

---

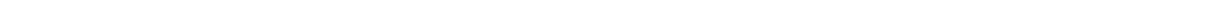
---

# Luren



Hörselskadades förening  
i Uppsala

Medlemstidning  
2016:2  
med  
höstens program



---

---

## Styrelsen för Hörselskadades förening i Uppsala

---

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

**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

**IT och hörselteknik**  
Styrelsen i HRF Uppsala

**Hemsidan, [www.hrf.se/upsala](http://www.hrf.se/upsala)**  
Claes Mattsson

**Implantatgruppen - Hörselplantorna**  
Eva Alsén Eklöf  
018-32 11 04, horselplantorna@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, Hörselplantorna  
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](http://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 vårens program utkommer i mitten av januari 2017  
Manusstopp 13 december 2016  
HSO:s tryckeri - Upplaga 500 ex  
Under hösten kommer ett nyhetsblad.

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

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



**Hörselskadades förening i Uppsala**

**Telefon:** HSO:s växel  
**018-56 09 00**

**E-post:** kansliet@hrf-upsala.se  
eller till info@c.hso.se  
HSO-lokalen har telefontid  
**måndag - fredag 9 - 13**

Efter klockan 13 besvaras telefonsamtal bara tillfälligt, dvs om någon anställd finns på plats.

**Medlemsavgift per rullande år:**

Enskild medlem 300 kr  
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.*

---

---

## Nu är hösten på intåg...

---



Välkomna till en höst fylld med aktiviteter!  
Förutom TSS-cirklar, läsecirkel och vattengympa, utökar vi nu med cirklar i släktforskning, fotografering och spanska. Dessutom fortsätter vi med vår satsning på hälsa med mindfulnessyoga. Vi kommer även i år att ha hörsel- dag i oktober med föreläsare och underhållning med teatergrupp. Se mer information om allt detta längre fram i tidningen.

Det har ju varit kongress i år och nu har vi en ny förbundsordförande efter 16 år. Många debatter blev det och många intryck och möten med både nya och gamla bekantskaper. Läs Eva Alsén Eklövs rapport på sidan 12.

I senaste nyhetsbladet berättade vi om att slingan var borta. Den har lokaliserats, dock är det så att den var trasig bortom räddning så i nuläget har vi ingen slinga. Vi har dock en guideutrustning som går att låna. Vi i styrelsen får diskutera om vi ska införskaffa en ny slinga eller inte.

Glöm ej att kolla in hemsidan för att hålla dig uppdaterad!

Vi ses i höst!

*Nathalie Colombo, ordförande HRF Uppsala*



## Hörselplantorna i Uppsala län



### Ärftlig hörsel - vad vet man idag?

Under de senaste åren har ärftlighetsforskningen gjort enorma framsteg med hjälp av datoriseringen och DNA. Det är många begrepp som nämns och det är mycket vi amatörer inte förstår. Men en sak är säker: kunskapen om varför vi hör dåligt och hur man ska kunna förhindra att våra barn och barnbarn drabbas ökar ständigt.

Carine Fryklund, hörselläkare och ärftlighetsforskare vid Akademiska sjukhuset, kommer att dela med sig av sin kunskap och svara på frågor.

*Lägg in i almanackan:*

**Tid: onsdagen den 28 september kl 17.30**  
**Lokal: Storan, Kungsgatan 62, 5 tr, Uppsala**  
Ingen anmälan behövs, alla intresserade välkomna  
Slinga och skrivtolk, fika och frukt

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.

---

---

## Valbara audionommottagningar i Uppsala län

---

**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.*

**Hörcentralen har även fördjupad rehab. för gravt hörselkadade. Kräver remiss!**

Kungsgårdets center, S:t Johannesgatan 28A

**tel 018-611 67 10, vardagar 8-11**

E-post: [hoercentralen@lul.se](mailto:hoercentralen@lul.se) [www.lul.se](http://www.lul.se)

**Avesina,**

Dragarbrunnsgatan 15, **Uppsala**, 018-150 450,

jourmottagning: måndag, onsdag, fredag

kl 8-11, butik, tekniker

e-post: [horsel.upsala@avesina.se](mailto:horsel.upsala@avesina.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: [upsala@dinhorsel.se](mailto:upsala@dinhorsel.se) eller

[enkoping@dinhorsel.se](mailto:enkoping@dinhorsel.se)

**Audionomerna & Hörsam,**

Kålsängsgränd 10 C, ingång via

Apotekssamariten, **Uppsala**,

och Linbanegatan 8, 1 tr, Dr Wahlunds

Läkarmottagning, **Enköping**;

tel: 0200-11 14 50,

e-post: [info@audionomerna.se](mailto:info@audionomerna.se),

[info@horsam.se](mailto:info@horsam.se)

"drop-in-service" finns hos tekniker i Uppsala

tisdagar 9 -16.

