

Ordförande har ordet

Denna gång är det distriktets ordförande som fått äran att skriva förstasidan i årets första Infoblad. Detta kommer också att vara mitt sista inlägg då jag avgår som distriktets ordförande vid kommande årsmöte.

Som ni märkt så har det nu ett tag varit olika ordförande från föreningarna som skrivit förstasidan. Hoppas att ni alla läser vad som skrivs och tar del av de aktiviteter som föreningarna anordnar.

Både i distriktet och föreningarna har vi börjat att planera för den nya mandatperioden. Fick några nya riktlinjer för HRF-arbetet från senaste kongressen, som är aktuella att tas tag i.

En arbetsgrupp i distriktet har just i dagarna lagt upp planer på hur vi ska kunna stödja föreningar som har det svårt eller är vilande.

Vidare en styrelseträff/utbildning i "Seniorfrågan", där har vi fått ekonomiskt bidrag från förbundet.

"Må bra-dag" för yrkesverksamma i form av en studiecirkel följs upp med flera träffar. Forskarna Sara Granberg och Johanna Gustavsson ska forska på denna grupp. Mer information kommer här i Infobladet om vad som kommer att vara aktuellt på programmet.

Det gäller för alla medlemmar att engagera sig i sina föreningar och tillföra goda idéer och bidra med ny energi för att föreningarna ska kunna fortleva.

Avslutar med att önska er alla medlemmar ett innehållsrikt HRF-år!

En uppmaning:

Värva ny alerta medlemmar till er förening, så blir det ännu flera glada HRF-are!

Tack för ordet

Monica Lindahl

Monica Lindahl
Ordförande
HRF Hörselskadades distrikt i Örebro län

Nybörjarkurs i teckenspråk

Ta chansen att lära dig lite teckenspråk. Flera har efterfrågat en kurs på tisdagskvällar och nu försöker vi starta en grupp på ABF i Örebro. ABF har nya, fina lokaler i hörnet av Fredsgatan och Slottsgatan. Kursavgiften är ännu inte fastställd då det beror på hur många vi blir.

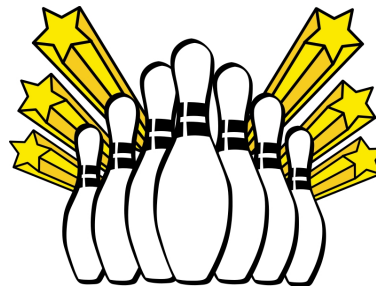
Intresseanmälan senast den 28 februari till kansliet via e-post hrf-t-lan@bahnhof.se eller telefon 019-673 21 60.

Träffar för yrkesverksamma

Bowlingkvällar

Vi fortsätter med våra populära bowlingkvällar:

Tid: Onsdagen den 22 februari kl. 18.00
Tisdagen den 28 mars kl. 18.00
Plats: Strike & Co, Östra Bangatan 7, Örebro
Pris: Endast 20 kr/medlem



Anmälan senast en vecka innan till Jonas Olsson via e-post jonasol@hotmail.com eller 0709 38 52 57 (sms). Max 16 platser så först till kvarn gäller.

Samling 15 minuter innan för byte av skor och val av klot.
Vi ses!

Restaurangbesök

Vi går också ut och äter:

Tid: Fredagen den 3 mars kl. 18.00
Plats: Grekiska kolgrillsbaren, Klostergatan 17, Örebro



Nästa tillfälle:

Tid: Fredagen den 21 april kl. 18.00
Plats: Meddelas i nästa Infoblad

Mika Vidinghoff håller i dessa träffar.

Anmälan senast fyra dagar innan till kansliet via e-post hrf-t-lan@bahnhof.se, telefon 019-673 21 60 eller 0738 52 16 14 (även sms).



Hörselskadades distrikt
i Örebro län



"Må bra-dag" för dig i yrkesverksam ålder

Lördagen den 8 april föreläser Johanna Kagerup under temat
"Stresshantering i praktiken" - öka lugn, fokus och välmående.

