



Hörselskadades distrikt
i Örebro län

Infoblad

nr 1 februari 2018

Ordförande har ordet

God fortsättning på 2018!

Ljuset är på väg tillbaka och när marken är snötäckt blir det ännu mer märkbart. För att inte tala om tulpanerna, som finns att köpa i alla färger.

Ett riktigt vårtecken!

Våren, ja. Vi har mycket att se fram emot. Samtliga föreningar har årsmöten i mars och i år är det extra viktigt att många medlemmar ställer upp. Askersund, Kumla och Lekeberg har för avsikt att tillsammans bilda HRF Sydnärke, förutsatt att medlemmarna röstar ja, för att skapa en mer bärkraftig förening med lokala arbetsgrupper i de olika kommunerna. Vi hoppas och tror att det skall bli lättare att värva såväl styrelsemedlemmar som medlemmar på de olika orterna.

Hörselskadades Riksförbund genomför under våren ”Slingkampanjen”, en kampanj för att ge distrikt och föreningar verktyg att kontrollera slingor i offentliga lokaler runtom i Sverige. Arton medlemmar från distriktets föreningar deltog i en utbildning i Örebro den 27 januari.

Samtliga föreningar har kontakt med skolorna i respektive kommuner för att engagera dem i arbetet med att skapa bättre ljudmiljö i skolan.

Valet den 9 september närmar sig, vilket märks på den politiska aktiviteten i Sverige. Både distriktet och föreningarna funderar över möjligheterna att informera politikerna i regionen och kommunerna om hörselskadades behov av olika slag.

Gruppen med yrkesverksamma medlemmar är aktiv på olika sätt och det känns bra med tanke på återväxten i våra föreningar.

Distriktets Programgrupp planerar trevliga aktiviteter av olika slag för både våren och hösten, vilket ger oss möjlighet att träffas och ha trevligt tillsammans.

Välkomna att höra av er om ni har frågor!

Lena Wiklander
Ordförande
HRF Hörselskadades distrikt i Örebro län

Träffar för yrkesverksamma

Bowlingkvällar

Vi fortsätter med våra populära bowlingkvällar:

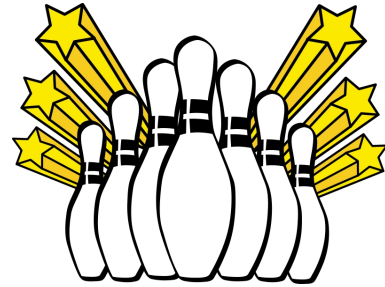
Tid: Tisdag 27 februari kl. 18.00

Onsdag 28 mars kl. 18.00

Onsdag 18 april 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

Tid: Tisdag 20 mars kl. 18.00

Plats: Stallyktan, Södra Strandgatan 5 A, Örebro

Anmälan senast torsdag 15 mars till kansliet via e-post hrf-t-lan@bahnhof.se, telefon 019-673 21 60 eller 0703 99 45 70 (sms).

Distriktet informerar

Intervjustudie

Hej, vi är två audionomstudenter vid Örebro Universitet som skriver vår kandidatuppsats under våren. Vi utför en intervjustudie om hur en hörselnedsättning kan påverka kommunikationen i en parrelation. Studien vänder sig till par som är 65 år eller äldre och lever tillsammans, där en av personerna har en hörselnedsättning. Skulle ni vara intresserade av att medverka får ni väldigt gärna höra av er till oss via mail. Intervjuerna kommer ske under februari.

Mailadresser:

helen.hagman@hotmail.com eller evelina.beijer@gmail.com

Med vänliga hälsningar

Helén Hagman och Evelina Beijer

Julpysselvinnare

De rätta lösningarna var insända av:

Marianne Nyström, Degerfors

Dan Almqvist, Örebro

Monica Lindahl, Fjugesta

Leif Lewin, Örebro

Jan Åke Danielsson, Karlskoga

Annette Lindhé, Örebro

Grattis säger vi och vinsterna har skickats per post!



Hörselskadades distrikt
i Örebro län

Ännu en utbildningsdag med Johanna Kagerup
för dig i yrkesverksam ålder.

Lördagen den 7 april kl. 9.00-12.00 på ABF i Örebro.



Öka lugn, fokus och välmående med MINDFULNESS

Mindfulness, medveten närvaro, innebär ett förhållningssätt och enkla knep i vardagen som hjälper dig att behålla fokus, vara mer närvarande och förändrar ditt sätt att förhålla dig till stress.

Mindfulness är den mest vetenskapligt väldokumenterade stressreduceringsmetoden som finns. Mindfulnesssträning har visat sig omforma vår hjärna så att vi bättre kan styra vårt beteende.