---

## 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](mailto:lotta.nilsson@telia.com)

**Tierp**

Annette Thorell tel 070-652 57 91

E-post: [annette1942@hotmail.se](mailto: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](mailto: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](mailto:dbnoni@yahoo.se)

**Vuxendövas förening i Uppsala län**

Anita Wallin tel 018-50 32 46

E-post: [anita.m.wallin@gmail.com](mailto: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](mailto:eva.alseneklof@gmail.com)

En **lokalgrupp** för **Unga hörselkadade** finns i

Uppsala - se hemsida [www.uh.se](http://www.uh.se)

---

## Fler adresser som är bra att känna till

---

**Uppsala kommun** tel 018-727 00 00

Webb: [www.upsala.se](http://www.upsala.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](mailto:tolkcentralen@lul.se)

Webb: [www.lul.se/tolkcentralen](http://www.lul.se/tolkcentralen)

---

**1177** ger råd om vård på webb och telefon

---

---

---

## Tillgänglig kultur

---

På [www.hrf.se](http://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 hörslina och lokalen är tillgänglig för rullstolar.

Läs om program på [reginateatern.se](http://reginateatern.se)

### Stockholms Stadsteater

För Stadsteatern gäller att en kvot på 16 biljetter är låsta till 14 dagar innan föreställningen.  
[kundtjanst@stadsteatern.stockholm.se](mailto: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](mailto: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**

**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

Läs om hösten program på stadsteaterns hemsida.

### ...HRF:s guideutrustning...

HRF:s Guideutrustning har försetts med utförliga bruksanvisningar, så de är lättare att använda nu än tidigare. Tala med någon i styrelsen om du vill låna eller hyra den.

Ring 018-56 09 00 eller skicka mail till [uppsala@forening.hrf.se](mailto:uppsala@forening.hrf.se)

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

---

## Vad händer i höst...

---

### Mindfulnessyoga

Då vår satsning i våras slog väl ut fortsätter vi med mindfulnessyoga.  
Vi kommer att ha 4 tillfällen dagtid och 4 kvällstid, så att så många som möjligt ska kunna delta. I nuläget har vi inte datum och lokal klara, men vid intresse anmäl dig till Ywonne Colombo för mer information.

mail: [ywonne.colombo@gmail.com](mailto:ywonne.colombo@gmail.com)  
tel: 0768 869284

### Konstvandring 12 november

Även i höst blir det en konstvandring med Marie Nordström som guide.

**Vi samlas i stadsbibliotekets reception kl 14.** Marie guidar oss runt bland bibliotekets konst och vi avslutar med fika i café Kardemumma. Ingen föranmälan krävs.  
För mer information, kontakta Marie Nordström.

mail: [flitigamarie@hotmail.com](mailto:flitigamarie@hotmail.com)  
tel: 0707 31 70 25



---

# Verksamhetsberättelsen 2015 - godkänd på årsmötet 2016

---



**Hörselskadades förening  
i Uppsala**



## Verksamhetsberättelse 2015

### Styrelsens sammansättning

Styrelsen var fr o m årsmötet den 19 mars 2015:

Ordförande	Nathalie Colombo
Kassör	Claes Mattsson
Sekreterare	Shahrokh Modiri
Ledamot	Anette Nyberg Grau Ywonne Colombo Lena Enlund Vivian Wollmo
Revisorer	Per Mattsson, sammankallande
Ersättare	Kjell Ewerlid
Valberedning	Marie Nordström, sammankallande Lena Hård

Styrelsen har haft 10 styrelsemöten och ett längre och ett kortare arbetsmöte under året.

### Antal medlemmar

Föreningen har ca 340 medlemmar totalt. Antal huvudmedlemmar är ca 326.

