

## befr! samtalet

ÖPPET MÖTE:

**”BÄTTRE LJUDMILJÖ. FÖR ALLA.”**

**Torsdag 17 februari 2011, kl 18.30-19.30**

Plats: Clarion Hotel Stockholm, lokal Bankettsalen, Ringvägen 98, Stockholm.

Marianne Rogell Eklund, HRFs intressepolitiska samordnare, berättar om rapporten "Kakofonien" och om varför störande ljud har blivit ett allvarligt miljöproblem. Dessutom medverkar akustikexperten Yvet Martin, som bjuder på praktisk kunskap och goda råd om att skapa samtalsvänliga ljudmiljöer.

Undersökningen om ljudmiljön i restauranger och caféer i Stockholms län presenteras. Teleslinga och skrivtolkning finns.

**UTSTÄLLNING: "Bli ljudsmart"**

kl 17.30-- 20.30

I anslutning till konferensen och kvällens möte finns HRFs utställning "Bli ljudsmart", där du bland annat kan lyssna på en "ljudmiljösimulator". Under dagen finns akustikexperter på plats, som kan tipsa om ljudsmarta lösningar.

## INNEHÅLL

- 3 LEDARE
- 4 BEFRIA SAMTALET
- 5 SUMMER HOLIDAY
- 6 VÄLKOMMEN TILL TINNITUSWEBBEN
- 7 TINNITUS/LJUDVERKÄNSLIG FÖRELÄSNING
- 8 LJUDMILJÖ PÅ CLAES ARBETE
- 9 CI-FÖRENINGEN
- 10 MENIERE: VÄRME OCH DANS
- 12 PROGRAMÖVERSIKT

## OMSLAG

”Befria samtalet”-turnén nu till Stockholm.

## REDAKTION

REDAKTÖR: ULLA SAND

ANSVARIG UTGIVARE: YVONNE OLSEN

REDAKTION: DISTRIKTSNYTT, HÖRSELSKADADES DISTRIKT,  
BOX 38 180, 100 64 STOCKHOLM. UTKOMMER MED 5 NR/ÅR.

Signerade artiklar är författarens åsikt och där så uttryckligen anges, är det organisationens åsikt.

MANUSSTOPP 28/2

NÄSTA NUMMER BERÄKNAS POSTAS 25/3

ÖVRIGA MANUSSTOPP: 6/5 (POSTAS 14/6), 15/8 (POSTAS 2/9), 7/11 (POSTAS 2/12), 9/1 -12 (POSTAS 27/1)

DISTRIKTSNYTT SKICKAS TILL MEDLEMMARNA I DISTRIKTETS LÄNSFÖRENINGAR SAMT 10 EX TILL VARJE LOKAL FÖRENING.

## HYViS utmanar hela HRF distriktet!

Förra året deltog HYViS med ett lag i Blodomloppet, det vill vi göra även i år! Vi hoppas att fler föreningar i distriktet nappar också!



Distriktet sponsrar med T-shirts så vi visar att HRF finns! Onsdag den 8 juni går Blodomloppet av stapeln i Stockholm. Alla löpare, joggare och promenerare (även med stavar) är välkomna att delta i loppet som hjälper till att uppmärksamma den livsviktiga blodgivningen.

Som deltagare i Blodomloppet kan du välja mellan att löpa eller jogga 5 eller 10 km samt promenera 5 km.

Är ni 3-5 personer kan ni anmäla ett lag. I en lagansmälan ingår en välfylld picknickkasse från ICA! För att vara ett lag behöver ni inte delta i samma klass, utan ett lag definieras av att ni är minst tre personer i laget. Start (från 17.30 beroende på vilken klass man tillhör) och mål äger rum vid gårdet vid Djurgårdsbrunn.

Kostnad: Lag (3-5 pers) 1 200 kr

Individuell löpare/joggare: 250 kr

Promenerare: 230 kr

Blodgivare/ICA kundkort: rabatt 40 kr.

Info samt anmälan: [www.blodomloppet.se](http://www.blodomloppet.se)

HYViS hjälper gärna till om ni önskar – kontakta Ulla Sand tel 702 30 54, [ulla.sand@hrf-sthlnsdistrikt.org](mailto:ulla.sand@hrf-sthlnsdistrikt.org). Meddela oss (senast 26/4) om anmälan så du/ni också får HRF-tröja.

## VAD VILL MORGONDAGENS HRF-MEDLEMMAR?



Inför 2011 vill jag gärna fokusera på distriktets framtida utveckling och hur alla våra medlemsföreningar ska kunna få nya medlemmar. Hur kan distriktet hjälpa föreningarna på bästa vis? Vilka krav ska vi ställa på förbundet för att få bästa möjliga förutsättningar för vårt lokala arbete? Vad vill morgondagens medlemmar få ut av sitt medlemskap i HRF?

Fråga personer i din omgivning varför de INTE är medlemmar så kanske vi får veta vad vi kan bli bättre på! Föreningsarbetet behöver ibland en nytändning och nytt tänk. Hur tänker du? Berätta för mig eller andra i distriktsstyrelsen vad du har för idéer – vi lovar att lyssna!

Ljudkampanjen Befria Samtalet har uppmärksammat allmänheten på det här med störande ljud och hörbarhet. Låt oss utnyttja chansen att värva nya medlemmar bland alla som tacksamt uppmärksammat HRFs strävan efter mer samtalsvänliga ljudmiljöer i det offentliga rummet.

