 71 82
E-post: dbnoni@yahoo.se

Vuxendövas förening i Uppsala län

Anita Wallin tel 018-50 32 46
E-post: anita.m.wallin@gmail.com

Inom distriktet finns en **intressegrupp**

Hörselplantorna

Eva Alsén Eklöf tel 018-32 11 04
E-post: eva.alseneklof@gmail.com
eller horselplantorna@gmail.com

En **lokalgrupp** för **Unga hörselskadade** finns i Uppsala - se hemsida www.uh.se

Fler adresser som är bra att känna till

Uppsala kommun tel 018-727 00 00
Webb: www.uppsala.se

Äldreombudsman för Uppsala
telefon: 018-727 12 39

Tolkcentralen tel 018-611 67 34
Vardagar 8-12, 13-15
E-post: tolkcentralen@lul.se
Webb: www.lul.se/tolkcentralen

1177 ger råd om vård på webb och telefon

Tillgänglig kultur

På www.hrf.se och **textad kultur** kan du läsa om aktuella textade föreställningar på teater i Stockholm
Se även på vår lokala Hemsida

Textat på bio i Uppsala

Numera skall alla svenska filmer som går på bio vara textade.

Reginateatern

Uppsala kommuns gästspelsscen

Lokalen har hörslinga och lokalen är tillgänglig för rullstolar.

Läs om program på reginateatern.se

Stockholms Stadsteater

För Stadsteatern gäller att en kvot på 16 biljetter är låsta till 14 dagar innan föreställningen.

kundtjanst@stadsteatern.stockholm.se

Tel 08-506 20 200 tis-sön kl 12.00 - 16.00

Ange textad föreställning vid beställning.

Textningen visas på "textrullar" vilket fungerar alldeles fantastiskt bra för oss hörselskadade.

Textat på Dramaten

20 biljetter till varje föreställning på Dramaten är kvoterade för hörselskadade. Biljetterna hålls till en vecka före föreställningen. Några sista-minuten-biljetter hålls ofta till dagen innan.

Fråga! För bokning av biljetter:

publicservice@dramaten.se, Tel 08-667 06 80

Ange textad föreställning vid beställning.

Du som inte har tillgång till en dator

kan även ringa HRF Riksförbundets kansli och få information om textade föreställningar på Stockholms teatrar.

Telefonnumret är **08-457 55 00**

...HRF:s guideutrustning...

Ska du på en guidad visning? Eller leda en guidad visning? Vi kan då låna ut vår guideutrustning. Tala med någon i styrelsen om du vill låna eller hyra den. Kontaktuppgifter finns på sida 2.

Tänk på att guideutrustningen behöver ett dygns laddningstid före användning. Var därför alltid ute i god tid.

Från mars 2014 finns all tv-textning på en sida ...

Text i TV: Så här gör du!

- 1 Tag fjärrkontrollen
- 2 Tryck på text-tv-knappen
- 3 Tryck 199

OBS! Gå in på önskad kanal innan du trycker på text-tv. Avsluta text-tv innan du byter kanal. Det går inte att byta kanal med text-tv inlagt. Betydligt fler program är textade än de flesta känner till.



TEXTADE FÖRESTÄLLNINGAR PÅ STOCKHOLMS STADSTEATER

Billy Elliot	28/2	18:00	
"	8/3	18:00	
"	26/3	18:00	
"	8/4	18:00	
"	27/4	18:00	
"	16/5	18:00	
"	9/6	18:00	
Romeo och Julia	12/1	19:00	
"	20/3	13:00	
"	26/4	13:00	
"	12/5	19:00	
Bibeln	20/1	19:00	
Ronja Rövardotter	16/1	18:00	
"	23/1	18:00	
"	31/1	13:00	
"	13/2	18:00	
"	3/3	18:00	
"	22/3	13:00	
En Folkefiende	9/1	19:00	Lilla scenen
"	31/1	18:00	"
"	8/5	18:00	"
"	20/5	18:00	"
VD	15/1	18:00	Klarascenen
"	30/1	19:30	"
Gösta Berlings saga	8/4	19:00	
"	23/4	19:00	
"	17/5	19:00	
"	3/6	19:00	
Slutspel	22/3	17:00	Klarascenen
"	24/4	19:00	"
Främlingen	12/3	18:15	Skärholmen
"	28/3	16:15	"
Metropolis	27/2	19:00	Klarascenen

Jakob Tigerschiöld

Vad har hänt sen sist?

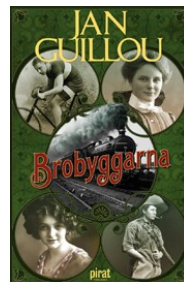
Vi har träffats på många olika cirklar

TSS-cirklarna är populära. Tillsammans med Vuxendövas förening i Uppsala län har vi haft cirklar för olika kunskapsbakgrunder bland våra medlemmar.