### Föreningsmedlemmar som representerar vår förening i andra organisationer

*Hörselskadades Distrikt i Uppsala län, vice ordförande: Eva Alsén Eklöf, ledamot. Nathalie Colombo studieorganisatör: Lena Hård Ombud till Distriktets höstmöte 2015, och årsmöte 2016: Claes Mattsson och Lena Enlund Hörselrådet, som handhar hörselpolitiska frågor, tillsätts av distriktet: Eva Alsén Eklöf, Nathalie Colombo, Lena Hård, Anita Wallin HSOs styrelse i Knivsta: vakant Ombud HSOs höstmöte 2015 och årsmöte 2016: Kjell Ewerlid och Nathalie Colombo*

### Information om HRF Uppsala

Hemsidan har skötts av Nathalie Colombo Medlemstidningen *Luren* har givits ut 2 gånger under året. Ett nyhetsblad har skickats ut efter årsmötet och ytterligare ett skickades ut under hösten. Redaktör var nathalie Colombo

### Kansli

Anställda på HSO har tagit emot telefonsamtal och sålt batterier under kontorstid. Kommunikationen mellan styrelsen och medlemmarna har oftast skett via mail.

### Påverkan /Intressepolitik

Påverkansarbetet har främst skett av våra föreningsmedlemmar som tillhör Distriktet i Uppsala län samt Hörselrådet. Lena Thorén och Nathalie Colombo har haft kontakt med kommunen för att diskutera situationen för äldre hörselskadade på boenden och haft dialog med utbildningsnämnden angående ljudmiljön i skolan.

### Medlemsaktiviteter/program

#### Årsmöte 2014

Årsmötet hölls den 19 mars i HSO:s lokal "Storan" Kungsgatan 62 i Uppsala. Ca 20 personer besökte mötet och efter förhandlingarna underhöll Jacke Sjödin. En enkel förtäring serverades.

#### Föreningsdagen

Lördagen den 25 april hade föreningen hyrt bowlingbanor och bokat bord på Bowlaget på Skolgatan i Uppsala. Hela arrangemanget var gratis för våra medlemmar. Vi började med en timmes bowling och sedan blev det middag.

#### Medlemsmöte (höstmöte)

Mötet hölls den 27 oktober i HSO:s lokal "Storan". 6 föreningsmedlemmar kom till mötet. Det var även extra årsmöte för val av ombud till kongressen i maj. Som avslutning på kvällen informerade Petra Andersson från Hörcentralen om hörselhjälpmedel. En enkel förtäring serverades.

#### Hörseldagen

Den 21 november arrangerade vi Hörseldagen. Vi höll till i Missionskyrkan och fick lyssna på representant från Hörsellinjen, teckenspråkstolken Tommy Krångh, föreläsaren Cathrine Forsberg och operasångerskan Linnéa Bergling. Vi i styrelsen informerade om föreningen och besökare kunde köpa batterier och testa sin hörsel hos representant för Avesina. Det blev mycket välbesökt och uppskattat.

---

---

## ... forts verksamhetsberättelse ...

---

### Information till allmänheten

Informationsarbetet har skett i samarbete med olika aktörer och hörsselföretag. Tidningen Luren lämnas ut till sjukhuset och till hörsselföretag där vi tror det finns ett intresse. Kommunkontoret delar också ut tidningen till de som vill ha den

### Intressegrupper och cirklar inom vår förening

Ledarna för cirklar i vår förening ställer upp gratis och det är därför utan kostnad att delta i våra cirklar. Cirklarna har träffats från några tillfällen upp till 20 gånger under året.

### TSS-cirklar

"TSS för nybörjare" med Nathalie Colombo  
"TSS på mellannivå" med Gunilla Rickardsson  
"TSS på avancerad nivå" med Johan Jonson

Möjlighet till att delta i fler TSS-cirklar i andra föreningars regi har också funnits för våra medlemmar.

Våra medlemmar har flitigt besökt Hörcentralens TSS-kafé. Flera medlemmar har också deltagit i TSS-kurser på Wik.

### Läsecirkeln

Gruppen har läst och diskuterat böcker. Tillgång till slinga och lugn miljö har funnits och kaffe med tilltugg har serverats vid varje träff.

### Friskvård

*Vattengymnastiken* uppe på Kungsgärdet har pågått varje måndagskväll under terminstid. I en varmvattenbassäng och i en varm bubbel-pool har hörselskadade fått avslappning för spända muskler. Ywonne och Nathalie Colombo har skiftat om att vara gruppleddare. Gymnastiken har blivit mycket populär.

### Vandringar och utfärder

5 maj var det konstvandring ute vid Ultuna, organiserad av Marie Nordström. Vi var 8 st som guidades runt av konsthandläggare E Teresa De Mendonca Santos bland Ultunas fina utomhuskonstverk. Blev mycket uppskattat.  
7 november hade vi konstvandring i 2 gallerier i Uppsala, under ledning av Marie Nordström. Vi använde vår guideutrustning under vandringarna.