Det finns många bullriga mötesplatser i landet Kakofonien\*. Folk börjar förstå att HRF arbetar för att vi alla ska få en så bra hörmiljö som möjligt, vare sig det beror på att vi försöker påverka ljudmiljön i samhället eller att vi kräver hörhjälpmedel inom högkostnadsrymden för de som redan blivit hörsel-skadade.

Den 17 februari är det dags för Stockholms stora ljudmiljökonferens för professionen. Samma datum blir det också ett kvällsseminarium som är kostnadsfritt och öppet för alla och

där har vi chansen att nå nya målgrupper (sid 1). Vi måste alla hjälpas åt att bjuda dit Lisa som är trött i huvudet efter en bullrig skoldag, Jocke som drar sig för att passera Slussens bussterminalinferno och Eva och Pelle som lämnar lunchrestaurangen på grund av ljudnivån. Och alla de där andra, som du, jag och många andra mött så många gånger.

Det är de som kan bli våra nya medlemmar. Inte för att dom hör dåligt, utan för att de vill slippa göra det!

*Agneta Österman ordförande*

\*Kakofonien – HRFs rapport om störande ljud och samtalsvänliga ljudmiljöer



### FUNDERINGEN

Vinter i all ära, men  
nu längtar vi till vår!

# befr!a samtalet

## Nu ska Stockholms län befria samtalet!

Den 17 februari är det äntligen dags för oss i Stockholms distrikt att ta emot förbundets uppmärksammande ljudkampanjturné. Detta gör vi på hotell Clarion, vid Skanstull och vi hoppas på stort deltagande från medlemmarna och ännu större från allmänheten.

Hjälp till att sprida informationen, bjud med anhöriga, arbetskamrater och vänner. Låt så många som möjligt ta del av det som bjuds denna spännande dag. Det blir dels en utställning som börjar redan klockan nio på morgonen, dels två intressanta konferenser om ljudmiljö varav den på kvällstid är helt kostnadsfri och öppen för allmänheten (se sid 1).

Konferensen som genomförs på dagen vänder sig till skolledare, skyddsombud, arbetsmiljöingenjörer, arkitekter, inredningsarkitekter, arbetsmiljöinspektörer, byggnadsinspektörer, företagshälsovård, fack, arbetsgivare och andra som har ansvar och/eller intresse för ljudmiljöfrågor. Föranmälan krävs ([www.befriasamtalet.se/stockholm](http://www.befriasamtalet.se/stockholm)). Under dagen kommer man att presentera resultatet av den café- och restaurangundersökning som våra testgrupper gjort på över 50 platser. Pressen är inbjuden och det kommer också att finnas tillgång till ljudsimulatorer så normalhörande själva kan lyssna på hur bra och dålig ljudmiljö kan låta (både med och utan hörapparat).

Förbundet kommer att sända reklamfilmer i TV4 och även annonsera i de stora tidningarna med information om denna dag. Vi på lokal nivå kan (och bör) bidra genom att sätta upp kampanjaffischer på exempelvis bibliotek i vår närhet. Kontakta distriktskansliet så får du färdigtryckt material. Det här är distriktets största händelse på ganska många år så det ska du inte missa, och inte dina bekanta heller.

Vi ses!

*Kampanjgruppen*

## VUXENDÖVRÅDET

Här kommer lite nyheter från Vuxendövrådet.

I senaste numret av Auris stod det att SVT play börjar texta vissa svenska program. Gå in på [www.svtplay.se](http://www.svtplay.se) och kolla det program du vill se, står det ett grönt T så tryck på det och texten kommer fram. Senare ska alla svenska program textas där och även i SVT, men när det blir får framtiden utvisa. De flesta Rapports sändningar textas, men inte de lokala programmen.

### Tolkbokning

Det har varit bekymmer med beställning och bekräftelse av tolk när man kontaktat Tolkcentralen. Är man osäker på om beställningen blivit klar och inte fått besked kontakta omgående tolkcentralen på tel 08 406 73 00, txt 08 406 73 10 eller [tolkcentralen@sll.se](mailto:tolkcentralen@sll.se), hemsida [www.slsso.sll.se/tolkcentralen](http://www.slsso.sll.se/tolkcentralen). Behöver du akut tolk ring 08 320 100.

### Färdtjänst

Det har framkommit att det ibland är problem vid beställning av färdtjänstbil. Har bilen inte kommit 20 minuter efter beställd tid ring resegarantin tel 0200 7766 55 och meddela att bilen inte kommit. Har man klagomål ska man ringa kundtjänst tel 08 720 80 80 och där framföra sina klagomål. På färdtjänst hemsida [www.fardtjanst.sll.se](http://www.fardtjanst.sll.se) kan man läsa vad som händer och även beställa färdtjänstbil och framföra klagomål. Sjukresor beställer man på tel 077 570 00 87.

Har du frågor eller förslag som berör oss vuxendöva, kontakta oss gärna.

*Ingrid Bengtsson, vuxendövrådet*

Txt 08 798 28 76, [ingrid.bengtsson@bredband.net](mailto:ingrid.bengtsson@bredband.net)



## STOCKHOLMS STADSTEATER

www.stadsteatern.stockholm.se

TRETTONDAGSAFTON 5/2 19.00, 22/2 18.00, 8/3 19.00

DJUNGLBOKEN 9/2 19.00, 24/2 18.00

TARTUFFE 25/2 18.00, 10/3 19.00, 2/4 13.00, 17/5 19.00

HAIR 1/4 18.00, 21/4 19.00, 18/5 13.00, 9/6 19.00

ANNA KARENINA 28/5 19.00, 11/6 19.00

Kvot på 16 biljetter finns för hörselskadade/döva fram till 14 dagar före föreställningen.