Hörcentralens TSS-kafé har uppskattats mycket av våra föreningsmedlemmar. Där träffas vi med olika TSS-erfarenheter. Vi dricker kaffe tillsammans och vi kan fråga och få svar på de tecken vi funderat över innan i våra olika grupper.

Till **Vattengymnastiken** uppe i Kungsgärdet har vi fått flera nya deltagare i höst. Vi har träffats varje måndagkväll sedan mitten av september. Tyvärr har det blivit lite krångligare att komma in på Kungsgärdet då portarna numera låses kl 16.30. Därför måste ledaren släppa in de som ska delta.

Vår nya cirkel i **Mindfulnessyoga** har fortsatt även denna termin och växer i popularitet. Vi har träffats 5 tisdageftermiddagar i sal Storan på Kungsgatan 62.



Läsecirkeln har fortsatt som vanligt och är väldigt populär. Man behöver inte ha läst den aktuella boken för att ha glädje av träffen. Kaffedrickning och samtal med hjälp av slinga är alltid trevligt för oss hörselskadade.

Du som vill läsa och diskutera böcker kan se på bilderna upptill vilka vi läst i höst. Den bok vi tänker läsa till nästa träff är "Två systrar", av Åsne Seierstad. Kanske vill du förbereda dig inför kommande samtal vid kaffebordet? Ibland har vi gått i grupp direkt från Sal 2 på HSO till pocket-shopen vid Centralstationen och köpt våra böcker.

...och vi har träffats på olika arrangemang...

Den 22 oktober arrangerade vi **Hörseldagen**. Agneta Österman från HRFs förbundsstyrelse var där och pratade om HRF och vad den nya kongressperioden innebär. Sedan föreläste öronläkaren Elsa Erixon om CI och hur vägen till att få ett implantat kan se ut. Sist blev vi underhållna av teatergruppen Lyra med en fin föreställning. Under dagen erbjöd vi hörseltest via HRFs app och hade ett informationsbord där vi även sålde batterier.

På vår förenings **höstmöte/medlemsmöte den 10 november** kom Eva Melander och berättade om sin far Åke Sundqvist, "Träkonstnären från järnriket".

Den 12 november guidade Marie Nordström oss runt bland Stadsbibliotekets konst. Det blev mycket uppskattat.

Den 28 november hade vi informationsmöte för nya medlemmar. Det blev ett trevligt möte där vi utbyte tankar om föreningen.

.Vi har också träffats på olika arrangemang som ordnats av Vuxendövas förening och av Hörselplantorna.



Vad händer i vår - Cirklar, grupper och kurser



Hörselskadades förening
i Uppsala

För cirklar anmäler man sig via mail, telefon eller på första träffen. Sker någon ändring får du därmed ett personligt meddelande.

Alla våra cirklar och kulturarrangemang sker i samarbete med ABF. Den som behöver skrivtolk vid en cirkelträff beställer tolk själv. Till kulturarrangemang beställer HRF-föreningen skrivtolk.



Badgruppen - avslappningsbad

Vi som är hörselskadade spänner oss ofta och mår därför bra av att slappna av i det ljumma bassängvattnet uppe i **Kungsgärdet**. I badet har vi givetvis glädje av kunskaper i TSS.

Badgruppen uppe på Kungsgärdet fortsätter att träffas varje helgfri måndagkväll mellan 18 - 19 med början den 23 januari. Vi slutar terminen 12 juni.

Badet är gratis för dig som är HRF-medlem. Men du måste **anmäla dig till gruppen**. Om du inte kan komma vid planerat tillfälle skall du **meddela någon i gruppen att du fått förhinder**. Portarna låses kl 16.30 så ansvarig måste släppa in deltagarna och då måste hon veta hur många det är.

Anmäl dig via mail till **Ywonne Colombo**, som är huvudansvarig för avslappningsgymnastiken. Du får då besked om hur du tar dig in i lokalen. **Ywonne** kan också nås via telefon.

Läsecirkeln

Läsecirkeln är öppen för alla daglediga. Vi träffas i HSO:s lokaler på **måndag** eftermiddagar **mellan 15 - 16.30**.

Vi dricker kaffe, pratar och diskuterar böcker. Slinga finns men inga skrivtolkar. Huvudansvarig för läsecirkeln är **Anette Nyberg Grau**.

Ingen föranmälan behövs
Första träffen blir måndagen den 30 januari
Sedan ses vi igen den 27 februari
och den 27 mars
och den 24 april
och sist den 29 maj

Till första träffen läser vi boken " **Två systrar**", av Åsne Seierstad.

Vid våra träffar beslutar vi också om utfärder vi vill göra under sommaren, exempelvis en dags-tur med **Lennakatten** eller en tur till **Djurparken i Furuviik**.

Om du är intresserad, anmäler du dig till någon i styrelsen via mail eller telefon. Enklast för dig är att komma till läsecirkelträffarna och anmäla dig. Då kan du också påverka datum.