### Våra "vänföreningar"

Intressegruppen **Hörselplantorna** inom Uppsala län har vid ett flertal tillfällen haft möten i Uppsala. Dessa träffar har lockat många personer inom vår förening. Våra medlemmar har också alltid varit välkomna till **Vuxendövas förenings** träffar i Uppsala.

### Styrelseutbildning och planering

18-19 juli träffades styrelsen på planerings-dagar i ett fritidshus i Östhammar.

### Ekonomi

Föreningens ekonomiska årsredovisning anges på ett separat dokument.

### Slutord

För oss i styrelsen känns år 2015 som ett mycket bra år. Vi har haft flera cirklar, startat en tradition med föreningsdagen och åter tagit upp Hörseldagen. Nästa år kommer att innehålla ännu fler möjligheter till trivsamma möten och aktiviteter i vår HRF-förening.

Uppsala i mars 2016

Nathalie Colombo

Claes Mattsson

Shahrokh Modiri

Anette Nyberg Grau

Ywonne Colombo

Lena Enlund

Vivian Wollmo

## Vad har hänt sen sist?

### Vi har träffats på många olika cirklar under våren.

**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.

Vi har även haft **Mindfulnessyoga** ett antal onsdagar. Vi fick träna avslappning och att mjuka upp kroppen. Mycket uppskattat av deltagarna.

Till **Vattengymnastiken** uppe i Kungsgärdet har vi träffats varje måndagskväll sedan mitten av januari.

Efter varje gympapass kopplar vi av i den varma bubblpoolen. Vattengymnastiken är ett bra tillfälle för oss att använda våra kunskaper i TSS.



Vår **Läsecirkel** har träffats som vanligt under våren. Vi dricker kaffe och samtalar. Vi hörselskadede uppskattar mycket att det finns slinga med flera mikrofoner i Sal 2 på HSO, så vi försöker alltid att träffas i det rummet. Cirkeln riktar sig till daglediga, och vi har valt tisdagar klockan 15 för våra träffar. På bilderna ovanför kan man se vilka böcker vi har läst.

I januari gick vi även på bio och såg "En man som heter Ove". Vi hade läst boken innan. Det kan bli att vi går på bio även i höst om det går någon trevlig film en eftermiddag.

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

På årsmötet bjöd Anna-Karin "Ako" Nytell Oldenberg och Anders "Grosse" Grotherus på schlagers från 50, 60 och 70-talet. Det var hög igenkänningsfaktor och många sjung med.

Vi hade en mycket uppskattad Föreningsdag med föreläsning av Hörsellinjen och psykologen Thomas Haak och en föreställning från teatergruppen Hipp Happ.

Den 15 maj hade vi en konstvandring runt universitetsområdet, ledd av Marie Nordström, som avslutades med en fika på slottet.

Den 18 maj hade vi informationsträff för nya medlemmar.

Vi deltog i Öppen dag på HSO den 24 juni tillsammans med VXD och många av de andra medlemsföreningarna, liksom ABF, SeSam och andra externa utställare.

Den 24 juli hade vi en utflykt till Mariefred och Gripsholms slott där Claes Mattsson guidade oss runt.





---

---

## Möte med moderaterna

---

Tack till HRF i Uppsala för besöket den 23 mars 2016

Vi fyra moderater från Uppsala hade förmånen att få besöka HRFs representanter under 90 minuter väl använd tid och under dessa minuter lärde vi oss mängder, som vi lovar att ta med oss i vårt politiska arbete. Vi som kom hade som avsikt att lyssna till de hörselskadades funderingar och tyckanden om hur situationen är i samhället.

Vi fick veta att inom hemtjänsten och äldre vården finns mycket övrigt att önska. Man ville att personalen skulle vara bättre utbildad för att kunna förstå den hörselskadades situation. Det är viktigt att kunna byta batterier och slang i hörapparaten och att när man pratar med en hörselskadad ska man prata lugnt och vara värd mot personen då läppavläsning ökar möjligheten att förstå. Det som var oroande var att få bra kompetens hos de anställda och att få behålla dem. Äldre med hörselskada isoleras lätt och demens kan utvecklas eller så kan de gamla tas för dementa men bara vara hörselskadade, menade man.

Ett krav som framfördes var att samtalsförstärkare och hörselslingor finns installerade på äldreboendena. Det finns exempelvis billiga hörsel förstärkare att tillgå som vore en stor hjälp.