Biljetter: kundtjanst@stadsteatern.stockholm.se (svar kan ta två dagar) eller tel 506 20 200 tis-sön kl 12-16.

### HÖRSLINGA

På Stora scenen, Klarascenen och Lilla scenen finns IR-system med speciella hörlurar som lånas av publikvärdarna utanför salongen.



## DRAMATEN

Läs mer om föreställningarna på [www.dramaten.se](http://www.dramaten.se)

Textdisplay finns att låna hos publikvärdarna.

EN FAMILJ - AUGUST OSAGE COUNTY 9/2

UNDER HALLONBUSKEN 3/3, 8/3

I LUSTHUSET 17/3, 30/3

### HÖRSLINGOR

finns på Lilla scenen och på Stora scenen i hela salongen. Mottagare kan även kvitteras ut i garderoben för lyssning genom IR.

För bokning av biljetter, kontakta biljettkassan.

E-post: biljettbokning@dramaten.se

Telefon: 08-667 06 80

### TEXT-TV SIDOR FÖR TEXT I TV

199 SVT1

299 SVT2

793 Kunskapskanalen

794 SVT24

890 TV4, TV4plus, TV4Fakta,

TV400, TV4 Film, TV4 Sport

199 Kanal 3, kanal 5, kanal 9.

## Teckentolkade konstvisningar

### i tunnelbanan

Hösten 2010 hade SL (AB Storstockholms Lokaltrafik) två teckentolkade konstvisningar i tunnelbanan och ett stort antal deltagare kom. Fyra av vårens visningar kommer också att teckentolkas. Visningarna är gratis, endast en giltig färdbiljett behövs. Visningarna äger rum:

Sönd 13 feb kl. 13.00-14.30. Samling T-bana Fridhemsplan, SL Center Drottningholmsvägen för resa på blå linjen mot Hjulsta.

Sönd 13 mars kl. 13.00-14.30. Samling T-bana Östermalms-torg, biljetthallen mot Stureplan för resa på röda linjen mot Mörby centrum.

Sönd 10 april kl. 13.00-14.30. Samling vid T-bana Gullmarsplan, SL Center för resa på gröna linjen mot Farsta strand.

Sönd 8 maj kl 13.00-14.30. Samling vid T-bana Kungsträdgården, biljetthallen mot Arsenalsgatan/Skärgårdsbåtarna för resa på blå linjen i innerstaden.

Stockholms tunnelbana är unik i världen tack vare sin stora mängd konst. 91 av de 100 stationerna har konst och konsten täcker in de senaste fem decennierna. Varje år arrangerar SL gratis konstvisningar i tunnelbanan, så kallade konståkningar, under våren och hösten. Vi ser ca fem stationer per gång och guiderna Marie Andersson och Tiiu Valmet berättar om konsten och arkitekturen på stationerna.

### International Summer Holiday

For adults with hearing loss  
6- 13 August 2011

Adults over 35 years old, children welcome.

Language English / Polish

Cost £ 250 per person. Price include hotel, meals and trips.

Participants are responsible for their own travel arrangements to Poland.

The place: Hotel "Harnas"- Szczyrk ([www.szczyrk.cos.pl](http://www.szczyrk.cos.pl)).

Registration 15 January - 30 March. To download the forms:

<http://westlondonci.webs.com/events.htm>

Contact details: Lidia Best smolarek-best@hotmail.co.uk



WLHOH; West London Hard of Hearing People Group

EFHOH; European Federation of Hard of Hearing People

## Välkomna till Tinnituswebben!

2001 började det plötsligt tjuta i mitt huvud. Det var ett kraftigt ljud och jag kunde inte fatta vad det var. Efter besök hos läkare och hörselklinik fick jag klart för mig att jag hade fått tinnitus. Ingen fattade varför, men man misstänkte att det hade samband med hård och långvarig stress.

När man drabbas av något som plågar en och något som man har svårt att förstå dröjer det inte länge innan man börjar söka efter andra som har det likadant och som kanske har svar på några av alla frågor som snurrar. Jag letade och hade mycket svårt att finna någon. Efter mycket letande på Internet fann jag till sist en person, Elisabeth Dahlberg, som hade liknande problem. Och så småningom fann vi tillsammans några till och 2005 började vi bygga på en diskussionsplats på Internet. Denna plats blev så småningom Tinnituswebben och den har allt sedan starten blivit en uppskattad mötesplats på Internet för många drabbade av tinnitus och ljudkänslighet. Sedan start har vi nu haft mer än 5 milj. besök och det finns drygt 30000 skrivna inlägg i vår databas. Vi började förstå att tinnitus är ett stort problem i samhället.

Under åren har vi ordnat ett och annat gästspel där läkare och experter har medverkat. Inte minst har vi haft mycket god hjälp av Audiologiska avdelningen vid Akademiska sjukhuset i Uppsala.

Vi är mycket glada över att få starta ett samarbete med HRF Stockholms distrikt och vi hälsar alla medlemmar i Stockholm varmt välkomna att registrera sig och delta i verksamheten. Det kostar inget att vara med och verksamheten är helt ideell. Stockholmsdistriktet kommer också att hjälpa oss med en eller flera moderatörer.