Mindfulnessyoga

Vi fortsätter med yogan även detta år, denna gång även med tillfällena på kvällstid. Vi börjar med fyra torsdagar kvällstid

Torsdag den 26 januari kl 17—18.30

Den 2 februari

Den 9 februari

Den 16 februari

Vi kommer att hålla till på Träffpunkten Storgatan 11

Sedan följer fyra tisdag dagtid

Tisdag 21 februari kl 14-15.30

Den 28 februari

Den 7 mars

Den 14 mars

Vi håller till i Storan, Kungsgatan 62, 5 tr upp

60+mässan är tillbaka i vår

Seniomässan äger rum 23-24 mars på IFU Arena i Gränby. Vi kommer att delta med en monter. Kom förbi oss!

Nya cirklar

Vi vill starta en cirkel i **enkel konversation i spanska**.

Förslagsvis sker kursen på en tisdag eller torsdag från kl 17.30 i HSOs lokaler på Kungsgatan 64

5 gånger, 2 timmar varje gång.

Hörselslinga och mikrofon ska finnas.

Mer information kontakta Claes Mattsson

Dessutom vill vi även starta en cirkel i **släktforskning**.

Claes Mattsson har släktforskat i över 30 år och blir vår cirkelledare. Vi använder oss av olika program inom släktforskning och lär oss grunderna i att börja släktforska. Intresserad? Kontakta Claes Mattsson, cmua65@yahoo.se.

OBS Mail-adresser och telefonnummer till kansliet och till här angivna personer kan du finna på sidan 2 i den här tidningen.

Vårens TSS-grupper och kurser...

Vi är många som gillar TSS

Vi har trivts med vår undervisning. Vi har haft nytta av det vi lärt oss och vi vet att vi behöver öva ständigt för att behålla kunskaperna. Vi vill därför gärna träffa varandra i Uppsala eller på Wik och fortsätta att öva TSS.

Du som vill gå **en längre kurs i Wik** bör tala med **Hörcentralens fördjupade rehabilitering**. För att bli antagen till en längre kurs på Wik gäller att du eller en anhörig är gravt hörselskadad.

Det finns en lättbegriplig webbplats som kan användas som lexikon för att teckna ord på olika språk. Gå in på:

www.spreadthesign.com

skriv det ord du behöver ha hjälp med och klicka på den svenska flaggan!
Vips så har du svaret.



Hörcentralens TSS-café

Tyvärr har vi fått veta att Hörcentralen inte kommer att ha något TSS-café i vår. Vi håller tummarna att de kommer tillbaka till hösten.

Fakta om TSS (Källa VIS och HRF)

För den som helt eller delvis förlorat sin hörsel i vuxen ålder är det inte en självklarhet att lära sig ett nytt språk, som ju teckenspråket är, men att stödja sin talade svenska med tecken som lånas från teckenspråket, att tala och teckna samtidigt, har för många vuxendöva och deras anhöriga visat sig vara en framkomlig väg till en säkrare kommunikation.

Nathalies TSS-grupp

Gruppen träffas vanligtvis på **tisdagar** på HSO sal 2
klockan 17.30 -18.30.



Gruppen passar den som har lite kunskaper i TSS eller sådana personer som vill repetera gamla kunskaper.

**Första träff den 24 januari
och sedan den 7 februari
och den 21 februari
och den 7 mars
och den 21 mars
och den 4 april
och den 18 april
och den 2 maj
och till sist den 16 maj**

Gunillas TSS- grupp



Gunilla Rickardsson leder den här gruppen som passar dag-lediga som fått en grundutbildning i TSS. TSS-träffarna blir på **torsdagar** på HSO Sal 2 mellan **klockan 14.00-15.30**

**Första träff den 19 januari
sedan den 2 februari
och den 16 februari
och den 2 mars
och den 16 mars
och den 30 mars
och den 27 april
och till sist den 11 maj**

Jojos TSS- grupp



Gruppen under ledning av Johan Jonson passar dem som har fått en gedigen utbildning i TSS. TSS-träffarna blir på **torsdagkvällar mellan 16.00 till 19.00** på HSO Sal 2

**Första träff 12 januari
och sedan den 26 januari
och den 9 februari
och den 23 februari
och den 9 mars
och den 23 mars
och den 6 april
och den 20 april
och till sist den 18 maj**

...vad gör vi mer i vår...

Boka in redan nu lördag den 8 april i kalendern.

Då är det årets Föreningsdag!

Var: Träffpunkten, Skolgatan 11

Bl a kommer **Benny Haag** och underhåller oss.
Han är skådespelare, författare och föreläsare.

Lena Nilsson visar meditationsyoga för oss.
Hon är diplomerad yogalärare i klassisk medicinsk yoga och
mindfulness från Center for Mindfulness.

och mer blir det!

Mer detaljerat program kommer i nyhetsblad längre fram så håll
ögonen öppna!