Vi fick också veta att år 2012 gjordes en undersökning av HRF "Hörmiljö för äldre". Resultatet från denna undersökning föranledde Äldrenämnden i Uppsala kommun

att göra "en genomlysning av hörselskadades situation inom hemvården och vårdboenden." Resultatet visade på stora kunskapsluckor inom hörselområdet och ett resultat var att kontoret ansåg att det borde inrättas hörselombud på varje boende.

Vi fick vidare veta att det i Uppsala finns syn- och hörselinstruktörer som åker hem till hörselskadade för att hjälpa, men de skall också utbilda vårdpersonal. Det som är bra är att teleslingorna på äldreboendena håller på att gås igenom, Vi blev även informerade om att i andra delar av Sverige finns tekniker på Landstingen (ex Värm-

land och Örebro), men inte i Uppsala, som sköter detta mot en årlig avgift på 800 kr/år.

Vi var även nyfikna på att få veta hur situationen var ex i skolan och i det öppna samhället och fick då veta att i skolorna, så är hörsel vården ansvarig. Man ansåg att i varje skola så skall ljudmiljöanpassning göras. HRF Uppsala hade 2015 bjudit in Utbildningsnämndens ledamöter och ersättare samt alla grundskolerektorer till ett möte på temat "Ljudmiljö i skolan". Bara två politiker kom! Mycket förvånande tyckte vi.

I höst 2016 skall HRF ha en utbildning inom området med en dag för politiker och en dag för skolpersonal. De hoppades på ett större intresse då, vi kommer! HRF ansåg att möjlighet till avkoppling måste finnas för eleverna, då det för en hörselskadad fungerar så att hjärnans arbetsminne påverkas och att det är svårt att komma ihåg vad som sagts.

Slutligen upplystes vi om att ljudmiljön i hela samhället har ökat och är för hög och att det är viktigt att prata om detta. Bl.a. borde en akustiker finnas anställd i kommunen, för att se över detta problem. Det är ex. otydligt ljud vid resecentrum där displayer ansågs bäst

Stadsteatern är utrustad med hörslinga (FM) i lilla salen, men den kan dock ha varierande kvalitet. Receptioner och apotek borde ha en egen slinga för att hålla privata samtal. Detta fungerar i Östhammar där man har samtalsförstärkare.

Ett sista förslag som framkom om en webbaserad utbildning för personal, som skulle ske på betald arbetstid. En bra idé tyckte vi alla. Återigen, ett stort tack för att ni tog er tid att möta oss moderater, vi lärde oss mycket!

Gunvor Nicander Ekström  
Inger Liljeberg Kjelson  
Roine Thunberg  
Stig Rådahl

---

## ...Kongressen...

---

**Förbundet har fått en ny, ung ordförande i Mattias Lundgren, 37 år. Tidigare ordförande JP Strömgren, som suttit i 16 år, avtackades samtidigt med stående ovationer på kongressen i Linköping i slutet av maj.**

**Mattias Lundgren** har varit en uppskattad ombudsman på förbundskansliet. Vi i Uppsaladistriktet har haft ett mycket gott samarbete med honom i frågan om vårdval. Vi önskar honom varmt lycka till!

Motkandidaten Agneta Österman, avgående distriktsordförande i Stockholm, tidigare ordf i CI-föreningen där och ledamot av förbundsstyrelsen. För oss hade Agneta varit ett bra val att lyfta CI-frågan. Men hon stannar iaf kvar i förbundsstyrelsen i fyra år till.

Förbundsstyrelsen har också fått in ytterligare en CI-ledamot i förbundskassören Jonas Sahlberg, ordf i Stockholms distrikt och aktiv i CI-föreningen där.

Från Uppsala sitter Lena Thorén kvar i förbundsstyrelsen för ytterligare en period. Lena är vice ordförande i distriktet och tidigare ordförande i HRF Uppsala.

JP Strömgren utsågs till sammankallande i valberedningen.

Cirka 300 personer, ombud och observatörer, deltog i kongressen som pågick i tre dagar.

Kongressen inleddes med forskningskonferens den 26 maj och en hörselmässa med 1500 besökare under två dagar. 500 personer lät testa sin hörsel. Ett digitalt mötesystem användes och fungerade faktiskt bra.

Fler borde testa hörseln krävde kongressen i ett särskilt uttalande till regioner och landsting. Alla över 67 år borde erbjudas regelbundna hörseltester.