*Elisabeth Dahlberg/Anders Grundström*

Varmt välkommen till Tinnitusföreningens

## ÅRSMÖTE

onsdagen den 16 mars kl 17.30

Plats: Tideliugatan 12, 9 tr (Rosenlund)

Sedvanliga årsmötesfrågor och stadgefråga kommer att behandlas.

Sista motionsdag var den 24 jan.

Mellan kl 17-17.30 bjuder föreningen på smörgåstårta.



*Tinnitus-*  
*kamraterna*

VÅREN 2011



Välkommen till det nya året med HRF Tinnitusföreningen

## Anhörigträff

**Onsdagen den 26/1 kl 18-20**

PLATS: Tideliugatan 12, 9 tr, fikarummet (Rosenlund)

Du som har tinnitus, Du som är anhörig eller vän, dela med dig av dina erfarenheter, få svar på dina frågor. Hur upplevs tinnitus av den som är drabbad? Hur upplevs tinnitusproblemen av en vän/anhörig?

## Tematräffar

PLATS: Tideliugatan 12, 9 tr, fikarummet (Rosenlund)

**Onsdagen den 2/3 kl 18.00-20.00**

Tinnitus – diagnos och konsekvenser

**Onsdagen den 13/4 kl 13.00-15.00**

Audionom Els-Maj Jansson berättar om hörsel och tinnitus – och vad som nu händer inom hörselvården

## Våravslutning med vårpromenad

Onsdagen den 18/5 kl 13.00

träffas vi vid Slussen, Södermalmstorg för vår traditionella vårpromenad.

## Ordförandehälsning

God fortsättning på det nya året. Hur går det med nyårslöftena, fortfarande ständaktiga inför alla frestelser? Självt har jag slutat att alls avge några löften utan litar på min allmänna "goda" vilja, ja ganska goda i alla fall.

Allehanda aktiviteter går ju igång så här dags och kampanjen mot dåliga ljudmiljöer -Befria samtalet - fortsätter. Det är ju oerhört viktigt med ljudnivån både för oss med tinnitus och alla hörselskadade överhuvudtaget. Jag tänker ofta med stor oro på många affärsanställda som vistas hela dagarna med hög musik i öronen. Jag undrar om dom har en aning om hur

farligt det kan vara och hur lite uppskattat av en stor grupp kunder. Studier av restaurangmiljöer engagerar flera i Tinnitusstyrelsen som redan funnit ljudnivån oacceptabel på flera matställen.

Hade tänkt hoppa över det här med vintern men kan inte riktigt låta bli. Var i Vadstena över trettonhelgen och det var gudomligt vackert över Vättern. Denna lilla stad är för övrigt en pärla när som helst på året. Gör ett besök om ni aldrig varit där, det är det värt.

Om vårens verksamhet läser ni på annat håll i Distriktsnytt. Jag hoppas vi ses!

*Ingrid och övriga i Tinnitusstyrelsen*

## INTRESSEFÖRENINGEN ÖVERKÄNSLIGHET FÖR LJUD (ÖFL) I STOCKHOLMS LÄN

Medlemmarna i Intresseföreningen Överkänslighet För Ljud (ÖFL) kallas till

### ÅRSMÖTE

torsdagen 17 mars 2011 kl. 18.00  
på plan 9, Rosenlund (Tideliugatan 12)



Sedvanliga årsmötesförhandlingar och kongressfrågor.  
Motioner skall vara kansliet tillhanda senast 15/2.

Vi bjuder på servering fr kl 17.30

## ”Hur min tinnitus förstummades inför ökenlandskapet och hur min ljudöver- känslighet äntligen fick vila i oasen”

*Mary-Ann Thysell* berättar med bilder från Sahara

**Onsdagen den 6 april kl 18**

Tideliugatan 12, 2 tr (Rosenlund)

Slinga finns, vid tolkbehov v.g. kontakta Tolkcentralen  
Fri entré



**VARMT VÄLKOMMEN!**

Arrangörer:

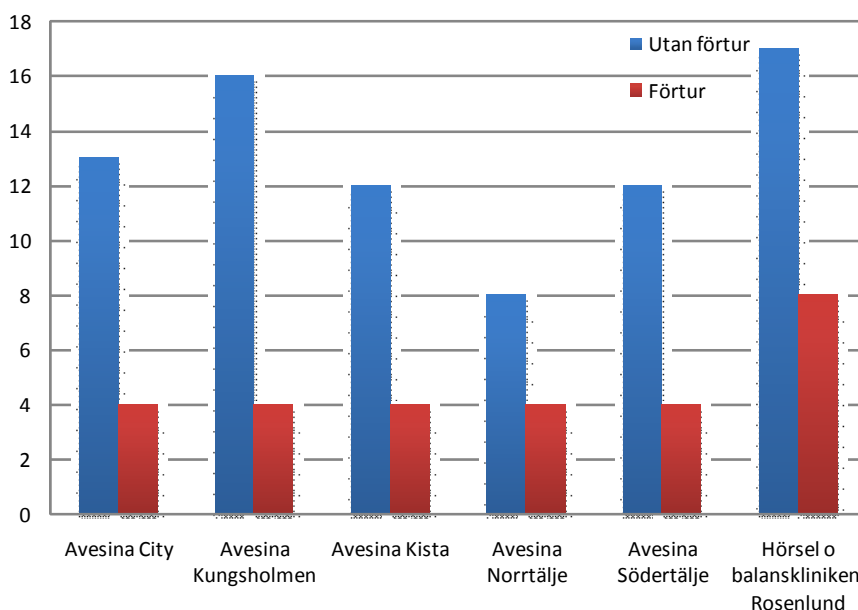


Tinnitusföreningen

Intresseföreningen Överkänslighet För Ljud ÖFL

## VÄNTETIDER FÖR UTPROVNING AV HÖRAPPARAT

Uppgifter hämtade på Internet 110921  
([www.vantetider.sll.se](http://www.vantetider.sll.se) därefter ”allmän-  
het”, ”Utprovning av hörapparat”). Siffrorna  
anger antal veckor