Lena Nilsson



Benny Haag



CI-grupperna enas om samarbete nationellt

Hörselplantorna hrf!

i Uppsala län

Hörselskadades distrikt
i Uppsala län

Under hösten har diskussioner förts om samarbete mellan de olika föreningar och intressegrupper i landet som driver frågor om hörselimplantat. Samarbete behövs därför att grupperna lokalt blir för små för att kunna påverka. Hörselskadades Riksförbund har involverats i diskussionerna och följer med intresse arbetet. Gruppen är inbjuden till HRF för att fortsätta en gemensam diskussion. Ett arbetsseminarium kring dessa frågor kommer att hållas den 31 januari på förbundet i Stockholm.

Den nybildade CI-gruppen består CI-föreningen i Stockholms HRF-distrikt, Hörselplantorna i Uppsaladistriktet, Vuxendövföreningen i samma distrikt, Västplantorna i Västra Götalands distrikt samt CI-gruppen i Region Skåne. Gruppen träffades den 1 november på HRFs kansli i Göteborg. Representanten från Skåne var dock sjuk just då men deltog via e-post.

Vid mötet träffade deltagarna också distriktsordföranden för Västra Götaland som ställde sig mycket positiv till samarbetet.

Hörselplantorna är en intressegrupp för implantatopererade. Vi ordnar föreläsningar och möten för att informera om forskning och behandling.

Träffarna med Hörselplantorna brukar alltid vara välbesökta. Intresset är stort både från dem som har implantat och från dem som är i behov av ett sådant.

För att bli medlem i Hörselplantorna måste du själv anmäla dig. Informationen ges framför allt ut via e-mail. Några, som inte har egen dator, kan få informationen via post.

Vill du ha all aktuell information från Hörselplantorna anmäler dig direkt till intressegruppen, se adress i Luren på sidan 2.

...utdrag ur Anette Nyberg Graus resedagbok...

I augusti förra året åkte **Anette, Mona och Gunilla Eklöv till Intra, norra Italien. Där träffade de Ywonne som kunde tipsa om bra utflyktsmål åt dem. Här följer ett utdrag ur Anettes resedagbok från några dagar med konsert och utflykt med övernattnin till en by uppe i bergen.**



Torsdag 25 augusti

Det är soligt och varmt. Det är flitig båttrafik över sjön.

Så hämtade

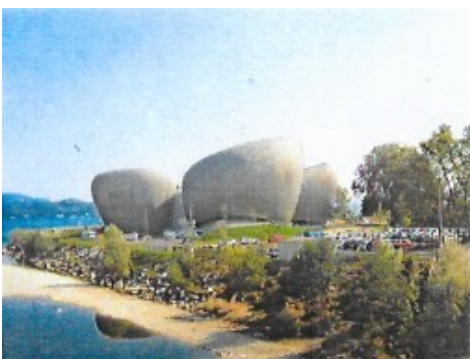
Ywonne oss till konserten. Hon lämnade oss utanför ingången. Parkeringsplatsen var full så hon fort tillbaka till nunneklostret och parkeringen där. Under tiden stod vi i kö. Det var en egendomlig kö som gick i en cirkel. Foajén var alldeles full och vi förstod att vi måste gå upp för en trappa. Det var onummerade platser, därför kom all ai mycket god tid.

Köcirkeln var trång och mona orkar inte

stå så länge. Det syntes inte till någon hiss. När vi frågade efter den kom en man med en kontorsstol så Mona fick sitta på den. Ingen i personalen kunde engelska, men en man i publikkön kunde hjälpa oss och fråga om det fanns någon hiss.

Nathalie stod någonstans i kön också. När hon kom fram nära trappan ropade hon på oss. Vi fann hissen. Nathalie hade sprungit i förväg och reserverat sittplatser åt oss.

Nu fick vi de bästa platserna i hela salongen. Lokalen var ljus och rymlig. Vi satt alldeles bakom de platser som markerats med reservationskort. Vi kunde se "teknikbordet" där några personer hela tiden pysslade med ljudnivåerna. Publiken

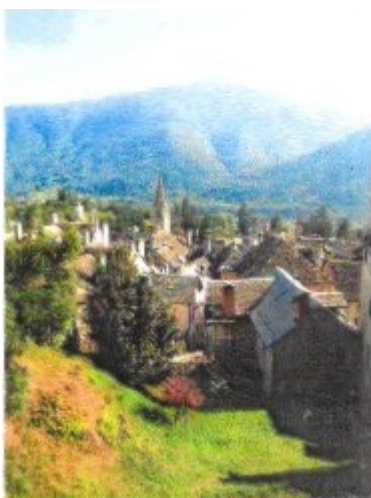


Konserthuset

var mycket olika klädd, där fanns även upklädda med stilettklackar. Det nya golvet såg ömtåligt ut. Så dämpades ljuset och konserten började. Först framfördes en såg till tanke på jordbävningskatastrofen—det fick vi förklarat för oss efteråt.

Allt var mycket vackert. Underbart helt enkelt! Det var orientalisk musik och sång, 6 män, 3 kvinnor på scenen.