Kongressen antog en ny handlingsplan för kommande fyra år samt en värdegrund. I den beskrivs kärnvärden för jämlikhet, delaktighet, kunskap, mod och engagemang.

Ett intressant inslag under kongressen var ett föredrag av Per Grankvist, författare och samtidsanalytiker med bla erfarenhet från valkampanjen i USA när Obama valdes. Han menade att engagemanget finns men att det nu handlar om engagemang för en viss fråga. Medlemskap är inte självklart. Per Grankvists föreläsning kommer att finnas textad på HRF-webben.

*Eva Alsén Eklöf*

---

**Mängder av motioner hade kommit in och en stor del av dem avslogs. Detta kan leda till att det känns svårt att påverka, särskilt i tidigare låsta positioner. En ny förbundsordförande kan dock förhoppningsvis förändra detta till det bättre.**

Totalt sett var det dock ett bra handlingsprogram som lades fram på kongressen. "Stark, synlig och hörselsmart" blir temat för de kommande fyra åren. Och några för oss viktiga motioner gick igenom. Som t ex att förbundet ska kartlägga situationen för CI-vården. Samt vikten av att delta i internationellt samarbete.

Stockholmsföreningen fick igenom en motion om att **nytt namn för HRF** skulle utredas. Ordet hörselskadad ansågs skrämmande just hörselskadade.

**Direktmedlemskap försvinner och ersätts av stödmedlemskap.** HRF Stockholm ville istället behålla detta och låta dem som vil arbeta aktivt i nätverk få möjlighet att göra det genom direktmedlemskap. Det blev avslag. Man förstår att förbundet ännu inte tagit ställning till nätverk (som hörselplantorna). Dessutom kan man förstå att förbundet sneglar på de 45 miljoner som tas in genom insamlingsverksamhet. Kan man få dessa personer att bli stödmedlemmar kan det

sjunkande medlemsantalet stoppas.

**Medlemsavgiften för huvudmedlem** blir oförändrad, 300 kr per år. Samma avgift ska gälla direktmedlem/stödmedlem. Maxavgiften för en familj uppges till 420 kr. Huruvida dubbelmedlemskap ingår i maxavgiften är oklart. Den frågan har tappats bort. Många dubbelanslutna betalar betydligt mer än 420 kronor.

**HRF Uppsala fick avslag på våra motioner.**

De handlade om att förbundet skulle säkra möjligheten till e-post i kontakt med sjukvården, säkra barns tillgång till även till TSS (Tecken Som Stöd), ordna två familjeläger, varav ett för CI-barn samt öka samarbetet med andra hörselorganisationer som VIS (Vuxendöva i Sverige) och Barnplantorna. Vad gäller samarbetet med andra organisationer menade JP Strömgren att de samarbetade utmärkt. Det vara bara det att Barnplantorna inte tyckte likadant som HRF.

*Eva Alsén Eklöf*

## Vad händer i höst - 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 12 september. Vi slutar terminen 5 december.**

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 ansvarig i gruppen att du fått förhinder**. Det är oerhört viktigt att minst två personer kommer till badet, eftersom ingen tillåts att bada ensam.

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 tisdageftermiddagar **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**  
**tisdagen den 20 september**  
**och den 18 oktober**  
**Och den 15 november**  
**och sist den 13 december**

Vid första träffen kommer vi att diskutera Jan Guillou "Brobyggarna".

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



### Fotocirkel

Claes Mattson gör ett nytt försök med en fotogrupp. Förslag är att träffas en söndag mitt på dagen för att vandra i staden och fotografera, med digitalkamera eller iphone mm spelar ingen roll. Vid dåligt väder ställ träffen in. **Vi samlas första gången vid HSO:s lokaler** Gruppen bestämmer sedan var den ska träffas nästa gång.

Första träffen blir **söndag 4 september, kl 13**  
Obligatorisk anmälan görs till Claes

### Släktforskning

Claes Mattsson har släktforskat i mer än 30 år och nu tänkte han leda en kurs i släktforskning. Det kan även bli studiebesök på Landsarkivet och Folk rörelsearkivet. ABF har kontaktas för lokal med slinga och datorer och vi inväntar svar. Är du intresserad? Kontakta Claes för mer anmälan och information om datum, tid och plats.

### Kurs i spanska

Vi har tagit emot önskemål om kurs i spanska. Det handlar om att kunna föra en enklare konversation på spanska, kunna beställa, presentera sig osv..

Vi har tagit kontakt med ABF om ledare och lokal med slinga och inväntar svar. Är du intresserad? Kontakta Claes Mattsson för mer information.