Ur innehållet:

- Nya stressfaktorer i arbetslivet 2017
- Hantera "ständigt uppkopplad alltid anträffbar"
- Inre och yttre stress
- Vikten av återhämtning och pauser
- Ta till vara på de naturliga pauserna i vardagen
- Beteendemönster och hjärnans belöningssystem
- Utveckla förmågan till lugn och fokus- mindfulness och "workfulness"
- Kommunikation och bemötande
- Identifiera styrkor, stärka självkänsla och självförtroendet
- Öva upp fokus på det som gjorts och det som fungerar
- Det personliga energikontot
- De viktiga energifaktorerna som förebygger stress
- Hantera energitjuvar
- Förändra-acceptera
- Prioriteringar och struktur på dagen
- Balans mellan arbete och fritid
- Skapa din bästa arbetsmiljö och tillvaro

Teori varvas med praktiska övningar. **Konkreta verktyg som ökar din förmåga att vara lugn och fokuserad i din vardag** utan att det behöver ta någon extra tid!

På ABF, Fredsgatan 18, Örebro
Klockan 9.00 - 13.30
Avbrott för fika

Skriv- och teckentolkar beställda!
Slinga finns.

Du anmäler dig till kansliet senast den 24 mars via e-post hrf-t-lan@bahnhof.se,
telefon 019-673 21 60 eller 0738 52 16 14 (även sms).



**Hörselskadades förning
i Askersund**

Kontaktperson:	Lars-Ove Wren
Telefon:	0583-146 30, 0702 48 86 84
E-post:	larsove.wren@telia.com
Hemsida:	www.hrf.se/askersund

Information från Askersund

Kommunala hörselombud

Inom hemtjänsten i Askersunds kommun:

Lärkbacken: Ann-Marie Johansson, telefon 0583-813 23

Syrenen: Maud Runebäck, telefon 0583-812 74

Går även att nås genom kommunens växel 0583-810 00.

Hörapparatsbatterier

Genom väntjänstens jour i Askersund och Åsbro kan du köpa batterier till dina hörapparater till mycket förmånliga priser:

Linden, Askersund: Helgfria måndagar, tisdagar och fredagar kl. 13.00-15.00

Tallbackskyrkan, Åsbro: Helgfria onsdagar kl. 10.00-12.00

Distriktet informerar

Besök på audiologiska kliniken m.m.

1 mars 2017 införs nya regler för återbud och uteblivna besök inom hälso- och sjukvården i Örebro län. De nya reglerna innebär att:

- Du kan av- eller omboka ditt besök utan kostnad upp till 24 timmar före besökstiden.
- Om du inte kan komma på din bokade tid måste du av- eller omboka senast 24 timmar innan besöket skulle ägt rum. Annars får du betala vad besöket hade kostat eller minst 200 kronor.
- Avgiften för uteblivet besök gäller även personer under 25 år och över 85 år.
- Du kan avboka ditt besök dygnet runt, på mottagningens telefonsvarare eller genom att logga in i e-tjänsterna på www.1177.se.

De nya reglerna införs för att öka tillgängligheten inom hälso- och sjukvården. Om en patient som inte kan komma på sin bokade tid avbokat i god tid kan en annan patient få tiden.

Ny e-postadress

Hörselskadades distrikt i Örebro län har ny e-postadress: hrf-t-lan@bahnhof.se.

Julpysselvinnare

De rätta lösningarna var insända av Ewa Larsson från Vintrosa, och Dan Almqvist från Örebro. Grattis säger vi och trisslotterna skickas per post!



**Hörselskadades förening
i Karlskoga-Degerfors**

Kontaktperson:	Monica Gustafsson, ordförande
Telefon:	0586-72 60 30
E-post:	ainamonica@hotmail.com
Hemsida:	www.hrf.se/karlskoga-degerfors

Rapport från Karlskoga-Degerfors

Höstmötet genomfördes den 13 november med sedvanliga mötesförhandlingar. Sivert Gustavsson berättade och visade bilder från Azorerna.

Julmarknaden den 19 november tillsammans med andra föreningar i HSO var ganska välbesökt och gav ett gott tillskott.