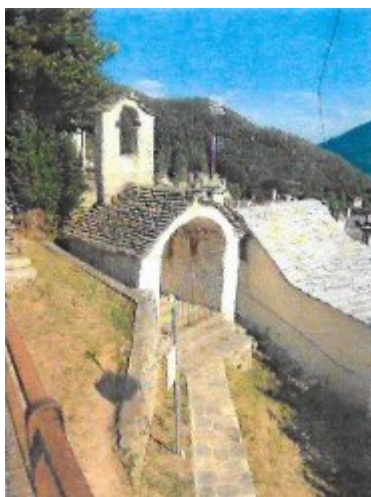
Vi gick hem till hotellet. Mona orkade det. Efteråt satt vi och hade eftersnack på mitt rum och tittade ut över sjön. Klockan blev tolv innan vi gick till sångs.



Craveggia

Bergen är mycket höga, branta och mäktiga. Vi ser många kyrktorn och småbyar, ibland på hisnande ställen på bergssluttningarna. Vi passerade en lång sträcka i tunnlar och "halvtunnlar" när vi svängt av till en smalare väg. Små torra bäckar rinner djupt under oss. På våren forsar vattnet fram här.

Utanför butiken i Craveggia stannade vi och Ywonne köpte mer mat. Den röda bil hon har här är ovanligt lång så den är svår att parkera.



Craveggia

Freitag 26 augusti

Ytterligare en solig morgon. Vi gick ner till frukosten och åt vårt ljusa fluffiga bröd och drack tre koppar mild cappuccino.

Jag har packat inför dagens resa. Ywonne kom t'ridigt. Vi for mot Craveggia. Ortsnamnet betyder "gammal get" berättade hon. Vi for motorvägen.

Ywonne och jag gick från kyrktorget upp till Silvias (Väninna till ywonne, red. anm.)hus. Telefonerna fungerade inte. Sedan kom Silvia ner med sin lilla bil och körde upp Mona och Gunilla. Hon hämtade därefter Nathalie (Ywannes dotter, red. anm.) och Andrea Gloria (väninna till Ywonne, red.

...fortsättning från resedagboken...

anm.) som kommit med tåget från Pallanza. Vi fick en fin lunch som Ywonne och Silvia plockat ihop. Pasta och "småplock". Vi satt ute på Silvias terrass.



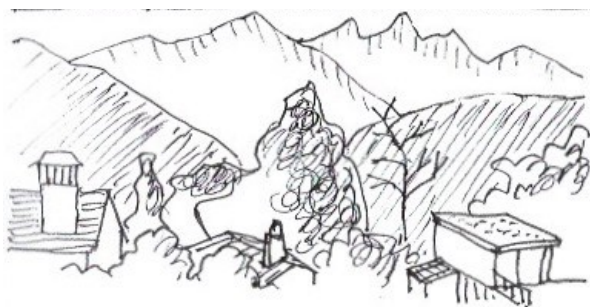
Silvias terrass

bakluckan går inte att öppna och säkerhetsbältena har fastnat.

Gunilla och jag gick en promenad i den vackra byn. Sedan väntade vi tillsammans med Mona i trädgården. Klockan åtta kom gänget tillbaka. De hade frågat om båtbiljetter och tågbiljetter, och de hade mött bekanta som de samtalat med.

Sedan serverade Silvia en minestrone-soppa med grönsaker som vuxit på hennes trädgårdsland. En syster till Silvia kom på besök. Vid 12-tiden gick vi upp till broderns lägenhet där vi skulle få sova under natten. Vi tre sov i varsitt rum.

Lördag 27 augusti



Morgon

Jag sitter och tittar ut över bergstopparna. Solen skiner. Vi är nog på 1000 meters höjd. Luften känns frisk.

Vi steg upp vid niotiden. Silvia och Ywonne for iväg med Ywannes bil.

Gunilla, Mona och jag åt frukost ute på terrassen. Sedan kom Silvia och Ywonne tillbaka och Gunilla, Nathalie och jag blev skjutsade ner till stationen. Det är en mycket smal och krokig gata ner, men Silvia är van.

Tåget kom strax efter att vi köpt biljetter. Eventuellt skulle vi få betala extra på tåget om det var ett

"panorama-tåg". Det var det. Utsikten genom tåg-fönstren var fantastisk. Höga berg och djupa dalar—lite hus, tunnlar och vattendrag ibland. Vi far till Locarno i Schweiz. Vi passerade en gräns in mot Schweiz. Tågresa tog drygt en timme. Vi gick direkt till båthamnen och köpte biljetter. Sedan valde vi en lunchrestaurang i närheten. Vi konstaterade att alla priser var mycket höga här. Maten kostade dubbelt upp mot i Sverige. Jag åt gnocchi med skinka och drack en alkoholfri öl.