## SHIBA HAR TRÄFFAR

(Svenska hörselskadade med invandrabakgrund)

**söndag 20 feb och 10 apr**

kl 14-17 på Blekingegatan 28 A



Vi fikar (kostar 15 kr) och har trevligt. Om du vill komma, anmäl dig till Tara så vi vet hur mycket fika vi ska köpa in.

Tara Ahmed, 073- 552 05 88 eller amrebwar@hotmail.com

## HYVIS PUBKVÄLLAR

på Shamrock, Folkungagatan 102 (T-bana Medborgarplatsen nära korsningen Renstiernas gata)

Torsdagar kl 18-20:

3 feb, 3 mars, 7 apr, 5 maj

Kom och ta en öl, cola eller kanske ät en bit.

Vi sitter i "Whisky-rummet" eller vid bord intill.



Medlemmar inbjuds till

## HYVIS ÅRSMÖTE

**torsdag 24 februari kl 18.00**

Rosenlund, Tideliugatan 12, våning 9

Mötesförhandlingar med bl a berättelse över verksamhet och ekonomi för 2010, val av styrelse.

Motioner (=förslag) senast 10/2 till ulla.sand@hrf-sthms-distrikt.org eller HRF HYViS, Box 38180, 10064 Stockholm.

Som vanligt bjuder vi på något gott ätbart!



## FÖRELÄSNING

**torsdag 17 mars kl 18.00**

Rosenlund, Tideliugatan 12, våning 2

**Hörselnedsättning med stress och vardagsliv kan jag påverka/styra den?**

Kan stress påverka mig som har hörselnedsättning och kan Jag minska eller öka stressen? Hur påverkar min hörsel mitt liv och kan Jag förändra min situation?

Diskussioner och tips på avslappningsövningar.

Linda Roxe, barndomshörselskadad och cert. samtalsterapeut med kognitiv inriktning föreläser.

Slinga finns, skrivtolkning beställd.

Vi bjuder på frukt o vatten.

**Välkommen!**



## Ljudmiljö på Claes arbete

**befr!  
samtalet**

Claes arbetar på Stockholms stads utbildningsförvaltning och på dess Uppdragsavdelning där det är ca 550 anställda. I den administrativa enheten där Claes arbetar som ekonom är de ca 10 personer, han delar rum med en kollega och de andra har en typ av kontorslandskap.

Claes berättar att han alltid varit öppen med sin hörselskada och trots att han var ensam hörselskadad bland alla 550. Så plötsligt en dag kom en arbetskamrat och frågade om han var hörselskadad - det var hon också! Hon undrade om han ville vara med på ett möte då en person skulle berätta om ljudmiljö på arbetsplatsen. På mötet deltog sex personer som var hörselskadade - till Claes förvåning. Han var alltså inte alls ensam hörselskadad.

Det visade sig vara Agneta Österman som kom och berättade om HRFs arbetsmiljökampanj "Befria samtalet" och vad man kan göra på arbetsplatser för att få hjälp med sin arbetsmiljö ur ljudsynpunkt. Exempelvis kan man boka en akustikkonsult för att få förslag på hur man kan åtgärda ljudmiljön. Det visade sig här framförallt vara de som sitter i storrum, typ av kontorslandskap, som känner att det är jobbigt hörselmässigt.

Några större hörselproblem på sin arbetsplats tycker inte Claes att han har, förmodligen mycket för att han inte sitter i kontorslandskap och menar att han kom med på mötet pga sin hörselskada.

Claes vet att en av avdelningens chefer rapporterat om ljudmiljömötet i den högsta ledningsgruppen, men inte vad som



*Claes Björnborn*

händer framöver. Han berättar också att en kollega som arbetar inom Skolstöd (handhar olika funktionshindergrupper inom utbildningsförvaltningen) är bra på att hålla koll och stödja hörselskadade som arbetar på hans arbetsplats.

Det ska bli intressant att följa upp hur det går på Claes arbetsplats - kommer det att bli resultat av ljudmiljömötet?

*Ulla Sand*

---

### **HYViS i Blodomloppet!**

Springa - jogga - promenera på Djurgården den 8 juni. Förra året hade vi ett lag med i Blodomloppet, i år vill vi bli fler. Dessutom utmanar vi hela HRF distriktet att delta! Du hittar fakta på sidan 2.

Vill du ingå i HYViS-laget, kontakta Ulla Sand senast 26/4.

---

### **HYViS-medlem!**

Glöm inte att anmäla dig till HYViS e-postlista för att få snabb information av allehanda slag.

[ulla.sand@hrf-sthlmsdistrikt.org](mailto:ulla.sand@hrf-sthlmsdistrikt.org)

Dövas idrottsklubb Hephata erbjuder:

### **Zumba**

Med inspiration från musik som salsa, samba och merengue flätas latinska rytmer med glödgheta danssteg till Zumba. Alla åldrar faller för de smittande rytmerna och de enkla dansrörelserna.