Den 9 december bjöd föreningen på luciakaffe och pepparkakor i foajén på Karlskoga lasarett. Vi träffade ett flertal personer som visade intresse för information om HRF.

Årsmöte

Val, information, kaffe, lotterier och underhållning:

Tid: Söndagen den 12 mars kl. 15.00

Plats: Föreningslokalen vid Skrantahöjdstorget, Karlskoga

Boka gärna in dagen redan nu! Skrivtolkar är beställda.

Hörselcafé

Degerfors hembygdsförening visar bilder från gamla Degerfors och presenterar det stora arbete de gjort – att digitalisera alla bilder så att allmänheten kan ta del av bilderna.

Tid: Torsdagen den 6 april kl. 11.00

Plats: Lokalen i smältarbyggnaden på bruket i Degerfors

För att veta vilken lokal som skall bokas vill vi ha en föransmälan till telefon 0768 25 87 64 eller e-post domaheco@hotmail.com.

Vi har pratat om att starta en studiegrupp "Vi minns det gamla Karlskoga-Degerfors". Är du intresserad av att delta i gruppen kan detta besök vara en introduktion.

Väl mött till en intressant dag!!!

Vårmarknaden

Tid: Onsdagen den 10 maj kl. 10.00-14.00

Plats: Foajén på Karlskoga lasarett

Ett bra tillfälle att informera om HRF och träffa presumtiva medlemmar!

Vårutflykten

Går i år till Nässundet där vi äter lunch. Där kan du också inhandla ett gott vedugnsbakat bröd. Färden går sedan vidare till Nicklasdamm, en trevlig handelsträdgård som specialiserat sig på pelargoner. Du kan också köpa konsthantverk. Ett bra tillfälle att inhandla växter till trädgården och hemmet. Innan vi åker hem tar vi en kopp kaffe i cafét.

Tid: Torsdagen den 18 maj kl. 11.00

Plats: Samling vid Nobelhallen, Karlskoga

Då lunchen behöver förbeställas ser vi gärna att du anmäler dig senast den 15 maj på telefon 0586-72 52 91.

Släktforskningskurs

Intresserade kan kontakta Monica Gustavsson senast den 22 februari för ytterligare information, telefon 0586-72 60 30 eller 0727 37 60 30.

Yogakurs

Intresserade kan kontakta Birgitta Hernfridsson på telefon 0586-180 85. Kursen pågår!



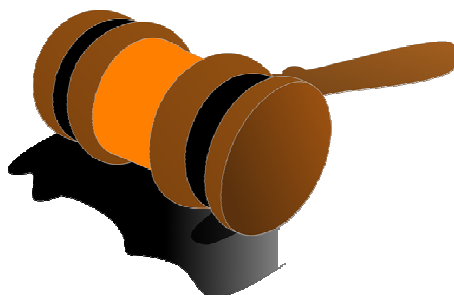
**Hörselskadades förening
i Kumla**

Kontaktperson:	Åsa Berg Oscarsson
Telefon:	019-58 36 36
E-post:	asa.oscarsson@telia.com
Hemsida:	www.hrf.se/kumla

Årsmöte

Närmast ska vi ha vårt årsmöte på Kvarngården. Datum och tid är ännu inte bestämt, men kallelse och förslag på dagordning skickas ut separat till våra medlemmar.

Hör gärna av dig till Åsa Berg Oscarsson om du kan tänka dig att sitta med i styrelsen eller har förslag på andra personer som kan tänkas bli invalda som ledamöter.





**Hörselskadades förening
i Lekeberg**

Kontaktperson:	Ewa Larsson, ordförande
Telefon:	019-29 48 33, 0703 79 48 33
E-post:	ewa_vidi@hotmail.com
Hemsida:	www.hrf.se/lekeberg

Rapport från Lekeberg

Solen värmer mig i nacken när jag sitter och skriver till årets första medlemsutskick. Så skönt att vi går mot ljusare tider igen och det känns också att vi gör det även i vårt föreningsarbete.

Förra året var inget roligt år rent ut sagt, det började med indragna hörselcafé-träffar och slutade med att vår styrelsemedlem Kåre Sundberg gick bort hastigt och oväntat.