---

---

Hörseldagen lördag 22 oktober

---



Hörselskadades förening  
i Uppsala

## Välkommen till Hörseldagen 22 oktober!

Var? Träffpunkten, Storgatan 11, Uppsala  
Tid? KI 12-16

Vi har planerat en dag fylld med intressanta föreläsningar, tal och kultur. Vi kommer att finnas tillgängliga utanför salen för att svara på frågor, sälja batterier och erbjuda hörselscreening. Vi bjuder på dricka, frukt och godis.

Slinga och skrivtolk finns

**KI 12.00**    **HRF Uppsala presenterar sig.**  
**Agneta Österman**

Agneta Österman ifrån förbundsstyrelsen kommer att prata om HRF och vad som är på g inom Förbundet. Frågestund efteråt.

**KI 13.30**    **Elsa Erixon**

Hörselläkaren Elsa Erixon berättar om CI-implantat och vad det innebär. Frågestund efteråt.

**KI 15.00**    **Teater Lyra**

Vi avslutar dagen med att teatergruppen Lyra ger en föreställning.



Teatergruppen Lyra



Elsa Erixon



Agneta Österman



## 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-kafé hösten 2016

Under två eftermiddagar i höst kan du träffa andra TSS-intresserade över en kopp kaffe och lite tecken. Vi tecknar, umgås och har det trevligt. Ta gärna med en anhörig eller vän som vill prova på Tecken som stöd (TSS).

Tisdag 11 oktober kl 14.30–16.00  
Tisdag 22 november kl 14.30–16.00

Kungsgärdets center, Uppsala  
S:t Johannesgatan 28 A  
Blå uppgång, plan 3, lokal Påfågeln  
(inne på Hörcentralen)

Fika till självkostnadspris.

Om du vill komma, anmäl dig  
till Hörcentralen, tel 018-611 67 10  
eller med e-post, [hoercentralen@lul.se](mailto:hoercentralen@lul.se)

**Välkommen!**

Tecken som stöd (TSS) används där tal inte är tillräckligt och utgör en förstärkning till de viktigaste talade orden. TSS är inte ett eget språk utan följer den svenska grammatiken och man lånar tecken från teckenspråket.

Landstinget i Uppsala län

### 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 15 september  
och sedan den 29 september  
och den 13 oktober  
och den 20 oktober  
och den 9 november  
och den 24 november  
och till sist den 8 december**

### Gunillas TSS- grupp

Gunilla Rickardsson leder den här gruppen som passar daglediga som fått en grundutbildning i TSS.

TSS-träffarna blir på **torsdagar** på HSO Sal 2 mellan **klockan 13.00-16.00**



**Första träff den 15 september  
sedan den 29 september  
och den 13 oktober  
och den 27 oktober  
och den 10 november  
och den 24 november  
och till sist den 8 december**

### Jojos TSS- grupp

Gruppen under ledning av Johan Jonson passar dem som har fått en gedigen utbildning i TSS.

TSS-träffarna blir på **torsdagkvälar mellan 16.00 till 19.00** på HSO Sal 2



**Första träff 8 september  
och sedan den 22 september  
och den 6 oktober  
och den 20 oktober  
och den 3 november  
och den 17 november  
och den 1 december  
och till sist den 15 december**

## Höstmöte 10 november 2016



Hörselskadades förening  
i Uppsala



### Kallelse till höstmöte torsdagen den 10 november

Hörselskadades Förening i Uppsala kallar härmed sina medlemmar till höstmöte.

**Torsdag den 10 november kl 18.00**  
**Plats Storan, Kungsgatan 62, 5 tr**  
**Slinga och skrivtolkar kommer att finnas**  
**Enkel förtäring**  
**Ingen föranmälan behövs.**

Vid mötet kommer verksamhetsplan och budgetförslag att diskuteras. Dessa handlingar kommer att finnas på mötet .



Vi påminner om att styrelsen saknar en ledamot och därför tar valberedningen emot förslag på ledamot till styrelsen. Vet du någon som skulle passa eller själv är intresserad så Vänd dig till:

Marie Nordström,  
[flitigamarie@hotmail.com](mailto:flitigamarie@hotmail.com), tel 018 -14 41 92

### Program efter mötet:

Vid tidningens tryck ännu ej spikat.  
Se kommande nyhetsblad.



### DAGORDNING HÖSTMÖTE

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. Verksamhetsplan för 2016
7. Budgetförslag för 2016
8. Övriga frågor
9. 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.