Du får testa gratis en gång! Kontakta Gull-Britt ([gull-britt.lindahl@sdrf.se](mailto:gull-britt.lindahl@sdrf.se) eller sms 0735088095).

Torsdagar (startade 13 januari) fram till 16 juni, kl 18 - 19.

Konradsbergshallen (Thorildsplan), vid hörnet Rålambsvägen och Konradsbergsvägen (vitt runt hus)

Medlem i IK Hephata 300 kronor, ej medlem 500 kronor

Anmälan genom inbetalning på IK Hephatas pg 15 63 48-5.

Skriv namn och personnummer samt e-postadress.



---

### **Håll koll på HYViS hemsida**

[www.hrf-sthlmsdistrikt.org/yrkesverksamma](http://www.hrf-sthlmsdistrikt.org/yrkesverksamma)

---

## **COCHLEA IMPLANTATFÖRENINGEN**

### **God fortsättning**

Ci-föreningens medlemsmöte den 20 november var välbesökt. En speciell drive hade gjorts för att få med nyopererade CI-användare. Med hjälp av CI-teamet på Huddinge sjukhus blev det en stor anslutning. Sedvanliga frågor togs upp. Deltagarna var positiva till föreningens goda ekonomi och verksamhetsplan. Under övriga frågor kom bl a upp att bilda en grupp för gemensamma musikupplevelser, perspektiv på teckenspråk och batterifrågor.

Solveig Stenmark från Cochlear berättade om senaste nytt, vilket alltid är intressant att lyssna till och få information om vad som händer med alla nya hjälpmedel som tas fram. Hörsams representant blev sjuk så vår ordförande Anders Hansson fick rycka in och berätta om slinghjälpmedel. Pauserna med mingel och kaffepaus var uppskattade. Läs mer i medlemsbrevet!

I senaste Auris står att SVTPLAY nu textar en del svenska program. Med tiden kommer förhoppningsvis alla svenska program textas. De flesta av rapporters sändningar textas också. Se [www.svtplay.se](http://www.svtplay.se)

För den som har färdtjänst se under Vuxendövrådet.

Det har framkommit att det varit problem med att beställa tolk vid möten mm. Beställningarna har inte blivit bokade, inga bekräftelser ha skickats till beställarna mm. Kolla för säkerhetsskull allt i god tid innan beställningsdatum om de ej hört av sig.

*Ci-styrelsen*

---

Kallelse till CI-föreningens

### **ÅRSMÖTE**

**tisdag 22 mars kl 18.00**

Norrulls sjukhus, Norrtullsgatan 14 J, Allaktivitetshuset  
Sedvanliga årsmötesförhandlingar därefter program (ej ännu fastställt)

Förtäring serveras från 17.30,

Anmälan (för förtäringen): kansliet 08-702 30 53 eller [berit.hagstrom@hrf-sthlmsdistrikt.org](mailto:berit.hagstrom@hrf-sthlmsdistrikt.org) senast 16 mars.

Välkommen!



## Värme och dans i Louisiana

Även denna höst har jag fått njuta av att resa och befinna mig i Louisiana som är den stat i USA där New Orleans ligger och där Gulfkusten sträcker ut sig i söder.

I år hade jag många funderingar kring hur oljekatastrofen hade påverkat människorna och naturen i detta vackra landskap. Man har fått utstå mycket här pga orkaner (bl a Katrina) och översvämningar men nu var det något annat som drabbat dem.

Ingen kunde nu längre äta fisk och skaldjur från havet. Fiskebåtarna låg stilla i hamnarna och fiskarna var utan arbete. Detta har i sin tur gjort så att fiskerifabrikerna har fått stänga och ännu fler har förlorat sina jobb. Många av dessa personer har anställts för att rensa stränderna från olja, vilket är ett oerhört trööstligt arbete eftersom det kommer in ny olja på stränderna, dygnet runt.

Detta är ändå till stor hjälp, men ingen vet hur länge oljan kommer att fortsätta att skölja upp på stränderna. Ofta är det naturreservat och där lägger havssköldpaddorna sina ägg (jag såg en som var ca 60 cm i diameter) och man är orolig för hur det ska gå i framtiden. De stora pelikanerna, alla delfiner som tumlar i vattnet, de svarta rockorna och hajarna, ja, listan kan bli lång.

Allt detta är dock inte någon anledning till att sluta att dansa, tack och lov! Festivalerna pågick för fullt och människor samlades i skuggan under stora ekar för att sitta i sina stora campingstolar och lyssna till fantastisk Cajun-musik eller dansa i gräset till dragspel, fiol, gitarr och washboard i fantastiska rytmer!

Vi bor på ett litet Bed & Breakfast i en småstad som heter

Breaux Bridge, där det finns många små affärer och en del enkla restauranger med god mat. Alla hus är låga och höghus syns inte till. De man möter på "byn" hälsar glatt med ett varmt leende och det känns så bra att man kan ha en sån atmosfär människor emellan.

Runt "vårt hus" finns en altan, en sån man ser i gamla vildavästern-filmer, där man kan sitta och mysa i gungstolar av trä och titta på den smala floden som flyter förbi. Trots värmen, ca 30 gr för det mesta, så badar man inte för i floden finns det alligatorer som jag helst inte vill simma tillsammans med! I trädgården finns det pecannöt-träd, banan-, grapefrukt och satsumasträd och en smal stig ringlar sig fram mellan träden ner till vattnet.