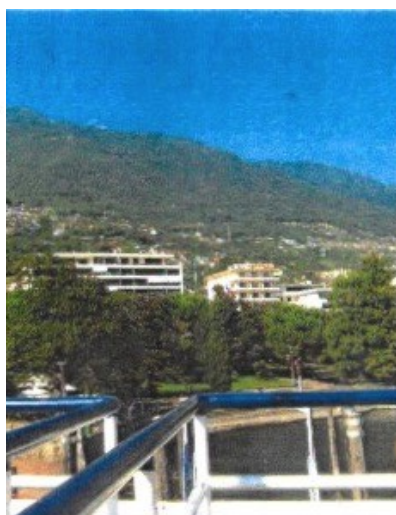
Park i Locarno

(Motsv. 300 kr)

Det passerade en motorcykel-demonstration när vi gick ute på gatorna. Nu har vi gått ner till en park nära hamnen och vi sitter på en parkbänk och tittar ut över vattnet.

Båten skall gå 16.15. Klockan är snart tre nu. Solen skiner. Sjön ligger 207 meter över havet. Nu har vi

ätit varsin glass och satt oss i skuggan och tittar på båten vi skall åka med. Glasspriset var som i Sverige.



Vy från båten

Vi såg en segelflygare. Det fläktar lite uppe på båtens däck. Nu ser vi fler som flyger... Här är fina badstränder. Vattenskidåkare fanns också, en föll och plockades upp av sin båt. Vi steg av båten i Intra. På väg till hotellet stannade vi till vid pizzerian och köpte en pizza att dela på

rummet. Sen satt vi på mitt rum och avslutade dagen med vin och pizza.



Hörselskadades förening
i Uppsala

Verksamhetsplan 2017

Förbundets Handlingsprogram 2017-2020

Ett **handlingsprogram** omfattar endast en kongressperiod. Förbundsstyrelsens förslag till nytt handlingsprogram gäller för 2017-2020. Ett handlingsprogram beskriver de frågor som HRF prioriterar under kongressperioden. Dessa prioriteringar uttrycks i form av mål som anger vad vill uppnå under de kommande fyra åren. Under varje mål finns "ska-satser", som beskriver vad förbund, distrikt och föreningar ska göra under kongressperioden. Ska-satserna är inte tvingande, utan uttrycker en ambition.

Handlingsprogrammet tar inte upp detaljerad verksamhetsplanering. Istället är det utgångspunkten för arbetet med de **verksamhetsplaner** som tas fram på olika nivåer inom organisationen. Alltså: Handlingsprogrammet anger *vad* som ska göras och verksamhetsplanen anger *hur* och *när* det ska göras. Det gemensamma målet för föreningsverksamheten inom Hörselskadades Riksförbund är ett samhälle där alla hörselskadade respekteras som individer, får stöd efter behov och kan vara fullt delaktiga på sina villkor. Följande avsnitt och mål ingår i HRF:s handlingsprogram 2017-2020. De utgör grunden för verksamheten inom Hörselskadades förening i Uppsala.

Avsnitt	Mål
Stark, synlig och hörselsmart	<ol style="list-style-type: none">1 Att stärka hörselskadade så att fler kan, vill och vågar ta tillvara sina möjligheter och rättigheter.2 Att öka hörselskadekunskapen och väcka opinion för ett hörselsmart samhälle
Hörselvård och folkhälsa	<ol style="list-style-type: none">1 Att fler hörselskadade ska få hörselrehabilitering utifrån behov.2 Att hörselvården ska vara likvärdig, offentligt finansierad och av hög kvalitet i hela landet.3 Att öka hörselkompetensen inom vård och omsorg för äldre.4 Att verka för fler hörselkontroller.
Delaktighet och trygghet	<ol style="list-style-type: none">1 Att öka kunskapen i samhället om hörselskadades behov och rätt till tillgänglighet.2 Att uppnå ökad tillgänglighet i alla audiovisuella medier genom mer textning och bättre hörbarhet.3 Att skapa bättre förutsättningar för hörselskadades kommunikation och delaktighet.4 Att skapa ökad trygghet i hörselskadades vardag.
Uppväxt och utbildning	<ol style="list-style-type: none">1 Att hörselskadade och döva barn och ungdomar får rehabilitering och hjälpmedel efter behov under hela uppväxten.2 Att säkra barns och ungdomars tillgång till teckenspråk.3 Att hörselskadade och döva elever får skolgång med full delaktighet.4 Att skapa mötesplatser för familjer med hörselskadade barn.
Arbetsliv	<ol style="list-style-type: none">1 Att hörselskadade får bättre förutsättningar i arbetslivet.
En stark organisation i utveckling	<ol style="list-style-type: none">1 Att öka medlemsantalet2 Att stimulera medlemsengagemanget och utveckla dialogen inom organisationen.3 Att stärka och engagera förtroendevalda.4 Att HRFs verksamheter blir tillgängliga för alla hörselskadade.