Trodde nästan det skulle fortsätta när några styrelsemedlemmar aviserade av olika skäl att de inte orkade eller kunde fortsätta föreningsarbetet, men vår valberedare har lyckats skaffa fram några namnförslag till en ny styrelse. Man får se det från den ljusa sidan att nytt blod brukar vara bra i styrelsearbetet fast de som inte är med efter årsmötet kommer att vara saknade!

Nu börjar kommunen förstå att hörselcafé-träffarna är en viktig insats. Tack alla ni som har hjälpt till att få dem att förstå hur viktigt det är med den servicen!

Wendla Thorstensson, vår kommunchef, kommer att vara vår klippa när det gäller hörselfrågor i framtiden. Hon är väldigt lyhörd för dessa frågor. I skrivande stund håller vi på att undersöka om det finns pengar dels till att göra ljudmiljön bättre i Lindens samlingsal, dels till att vi ska ha en ordentlig slingkurs tillsammans med de övriga föreningarna i Lekeberg. Hör av er till distriktets kansli om ni är intresserade av att gå på slingkursen.

Distriktet ordnar en "Må bra-dag" den 8 april. Mer information finns sidan 3.

Hörselcafé

Tid: Onsdagen den 29 mars kl. 14.00-16.00

Plats: Linden, Fjugesta

Vi bjuder på fika och säljer batterier samt ger er lite hörselinformation. Hörselombuden trimmar era hörapparater. Kan det bli bättre?! Välkomna!

Årsmöte

Kallelse och förslag på dagordning skickas separat till Lekebergsföreningens medlemmar. Möjlighet att köpa hörapparatsbatterier finns.

Textad revy

Lekebergsrevyn har 10-årsjubileum och kör "Drömfabriken" skrivtolkat den 24 mars och 9 april.

Gå in på deras hemsida och beställ biljetter eller ring 0768 22 93 00, men gör det snarast då biljetterna tar fort slut.



**Hørselskadades förening
i Örebro**

Kontaktperson:	Birgitta Svensson, ordförande
Telefon:	0735 89 01 64 (sms)
E-post:	birgitta_svensson50@hotmail.com
Hemsida:	www.hrf.se/orebro

Inbjudan till årsmöte

Kallelse med förslag till dagordning bifogas separat till våra medlemmar.

Tid: Lördagen den 18 mars kl. 14-17

Plats: Centrumgården, Örebro (entré till vänster om Vågen Gallerian)

Heléne Larsson berättar om en spännande resa "Tre månader i Indien".

Vi bjuder på kaffe och tårta och det blir också lotteri med fina vinster.

Anmälan senast den 14 mars till distriktets kansli via e-post hrf-t-lan@bahnhof.se, telefon 019-673 21 60 eller 0738 52 16 14 (även sms).

Varmt välkomna!

Teckenspråkskurs

Distriktet ska ordna en nybörjarkurs i teckenspråk på ABF (se sidan 2).

Örebroföreningens medlemmar har möjlighet att söka stipendium till kursavgiften. Örebroföreningen står då för halva kursavgiften för sina medlemmar.

Läs här nedan om hur du söker stipendium och detta kan göras efter du fått besked om kursavgiften och vill göra en bindande anmälan till teckenspråkskursen.

Stipendium att söka

Medlemmar i Hørselskadades förening i Örebro kan söka stipendium för kurser, studieresor, konferenser, forskning och annat som främjar den/de hörselskadade.

Maximalt belopp är 5000 kr.

Ansökan ska vara skriftlig. I ansökan ska anges för vilken aktivitet/verksamhet som stipendiet söks, önskat belopp och tidsplan. Stipendiat förväntas inkomma med rapport över hur stipendiet disponerats. Ansökan senast den 31 mars till:

Hørselskadades förening
Mellringevägen 120 B
703 53 Örebro

Caféträffar

Vi fortsätter med våra populära caféträffar under våren, cafévärd Birgitta Svensson:

Tid: Måndagarna den 6 mars, 3 april och 8 maj kl. 15.00

Plats: Mummel & Mums, Stadsbiblioteket, Örebro

För de som inte kan komma på dagtid har vi även träffar på kvällstid, cafévärd Robert Branting:

Tid: Måndagarna den 13 mars, 10 april och 8 maj kl. 18.00

Plats: Café Gröna Grodan, Engelbrektsgratan 9, Örebro

Varmt välkomna!