Vi hälsade vi på hos vänner på Floridas västkust. Det mest intressanta som jag såg där var ett slags urtidsdjur i havet som heter Manatees, de är nästan så stora som elefanter, har en kort snabel som syns ovanför vattenytan, två små framben och en stjärtvinge att vippa på för att ta sig framåt. Dessa "sjökor" kunde väga upp till 1 1/2 ton och är vegetarianer. Tro det eller ej men de är så söta! Det finns ca 1000 Manatees kvar i Florida men de finns också i Afrika och i Australien. Man gör allt för att rädda dessa utrotningshotade djur!

I Florida besökte vi också en liten stad, Tarpon Springs, och de flesta som bodde där var från Grekland. De livnärde sig på att dyka djupt ner i havet för att plocka upp "Sponge" som är ett naturmaterial, en sorts svamp som man gör tvättsvamp av, att t ex tvätta bilen med. Det exporteras till hela världen. Det är både ett farligt och svårt arbete att få upp dem och man blir förundrad över vad naturen kan tillverka för oss att använda till praktiska ting!

När jag återvände till Sverige var det fullt med snö och -10

**Fri entré**

## **Forskning om SPC-flakes och Salovum – ett behandlingsalternativ för Morbus Menière**

Varmt välkommen till föreläsning med Lars Sjöstrand från Lantmännen

**Onsdagen den 23 februari 2011 kl 18**

Plats: Tideliusgatan 12, Rosenlund, plan 2

Slinga finns. Vid behov av tolk, v.g. kontakta Tolkcentralen,

tel 406 73 00, e-post: [tolkcentralen@sl.se](mailto:tolkcentralen@sl.se)



gr och det var en smärre chock att ställa om från +30 gr till detta klimat. Här är så vackert med den vita snön och alla ljusstakarna som lyser så fint i fönstren. Jag njuter av att vara hemma men längtar ändå till nästa resa. Att öva mitt balanssinne (som jag fått förstört på höger öra pga Menieres sjukdom) genom att dansa, det är det bästa för mig!

Människorna i Louisiana älskar att äta kräftor och ni må tro att de blir förundrade, när jag berättar att våra svenska kräftor lever i sjöar som fryser till is om vintern! Tänk på det, när ni tar på er långfärdsskridskorna och låter vinden föra er ut på äventyr i vårt vackra landskap!

Gott Nytt År önskar jag Er alla,

*Karin Henning, kassör i Menièreföreningen*

## Tematräffar

Plats: Tideliugatan 12, 9 tr  
Hörselskadades distrikts kansli

**22 mars kl 18-20**

”Menières sjukdom - diagnos och konsekvenser”

**12 april kl 18-20**

”Menières sjukdom - praktiska tips”

Vi bjuder på fika.

**Varmt välkommen!**

**VARMT VÄLKOMMEN TILL MENIÈREFÖRENINGENS**



**ÅRSMÖTE**

**DEN 8 MARS KL 17.30!**

Plats: Tideliugatan 12, 9 tr, Fikarummet (Rosenlund)

Sedvanliga årsmötesfrågor och stadgefråga behandlas  
Sista motionsdag var den 24 jan.

Vi bjuder på smörgåstårta mellan kl 17-17.30

*styrelsen*

## Titta hit!

Har du Menières sjukdom? Vi har ett bra klotterplank där du kan få tips och idéer, du kan även själv göra inlägg. Välkomna till [www.hrf-sthmsdistrikt.org/smf!](http://www.hrf-sthmsdistrikt.org/smf!)

*Yvonne Olsen, ordf Menièreföreningen*

## Get-klapp

Styrelsen för Menièreföreningen har i många år avslutat året med att ha en teambuilding hemma hos mig. Så även i år. I samband med denna avslutning brukade var och en ta med en julklapp för ca 100 kr.

I år beslöt vi att ändra på vår tradition och köpte istället 3 getter som vi har döpt till ”klappen”. Vi har med detta köpt stött ett projekt som heter Svenska Getbanken, som handlar om att stödja kvinnor i Uganda.

Man kan inte förstå att en GET kan förändra så många människors liv. De getter som ges till kvinnorna förändras deras liv och även deras barns liv. Getterna ger mjölk, skinn, kött och pengar för försäljningen av nya getter. Detta gör att kvinnorna kan borra egna brunnar, sända sina barn till skolan och utbilda sig själva.

Själv har jag givit mina barn och barnbarn denna gåva, som uppskattades mycket, lite motgift för allt materiellt de får. Goda fortsättningshälsningar från

Fakta:

Föreningen Bildverkstan i Ödsmål bildade ett getprojekt som jämfört med andra alternativ verkade enklast och mest ekonomiskt. Kvinnorna är vana vid och kan ta hand om getter, de är inte så dyra att köpa, de kostar lite i drift och de förökar sig bra. Att ha getter är mycket vanligt i Uganda där getkött hör till vardagsmaten. Så här fungerar den: Getter ”köps” av svenska bidragsgivare och placeras i getbanken som sköts av föreningen Bishozi Women. Varje registrerad getprojektmedlem i Bishozi får i turordning hand om en dräktig get som de ”lånar” från getbanken. När geten får killingar lämnas så småningom hela första kullen till getbanken men efter det blir alla killingar som föds deltagarens egna. Alla getter som ska ingå i banken märks och delas ut till nästa projektdeltagare som väntar på en get och bockarna säljs på marknaden, utom de bockar som getbanken har och lånar ut till alla deltagarna vid behov.