Ur innehållet:

- Nya stressfaktorer i samhället 2018
- Utveckla förmågan till lugn, fokus och medveten närvaro
- Beteendemönster och hjärnans belöningssystem
- Kommunikation och bemötande
- Mindfulness i hjärnan
- Mindfulness i vardagen
- Vår livsviktiga andning
- Hantera åltande, oro och rädslor
- Självkänedom
- Vad kan jag förändra i mitt liv och vad måste jag lära mig att acceptera?
- Nyckelorden inom mindfulness:
"Närvaro", "tålamod", "acceptans", "vänlighet", "glädje", "icke dömande",
"nybörjarsinne" och "släppa taget"
- Balans mellan arbete och fritid.

Denna utbildning ska inspirera och ge kunskap om vad mindfulness är, vilka effekter det ger och hur det går till.

Teori varvat med praktiska övningar och enkla knep på hur du kan få in mindfulness i ditt arbete och i din vardag. Utrymme för reflektioner och diskussioner, enskilt, i par och i grupp.

Enkelt att komma igång med övningarna på egen hand direkt efter första utbildningstillfället.

På ABF, Fredsgatan 18, Örebro
Klockan 9.00 – 12.00
Paus med fika

Skriv- och teckentolkar beställda!
Slinga finns.

Du anmäler dig till kansliet senast den 23 mars via e-post hrf-t-lan@bahnhof.se,
telefon 019-673 21 60 eller 0703 99 45 70 (sms).



**Hörselskadades förening
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

Rapport från Askersund

Viktig information från din ”vilande” HRF-förening i Askersund. Tiden går fort och vi är åter inne på ett nytt år. När vi senast hade årsmöte, den 19 mars 2016, beslutades det att lägga vår förening vilande eftersom vi inte lyckades att få till någon styrelse. Enligt våra stadgar i HRF får man ha en förening vilande i max två år vilket betyder att vi nu måste ta ställning till hur vi ska göra med vår förening.

Den gamla styrelsen hade verkligen aktivt försökt värva nya medlemmar och ny styrelse vid flera olika tillfällen utan att se något positivt resultat. Vi närmar oss årsmöte igen och i år måste vi alltså bestämma hur det ska bli framöver. Vi har, som jag ser det, två alternativ:

Alt. 1 – Vi tar beslut på att upplösa vår HRF-förening i Askersund.

Alt. 2 – Vi går ihop med andra HRF-föreningar och bildar HRF Sydnärke.

Om vi beslutar att välja alternativ 2 är det tänkt att bli så att vi går ihop med HRF Kumla och HRF Lekeberg, som är våra närmaste aktiva HRF-föreningar. Tillsammans skulle vi då täcka upp fem kommuner: Askersund, Laxå, Hallsberg, Kumla samt Lekeberg.

Vi kan då också fortsätta att bedriva vår aktiva påverkan genom intressepolitiskt arbete i våra respektive kommuner, som det bedrivs i t.ex Askersund, där vi är bevakar våra intressen genom att vara representerade i kommunens olika råd och arbetsgrupper såsom RFF (Rådet för funktionshinderfrågor) samt TGG (Tillgänglighetsgruppen). Där får vi tillfälle att påverka olika beslutsfattare både inom kommunen och det lokala näringslivet.

Formellt upplöser man två av våra tre föreningar och smidigast är att genomföra detta samma dag som det ordinarie årsmötet genom att lägga ett extra årsmöte direkt efter det ordinarie, bara med en paus emellan. Beslut om upplösning/nedläggning av förening ska tas med två tredjedels majoritet vid två på varandra följande årsmöten (§ F9 i stadgarna).

Man kan då tänka sig att inom den nya HRF Sydnärke bilda avdelningar eller ”klubbar” för mindre närgeografiska träffar. Därefter välkomnas alla som varit medlemmar i de två upplösta föreningarna att istället bli medlemmar i HRF Sydnärke.

Den kvarvarande föreningen tar beslut om namnbyte till HRF Sydnärke. Man bildar då också en ny styrelse som representerar den nya sammanslagna föreningen, HRF Sydnärke.

Det är min förhoppning att vi i vår förening kvarstår som medlemmar i HRF och kan enas om alternativ 2. Jag ser fram emot att höra av er med ett positivt besked vilket är en förutsättning för att kunna driva frågan vidare. Enligt vad jag fått veta är man mycket intresserad i de andra HRF-föreningarna till denna sammanslagning.

Inom kort kommer kallelser till er avseende två på varandra årsmöten som måste ta beslut om hur vi ska gå vidare alternativt avsluta vår verksamhet. Våra två årsmöten bör ligga före planerat årsmöte i Lekeberg/Fjugesta som är den 24 mars 2018.