Boda Borg

Häng med till Karlskoga på ett äventyr i Boda Borg med många rum där ni löser flera uppgifter för att komma vidare.

Tre olika svårighetsgrader finns; icke-fysiska utmaningar, mix av klurigheter och fysiskt utmanande. Så det finns alltid något som passar alla!

Tid: Lördagen den 6 maj kl. 12.00 från Örebro

Plats: Meddelas senare efter anmälan

Pris: 150 kr för medlem

280 kr för icke-medlem

Resa och lunch ingår i priset. Bindande anmälan senast 28 april till kansliet via e-post hrf-t-lan@bahnhof.se, telefon 019-673 21 60 eller 0738 52 16 14 (även sms).

Träff för nya medlemmar

Alla som blivit medlemmar under 2016 och 2017 inbjuds till en träff, tillsammans med styrelsen, där vi berättar lite mera om HRF och vår förening. Vi har under 2016 fått 27 nya medlemmar och vi hoppas att många av er vill komma.

Tid: Tisdagen den 14 mars kl. 18.30

Plats: Café 019, Västra Bangatan 7 A, Örebro

Det skulle vara roligt att få se ansikten bakom alla nya namn i medlemsregistret. Separat inbjudan skickas till de nya medlemmarna. Varmt välkomna!

Kalendarium

Dag	Aktivitet	Tid	Plats	Förening
Februari				
On 22	YV-träff: Bowling	18.00	Strike & Co, Örebro	Distriktet
Mars				
Fr 3	YV-träff: Restaurangbesök	18.00	Grekiska kolgrillsbaren	Distriktet
Må 6	Caféträff	15.00	Mummel & Mums	Örebro
Sö 12	Årsmöte	15.00	Skrantahöjdstorget	Karlskoga-Degerfors
Må 13	Caféträff	18.00	Gröna Grodan	Örebro
Ti 14	Träff för nya medlemmar	18.30	Café 019	Örebro
Lö 18	Årsmöte	14.00	Centrumgården	Örebro
Fr 24	Textad revy "Drömfabriken"	19.00	Lekebergsrevyn	Lekeberg
Ti 28	YV-träff: Bowling	18.00	Strike & Co, Örebro	Distriktet
On 29	Hörselcafé	14.00	Linden, Fjugesta	Lekeberg
April				
Må 3	Caféträff	15.00	Mummel & Mums	Örebro
To 6	Hörselcafé	11.00	Smältarbyggningen	Karlskoga-Degerfors
Lö 8	Föreläsning "Må bra-dag"	09.00	ABF, Fredsgatan 18	Distriktet
Sö 9	Textad revy "Drömfabriken"	13.00	Lekebergsrevyn	Lekeberg
Må 10	Caféträff	18.00	Gröna Grodan	Örebro
Fr 21	YV-träff: Restaurangbesök	18.00	Meddelas senare	Distriktet
Maj				
Lö 6	Boda Borg	12.00	Meddelas senare	Örebro
Må 8	Caféträff	15.00	Mummel & Mums	Örebro
Må 8	Caféträff	18.00	Gröna Grodan	Örebro
On 10	Vårmarknad	10.00	Foajén, lasarettet	Karlskoga-Degerfors
To 18	Vårutflykt	11.00	Samling vid Nobelhallen	Karlskoga-Degerfors

Manusstopp för nästa Infoblad:

Måndagen den 10 april

Material skickas till:

HRF i Örebro län
Mellringevägen 120 B
703 53 Örebro

E-post: hrf-t-lan@bahnhof.se
Telefon: 019-673 21 60

Vill du ha Infobladet via e-post?

Meddela din e-postadress till kansliet så kan du få Infobladet i färg levererat som pdf.

Har du bytt e-postadress eller nyss skaffat en?

Glöm inte mejla den också till medlemsregistret@hrf.se.