Inkomsterna går i första hand till getmedicin och lärarlöner samt till studiematerial. För att få en get måste kvinnorna studera varje lördag. 200 kvinnor går på undervisningen som startade i februari 2004 och leds av 3 tillsvidareanställda engelsklärare och 1 föreningsmedlem.

En get kostar 190 kr. För mer information om projektet: Föreningen Bildverkstan i Ödsmål, tel. 0703-640 812, [annet-terrosati@hotmail.com](mailto:annet-terrosati@hotmail.com)

*Lena Nilsson*

## PROGRAMÖVERSIKT

---

### FEBRUARI

TORS 3	KL 18-20	HYVIS PUBKVÄLL (SID 8)
TORS 17	KL 18.30	ÖPPET MÖTE OM LJUDMILJÖ (SID 1)
SÖND 20	KL 14-17	SHIBATRÄFF (SID 8)
ONS 23	KL 18.00	MENIÈRE FÖRELÄSNING (SID 10)
TORS 24	KL 18.00	HYVIS ÅRSMÖTE (SID 8)

### MARS

ONS 2	KL 18-20	TINNITUSKAMRATERNA (SID 6)
TORS 3	KL 18-20	HYVIS PUBKVÄLL
TIS 8	KL 17.30	MENIÈREFÖRENINGEN ÅRSMÖTE (SID 11)
ONS 16	KL 17.30	TINNITUSFÖRENINGENS ÅRSMÖTE (SID 6)
TORS 17	KL 18.00	HYVIS FÖRELÄSNING (SID 8)
TORS 17	KL 18.00	ÖFL ÅRSMÖTE (SID 7)
TIS 22	KL 18.00	CI ÅRSMÖTE (SID 9)
TIS 22	KL 18-20	MENIÈREFÖRENINGEN TEMATRÄFF (SID 11)

### APRIL

ONS 6	KL 18.00	FÖRELÄSNING TINNITUS/ÖFL (SID 7)
TORS 7	KL 18-20	HYVIS PUBKVÄLL
SÖND 10	KL 14-17	SHIBATRÄFF (SID 8)
TIS 12	KL 18-20	MENIÈREFÖRENINGEN TEMATRÄFF (SID 11)
ONS 13	KL 13-15	TINNITUSKAMRATERNA (SID 6)

### MAJ

TORS 5	KL 18-20	HYVIS PUBKVÄLL
ONS 18	KL 13.00	TINNITUSKAMRATERNA VÅRAVSLUTNING (SID 6)

## KANSLIET STÄNGT

STÄNGT PG A PERSONALMÖTE TORSDAGAR KL 10.00-11.30.

## DISTRIKTSNYTT PÅ NÄTET

Tidigare kunde man begära att få tidningen via e-post. Nu har distriktet ändrat rutinerna och kommer att lägga ut tidningen i pdf på distriktets hemsida samtidigt som papperstidningen skickas ut. Vi sänder alltså inte ut den via e-post längre.

Om du däremot önskar få meddelande via e-post att DistriktsNytt publicerats på hemsidan går det bra. Du som inte redan meddelat detta kan maila [ulla.sand@hrf-sthmsdistrikt.org](mailto:ulla.sand@hrf-sthmsdistrikt.org).

## DISTRIKTSKANSLIET

---

ÖPPETTID 9.00 - 16.00  
LUNCHSTÄNGT 11.30 - 12.30

---

### BESÖKSADRESS:

TIDELIUSGATAN 12, 9TR STOCKHOLM

---

### POSTADRESS:

HÖRSELSKADADES DISTRIKT  
BOX 38 180, 100 64 STOCKHOLM

---

### TELEFON EXPEDITION:

TELTID KL 9.00-11.30, TORS 9-10  
08-702 30 50, FAX 08-702 30 59

[kansli@hrf-sthmsdistrikt.org](mailto:kansli@hrf-sthmsdistrikt.org)

[www.hrf-sthmsdistrikt.org](http://www.hrf-sthmsdistrikt.org)

---

### EXP/HUSMOR

CATHRIN JANSON

(vikarie för Isabella Nordfors)

08-702 30 56, TXT 702 30 60

[kansli@hrf-sthmsdistrikt.org](mailto:kansli@hrf-sthmsdistrikt.org)

---

### KANSLICHEF

JAN-OLOV VON WOWERN

08-702 30 51, TXT 702 30 61

[janolov.vonwowern@hrf-sthmsdistrikt.org](mailto:janolov.vonwowern@hrf-sthmsdistrikt.org)

---

### OMBUDSMAN

SEIJA BEXAR

08-702 30 52, TXT 702 30 62

TELTID: TISD-ONS 10.00-11.30

[seija.bexar@hrf-sthmsdistrikt.org](mailto:seija.bexar@hrf-sthmsdistrikt.org)

---

### OMBUDSMAN

BERIT HAGSTRÖM

08-702 30 53

[berit.hagstrom@hrf-sthmsdistrikt.org](mailto:berit.hagstrom@hrf-sthmsdistrikt.org)

---

### OMBUDSMAN

ULLA SAND

08-702 30 54

[ulla.sand@hrf-sthmsdistrikt.org](mailto:ulla.sand@hrf-sthmsdistrikt.org)