



SVENSKA
HÖRSELFÖRBUNDET



Tips på VERKSAMHET I FÖRENINGEN

Tipsa gärna om aktiviteter ni haft och som ni vill dela med er av till andra. Mejla kansli@horsel.fi

Vi fyller på listan på vår hemsida vartefter:
www.horsel.fi

Gör utflykter i närområdet

Man glömmer ofta allt fint som finns där man bor. Endagsutflykter är lätta att ordna. Boka en buss och dela på priset eller dela upp i personbilar och dela på bensinkostnaden. Boka in lunch på någon trevlig restaurang eller ha picknick. Självkostnadspris eller så står föreningen för en del av priset. Exempel på utflyktsmål:

- Konstutställningar / Konstrundan
- Hembygds museer och andra museer
- Guidade turer
- Vackra platser, lokala sevärdheter
- Vandringsleder
- Skärgårdsturer

Samtalsgrupper, livsberättargrupper

Många vill gärna berätta om sina liv och saker man upplevt. Att göra det i mindre grupper där alla verkligen kan höra och lyssna ger stort mervärde.

Förbundet kan ordna en kortkurs för personer som vill bli samtalsledare.

Spelklubb

Att delta i spelverksamhet med andra kan vara svårt då man hör dåligt. I en grupp där alla hör dåligt blir det mer avspänt och det känns inte konstigt att fråga upp. Föreningen kan göra en intressekoll och först ha en kurs med någon som kan spelet om det behövs.

Förslag på spel:

- Bridge
- Pidro
- Mahjong
- Brädspel
- Boule

Sorgegrupper för hörselskadade i samarbete med lokala församlingar

Diakonerna i församlingarna ordnar ofta sorgestödgrupper men de kanske inte är så hörseltillgängliga. Kontakta församlingen och föreslå sorgegrupper där man tar hörsel i beaktande. Små grupper, använder rum där det finns mikrofon och teleslinga, kanske blädderblock, skrivtolkning och ser till att alla hör och är delaktiga.

Lokala tillgänglighetstestare, testpatrull som kan testa allmänna utrymmen

Gå ut och testa hörseltillgängligheten tillsammans. Funkar teleslingorna i möteslokaler och kyrkor, finns det mikrofoner där folk ska prata, hur är det i kommun- och stadsfullmäktiges mötesrum? Kan man vara politiskt aktiv om man hör dåligt?

Ni kan också testa lokala caféer och restauranger och fika/äta samtidigt. Var fungerar samtalet bäst? Tipsa andra! Gör så att det blir en konkurrensfördel på er ort att ha bra ljudmiljö och hörseltillgänglighet.

Skrivkurs, skriv din hörselhistoria

Kanske det finns någon författare/lokaljournalist/skribent på orten som gärna håller en kurs i skrivande. Skriv om din hörselresa, det kan vara befriande att skriva om hur det känns att börja höra sämre, eller att alltid ha hört sämre än andra.

Hjälp medlemmar

med att beställa batterier och andra hörseltillbehör över nätet. Eller ha en kurskväll där ni lär ut hur man gör och tipsa om vilka sidor det finns.



TSS-kafé

TSS – tecken som stöd, är riktiga teckenspråkstecken men som används samtidigt som man pratar svenska – som ett stöd. För oss som har ett verbalt språk men kanske har svårt att uppfatta allt som sägs är TSS ett utmärkt hjälpmedel. Kurser ordnas då och då av förbundet, föreningar och olika arbetar- och medborgarinstitut. Man kan också lära sig via appar eller sidor på internet. Finns det någon som gått kurs och har lite grund kan ni jobba tillsammans och öva på tecken samtidigt som ni träffas och fikar.

Försök inte lura mig!

Information om bedrägerier, samarbete med lokala polisen eller banken. Polisen kan komma och föreläsa om hur man skyddar sig mot ekonomiska och andra bedrägerier. Det finns också ett svenskt material som den svenska pensionärsorganisationen PRO tagit fram tillsammans med polisen och som kan laddas ner gratis. Det innehåller filmer och broschyrer och underlag för diskussioner. Det fungerar också i finländska förhållanden. [Försök inte lura mig | Polismyndigheten \(polisen.se\)](#)

Mentorskap

Nya hörapparat användare eller de som håller på att ta tag i sin hörselnedsättning får en erfaren "hörselmentor" eller "hörselkompis" i föreningen. Någon att prata med när problem eller frågeställningar uppstår. Para ihop sådana som passar ihop, har samma intressen, ålder osv.

Anhörigträffar, samtalsgrupp

Att bo ihop med eller vara nära någon med hörselnedsättning kan vara frustrerande samtidigt som man kanske gärna vill hjälpa sin närstående. Att anhöriga/närstående träffas skilt och pratar om sin situation är viktigt för många, de är också i en situation där de behöver träffa andra som har liknande erfarenheter.

App, app, app!

Vad kan man egentligen göra med sin mobil? Hur ska man veta vilka appar som är bra och vilka som man kan vara utan? Mobilteknik, hands on: till exempel parkoppling hörapparat-mobil, och genomgång av olika andra appar som parkeringsapp, transkribering. Det behöver ju inte ha med hörsel att göra men faktum är att det finns mycket i mobilen som kan underlätta för oss som inte hör så bra. Engagera någon teknikintresserad person i eller utanför föreningen.