Verksamhetsplan för HRF Uppsala 2017

HRF Uppsala vill

Vara ett stöd för hörsel- skadade i kommunen

Genom att

- * Erbjudna målinriktade program
- * Genomföra årsmöte på våren och medlemsmöte på hösten
- * Arbeta för föreningen i aktivt styrelsearbete
- * Uppmuntra medlemmarnas engagemang i föreningsarbetet
- * Erbjudna en aktuell hemsida
- * Ge ut medlemstidningen Luren minst 2 gånger per år
- * Publicera verksamhetsplan och årsberättelse
- * Erbjudna kansliservice vardagar kl 9-13 med batteriförsäljning, telefon och mail-kontakter

Öka medlemsantalet

- * Informera om HRF och vad föreningen står för
- * Samarbeta aktivt med Hörcentralen, Akademiska sjukhuset och andra aktörer inom hörselområdet i Uppsala
- * Sprida informationsmaterial om HRF så att det når så många som möjligt

Genomföra program för olika målgrupper

- * Arrangera föredrag och andra aktiviteter för alla medlemmar eller vissa målgrupper efter behov
- * Arrangera träffar för äldre och daglediga
- * Informera om hörseltekniska produkter i samarbete med hörselvårdens olika aktörer och teknikföretag
- * Skapa möjlighet till erfarenhetsutbyte
- * Informera om hörsel i olika sammanhang
- * Erbjudna tillgängliga studiecirklar i olika ämnen

Påverka beslutsfattare genom intressepolitik

- * Framföra hörselskadades behov till berörda politiker och beslutsfattare genom exempelvis Hörselrådet
- * Samarbeta med Distriktet för förbättrad hörselvård och tillgänglighet mot politiker, tjänstemän, hörselvården, privata hörselmottagningar och media.
- * Arbeta för god hörselrehabilitering

Förbättra tillgängligheten för hörselskadade

- * Fortsätta arbeta för tillgänglighet inom Kommun och Landsting
- * Bevaka tillgängligheten till offentliga lokaler och påtala brister
- * Erbjudna kulturella arrangemang med särskild tillgänglighet för hörselskadade
- * Protestera mot störande ljudmiljö på offentliga platser
- * Bevaka politikernas utlovade satsningar på bättre skolmiljö

Hörselkunskap

- * Sprida kunskap om hörsel och hörselskador, tekniska hörhjälp medel, teckenspråk och andra vägar till kommunikation med hörsel skadade till allmänheten.

Årsmöte 14 mars 2017



Kallelse till årsmöte tisdagen den 14 mars

Hörselskadades Förening i Uppsala kallar härmed sina medlemmar till årsmöte.

Tisdag den 14 mars kl 18.00
Plats Storan, Kungsgatan 62, 5 tr
Slinga och skrivtolkar kommer att finnas
Enkel förtäring

Ingen föranmälan behövs.

Vid mötet kommer verksamhetsberättelse och ekonomisk berättelse handläggas. Dessa handlingar kommer att finnas på mötet samt på kansliet någon vecka före mötet. .

Motioner ska in senast en vecka före mötet och ska skickas till styrelsen:

forening@uppsala.hrf.se

Program efter mötet:

Damkören Örontröst kommer och underhåller med folkvisor.



Foto: courtesy of Heidi Grossmann

Valberedningen tar emot förslag på styrelsemedlemmar.

Vänd dig till:

Marie Nordström,
flitigamarie@hotmail.com, tel 018 -14 41 92

DAGORDNING

1. Mötets öppnande
2. Kallelsens behörighet
3. Fastställande av dagordning
4. Val av ordförande och sekreterare för mötet
5. Val av justerare och rösträknare
6. Verksamhetsberättelse för 2016
7. Ekonomisk redovisning för 2016
8. Revisionsberättelse
9. Ansvarsfrihet för styrelsen
10. Motioner
11. Beslut om
 - a) antal ledamöter i styrelsen och mandattid
 - b) antal eventuella ersättare i styrelsen och mandattid
12. Antal revisorer och ersättare på ett år
13. Val av styrelseledamöter
 - a) ordförande
 - b) kassör
 - c) övriga ledamöter
 - d) ev ersättare
14. Val av revisorer och ersättare
15. Val av valberedning
16. Övriga frågor
17. Avslutande av mötet

FAKTA

Årsmötet, som skall äga rum före mars månads utgång, är föreningens högsta beslutande organ enligt HRF:s stadgar. Kallelse till årsmötet skall sändas ut av styrelsen senast fyra veckor före mötet.

Medlemsmötet (föreningsmötet / höstmötet) är föreningsstyrelsens rådgivande organ. Vid mötet skall samråd ske kring styrelsens förslag till verksamhetsplan och budget för kommande år.

Medlemsmötet sammanträder minst en gång per år. Kallelse till medlemsmötet skall sändas ut av styrelsen senast två veckor före mötet.



**Hörselskadades förening
i Uppsala**

Vuxendövas förening våren 2017



VXD – nytt våren 2017



Alla våra träffar är öppna för alla medlemmar i HRF
Alla våra cirklar och kulturarrangemang sker i samarbete med ABF

Vuxendövas förening
i Uppsala län

Fågelexkursion med Sven Ankar till Dalkarlskärret torsdag den 4 maj

Vi samåker i bil.