### 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](http://www.hrf.se) eller ringa **08-457 55 00** alternativt skicka in ett kort eller 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.

## Vuxendövas förening hösten 2016



### VXD – nytt hösten 2016



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



### Fågelskådning den 15 september!

Följ med Sven Ankar och titta på fågelsträck i Hjälstaviken torsdagen den 15 september.

Vi samlas vid djuraffären i Stenhagens köpcentrum kl 17 för samåkning. Anmälan görs till Sven Ankar senast 13 september.

Mail: sven.ankar@gmail.com, mobil 0738 15 76 36

### TSS-helg på Wik 15-16 oktober

Tillsammans med VIS Uppland och VIS Stockholm arrangerar vi en TSS-kurs den 15-16 oktober på Wik. **Sista anmälningssdag 9 september. Bindande anmälan från 8 oktober.**

Anmälan sker till Katrin Petersson  
E-mail: i.k.petersson@comhem.se  
Mobil 0733 27 72 76 (sms).

Först till kvarn gäller!

### Praktiskt livräddning

Onsdag den 23 november kl 17  
Sal Storan, Kungsgatan 62, Uppsala

Eva Eriksson, styrelseledamot i Föreningen Uppsala Hjärtlung, kommer att ge information och demonstration i hjärt- och lungräddning, även med hjärtstartare. Den som vill får tillfälle att prova.

Anita Lundgren har fyllt 75 år och det passade vi på att fira stort.  
**Stort grattis än en gång!**



## Kallelse till höstmöte torsdagen den 20 oktober

### PROGRAM FÖR DAGEN

Kl 12.30 Lunch Korfu  
Kl 14.00 Höstmöte HSO:s lokal Storan Kungsg. 62  
Därefter TSS-träning för JoJos grupp

Anmälan till lunchen görs till Bernt Östman.  
senast måndag den 17 oktober  
Mobil: 070-6951896 Mail: bernt.ostman@telia.com

Motioner kan sändas till styrelsen senast 1 oktober

### 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. Verksamhetsplan för 2017
7. Budgetförslag 2017
8. Distriktets höstmöte
9. Motioner
10. Övriga frågor
11. Avslutande av mötet

## Översiktlig kalender hösten 2016

	SEPTEMBER		OKTOBER		NOVEMBER		DECEMBER
1		<u>1</u>		1	TSS Nathalie	1	TSS Jojo
2		<u>2</u>		2		2	
3		3	BAD	3	TSS Jojo	<u>3</u>	
4		4	TSS Nathalie	4		<u>4</u>	
5		5		<u>5</u>		5	BAD
6		6	TSS Jojo	<u>6</u>		6	
7		7		7	BAD	7	
8	TSS Jojo	<u>8</u>		8		8	TSS Gunilla
9		<u>9</u>		9		9	
<u>10</u>		10	BAD	10	HÖSTMÖTE TSS Gunilla	<u>10</u>	
<u>11</u>		11		11		<u>11</u>	
12		12		<u>12</u>	Konstvandring	12	BAD
13		13	TSS Gunilla	<u>13</u>		13	TSS Nathalie Läsecirkel
14		14		14	BAD	14	
15	VXD Fågelskådning TSS Gunilla	<u>15</u>	WIK VXD	15	TSS Nathalie Läsecirkel	15	TSS Jojo
16		<u>16</u>	WIK VXD	16		16	
<u>17</u>		17	BAD	17	TSS Jojo	<u>17</u>	
<u>18</u>		18	TSS Nathalie Läsecirkel	18		<u>18</u>	
19	BAD	19		<u>19</u>		19	
20	TSS Nathalie Läsecirkel	20	HÖSTM.VXD/ TSS-JJ	<u>20</u>		20	
21		21		21	BAD	21	
22	TSS Jojo	<u>22</u>	HÖRSELDAGEN	22		22	
23		<u>23</u>		23	VXD Hjärtlungrehabilitering	23	
<u>24</u>		24	BAD	24	TSS Gunilla	<u>24</u>	
<u>25</u>		25		25		<u>25</u>	
26	BAD	26		<u>26</u>		<u>26</u>	
27		27	TSS Gunilla	<u>27</u>		<u>27</u>	
28		28		28	BAD	28	
29	TSS Gunilla	<u>29</u>		29	TSS Nathalie	29	
30		<u>30</u>		30		30	
		31	BAD			31	

Kalendern visar förkortningar som du själv får lista ut genom att läsa om aktiviteten i Luren.