Samarbeta med lokala arbetar-/vuxeninstitut

kring hörseltillgängliga kurser/grupper. Kontakta och berätta hur de ska göra för att också ni ska kunna delta i kurserna / guide vandringsarna osv. Kanske kan de ordna mindre grupper, bättre ljudmiljö, teknik som hjälper. Eller så kan de ordna speciella evenemang som riktar sig till personer med hörselskador.



Hörseltillgänglig bokcirkel

I många bokcirklar pratar deltagarna gärna i munnen på varandra eller så är det väldigt många deltagare. Ordna en egen cirkel där ni träffas i en lokal med bra ljudmiljö, sitter så alla ser varandra bra och pratar en i taget. Och där det inte känns konstigt att fråga upp om man inte hör.

Kurs-/temakvällarmed det ni har!

Det finns många färdigheter bland föreningsmedlemmarna. Ordna temakvällar där medlemmar får hålla kurs eller föreläsningar om olika saker: fotografering, blomarrangemang, husmorskurer, matlagning, bakning, stickning, berätta om resor man gjort, fågelskådning, lokalhistoria osv.

Alla kan...

... sjunga, skapa, springa, skriva... Träffas och skapa något tillsammans utan prestationskrav.

Sommarträffar

med boule, kubb, mölkki, korvgrillning, picknick. Kanske någon i föreningen har en sommarstuga och kan bjuda in, sen har ni en festkommitté som hjälps åt att ställa i ordning och städa efteråt.

Fira!

Ställ till med kalas lite då och då. Fyller föreningen? Kalas! Fyller någon medlem jämnt? Kalas! (de flesta blir väldigt glada över att bli ihågkomna av sin förening) Har sommaren äntligen kommit? Kalas! Självständighetsdagfest, julfest, påskfest och villaavslutning! Våffeldagen, kanelbullens dag, Runebergsdagen, fastlagsdagen, kräftskiva, surströmmingsskiva, halloween, maskerad. Det behöver inte vara så komplicerat, lite extra gott till kaffet kan räcka. Bjud in någon lokal "stjärna" till träffarna, lite sång och musik piggar alltid upp. 😊

Speciella träffar

för de som har tinnitus, Mèniéres sjukdom, CI, eller någon annan specifik hörselskada. Många vill gärna dela med sig av och diskutera sina specifika erfarenheter.

Delta

i lokala mässor, temaveckor, tomatkarnevaler, hembygdsgårdar, seniordagars och dylika evenemang där ni kan visa upp er. Folk vill gärna prata om hörsel och kanske kan ni värva några nya medlemmar.

Hembygdskväll

Personer från lokala hembygdsföreningar brukar gärna komma och berätta.

Bli vän med din hörapparat

Som samtalsgrupp (6-10 gånger) där mer erfarna hörapparatsanvändare och föreningens hörselrådgivare är med.



Testa på:

Sittande yoga, bågskytte, sambakurs vad som nu finns i närheten. Kanske man inte vågar gå ensam på något nytt när man inte hör så bra, men går några ihop blir det lättare.

Frågesportskvällar (quizkvällar)

Tipsa

på hemsidan och i medlemsutskick om lokala restauranger, teatrar, föreläsningssalar, caféer och annat där det är BRA ljudmiljö/finns teleslinga. Låt folk aktivera sig och tipsa själva.

Bjud in en audionom som jobbar i ert område.

Samla in frågor på förhand och få svar på allt medlemmarna inte kommer på att fråga när hörapparaterna provas ut.

Ordna utställning

med vernissage med medlemmars konst, fotografier eller annat. Många går kurser och skapar men ställer aldrig ut.

Hörselgången

Promenera tillsammans. Mycket roligare än att gå ensam. Kan vara flera grupper på olika håll i ert område. Bestäm en fast tid och plats en gång i veckan, de som vill vara med dyker upp.

Krisberedskapskurs med hörselperspektiv

Vad borde man ha hemma ifall det blir långt elavbrott eller händer något annat? Var finns skyddsrum i ert område? Hur registrerar man sig för att skicka nödmeddelanden som sms?

Samarbeta med andra föreningar i trakten om aktiviteter

Pensionärsföreningar, Folkhälsan, hembygdsföreningar, patientföreningar osv. Att ordna evenemang tillsammans blir ofta bra, fler kommer och man delar på kostnaderna.

Må bra-träffar

Ordna träffar med fokus på det goda: knytkalas på en vacker plats där deltagarna tar med sig något de tycker är riktigt gott, utflykt till något speciellt vackert område, gemensam båttur. Under dessa träffar pratar vi bara positiva saker, inte krämpor och problem med hörapparater och sådant.

Res tillsammans

En av de populäraste aktiviteterna i många föreningar. Man reser inte så gärna om man inte har någon att resa med, eller inte hör utrop och guider. Att resa och uppleva saker med andra som förstår hur det är att höra dåligt är roligt. Allt från kortare endagsresor eller utlandsresor med övernattnig. Kräver en del av arrangörerna men kanske man kan inrätta en resegrupp i föreningen. Planerar man tillsammans och delar upp uppgifterna på flera blir det lättare och roligare. Samarbeta med lokala bussföretag. I dagens bussar finns ofta teleslinga och skärmar där skrivtolkningen kan ses.