Anmälan till Sven senast 2 maj

Mobilnummer 0738 15 76 36

Vid anmälan meddela om du behöver skjuts eller har platser lediga i bilen. **Samåkning från ICA Stenhagen och ICA Gottsunda start kl 14.30.**

Medtag matsäck och sätt på oömma kläder!

Grova skor eller stövlar kan vara lämpligt.

OBS! Ordinarie TSS utgår och ersätts av fågelexkursion med TSS!

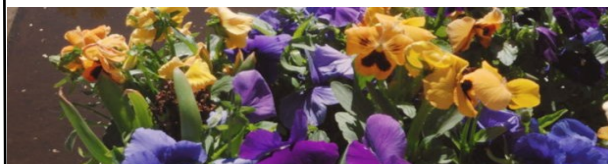
”Förebyggande tandhälsa och munvårdsstöd”

Marie-Louise Hagman Gustafsson tandhygienist, Mobila kliniken, och **Christina Brännström**, utvecklingsledare på Äldreförvaltningen Uppsala kommun, kommer och berättar om

Förebyggande tandhälsa och munvårdsstöd

Tisdag 7 mars kl 17.00

Sal Storan Kungsgatan 62, Uppsala



Kallelse till årsmöte torsdagen den 23 februari

Från valberedningen:

Den som har förslag på lämpliga styrelsemedlemmar Hör av dig till valberedningen.

Elsie Johansson tel 0760-81599 eller mail: elsie.olv@telia.com

PROGRAM FÖR DAGEN

Kl 12.00 Lunch på Radisson Blue Hotell Stationsgatan 4, Uppsala

Kl 14.00 Årsmöte i HSO:s lokal Storan Kungsg. 62

Anmälan till lunchen görs till Bernt Östman senast 20 februari

Mobil: 070-6951896

Mail: bernt.ostman@telia.com

Kallelse med dagordning kommer att skickas ut per brev.



Returmerande ex återsändes till
HRF, Kungsgatan 64
753 18 Uppsala

B

SVERIGE
PORTO BETALT
PORT PAYÉ

Översiktlig kalender våren 2017

	JAN		FEB		MARS		APRIL		MAJ		JUNI
<u>1</u>		1		1		<u>1</u>		1	BAD	1	
2		2	TSS Gunilla Yoga	2	TSS Gunilla	<u>2</u>		2	TSS Nathalie	2	
3		3		3		3	BAD	3		<u>3</u>	
4		<u>4</u>		<u>4</u>		4	TSS Nathalie	4	Fågelutflykt med TSS	<u>4</u>	
5		<u>5</u>		<u>5</u>		5		5		5	BAD
6		6	BAD	6	BAD	6	TSS Jojo	<u>6</u>		6	
<u>7</u>		7	TSS Nathalie	7	Munhälsa Yoga	7		<u>7</u>		7	
<u>8</u>		8		8		<u>8</u>	Föreningsdag	8	BAD	8	
9		9	TSS Jojo Yoga	9	TSS Jojo	<u>9</u>		9		9	
10		10		10		10	BAD	10		<u>10</u>	
11		<u>11</u>		<u>11</u>		11		11	TSS Gunilla	<u>11</u>	
12	TSS Jojo	<u>12</u>		<u>12</u>		12		12		12	
13		13	BAD	13	BAD	13		<u>13</u>		13	
<u>14</u>		14		14	Årsmöte Yoga	14		<u>14</u>		14	
<u>15</u>		15		15		<u>15</u>		15	BAD	15	
16		16	TSS Gunilla Yoga	16	TSS Gunilla	<u>16</u>		16	TSS Nathalie	16	
17		17		17		17		17		<u>17</u>	
18		<u>18</u>		<u>18</u>		18	TSS Nathalie	18	TSS Jojo	<u>18</u>	
19	TSS Gunilla	<u>19</u>		<u>19</u>		19		19		19	
20		20	BAD	20	BAD	20	TSS Jojo	<u>20</u>		20	
<u>21</u>		21	TSS Nathalie Yoga	21		21		<u>21</u>		21	
<u>22</u>		22		22		<u>22</u>		22	BAD	22	
23	BAD	23	VXD Årsmöte TSS Jojo	23	TSS Jojo	<u>23</u>		23		23	
24	TSS Nathalie	24		24		24	BAD Läsecirkel	24		<u>24</u>	
25		<u>25</u>		<u>25</u>		25		25		<u>25</u>	
26	TSS Jojo Yoga	<u>26</u>		<u>26</u>		26		26		26	
27		27	BAD Läsecirkel	27	BAD Läsecirkel	27	TSS Gunilla	<u>27</u>		27	
<u>28</u>		28	Yoga	28		28		<u>28</u>		28	
<u>29</u>				29		<u>29</u>	TSS Wik	29	BAD Läsecirkel	29	
30	BAD Läsecirkel			30	TSS Gunilla	<u>30</u>	TSS Wik	30		30	
31				31				31			

Kalendern ovan visar förkortningar av de aktiviteter som erbjuds HRF-medlemmar under våren 2015. Läs i tidningen om dessa!