Hälsningar

Lars-Ove Wren

fd. ordförande HRF Askersund



**Hörselskadades förening
i Karlskoga-Degerfors**

Kontaktperson: Monica Gustafsson, ordförande
Telefon: 0727 37 60 30
E-post: ainamonica@hotmail.com
Hemsida: www.hrf.se/karlskoga-degerfors

Rapport från Karlskoga-Degerfors

Höstmötet genomfördes den 19 november med sedvanliga mötesförhandlingar.

Marianne Stenström (konsumentrådgivare) informerade om köpeavtal, ångerrätt och hur vi ska förhålla oss till telefonförsäljning.

Den 24 november hölls julmarknad i lokalen på Skrantahöjdstorget tillsammans med andra föreningar.

Den 13 december bjöd hrf på kaffe och glögg i foajen på Karlskoga lasarett, där även information gavs.

Årsmöte

Tid: Söndag 18 mars kl. 14.00

Plats: Lokalen vid Skrantahöjdstorget, Karlskoga

Se separat kallelse i detta brev.

Hörselcafé

Du är välkommen på årets första hörselcafé då vi träffas och pratar över en kopp kaffe.

Tid: Torsdag 26 april kl. 14.00

Plats: Lokalen vid Skrantahöjdstorget, Karlskoga

Utflykt 17 maj

Nu gör vi ett nytt försök att åka till Nicklasdamm som blev inställt i fjol.

Tid: Torsdag den 17 maj kl. 11.00

Plats: Samling vid Nobelhallen, Karlskoga

Vi samlas och åker sedan till Nässundet för lunch. Färden går vidare till Nicklasdamm och pelargonutställningen. Där kan du handla växter hem till trädgården.

Vi avslutar dagen med en kopp kaffe i caféet innan hemfärden.

Anmäl dig senast måndag 14 maj då lunchen måste förbokas, till Bert 0586-72 52 91 eller på årsmötet.

OBS!

**Vi påminner om
att du kan köpa
batterier billigt
på våra träffar.**



**Hörselskadades förening
i Kumla**

Kontaktperson: Åsa Berg Oscarsson
Telefon: 0731 82 03 52
E-post: asa.oscarsson@telia.com
Hemsida: www.hrf.se/kumla

Rapport från Kumla

Förändringarnas vindar blåser i vår förening!

Med dessa ord vill jag hälsa er alla Kumlas medlemmar välkomna till ett nytt föreningsår och tacka för det som varit.

Som jag tidigare på våra möten flaggat för så står vi nu för förändringar i föreningen. Vi har under en tid haft ett styrelsesamarbete med Lekebergs förening, och har nu en tanke om att det kanske är på det planet vi ska fortsätta. Askersunds förening står på randen till nerläggning efter att legat vilande i två år snart. Detta gör nu att vi funderar på och vill jobba för en sammanslagning i Sydnärke, med någon form av arbetsgrupper i kommunerna.

Vi tänker att vi låter Kumla förening och Askersunds förening gå in i Lekebergs förening och på sätt kunna bli starkare på sikt i många frågor och sammanhang.

Det är då viktigt att ni som medlemmar är med och tycker till om denna förändring, att ni är med på årsmötet som kommer. Årsmötet kommer att se lite annorlunda ut än brukligt, då det kommer att vara två årsmöten direkt efter varann med paus emellan.

Det kommer separat inbjudan till det.

Höstupptakten är i år i Kumla, håll utkik vilket datum det blir.

12/10 blir det en gemensam teaterresa för att se Hjalmar i Brevens Bruk.

Vi kommer även att planera in en ny föreläsning i höst med Rolf Berg om arbete utomlands som var mycket uppskattat.

Kontakta mig gärna om ni har frågor och funderingar. Jag ser framemot nya friska vindar som blåser oss framåt.

Mvh Åsa Berg Oscarsson
Ordförande, Kumla HRF

Distriktet informerar

Hörapparatsbatterier till lågt medlemspris

Ni har väl inte missat informationen i Auris om att ni kan köpa hörapparatsbatterier till extra lågt medlemspris från HRF Hörteknik?

Beställ direkt hos deras webbshop på hrfteknik.se eller kontakta dem via telefon 08-457 55 11 eller e-post info@hrfteknik.se. Glöm inte att ange ditt medlemsnummer för att ta del av medlemsförmånen.

Medlemspris:

**Endast 23 kr
per förpackning!**

**Frakt 19 kr
tillkommer.**



**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

Kära medlemmar!

Börjar med att önska en god fortsättning på det nya föreningsåret!

Vi står nu vid ett vägskeje känns det som, då vår förening i Lekeberg är en stark och stabil förening än så länge men föreningar runt oss har stora problem. Nästan halva vår styrelse har gått med även i Kumlaföreningen för att ge stöttning så att de kan överleva. Vår egna styrelse består, även om en av oss avgår efter årsmötet, men vi blir äldre och äldre samtidigt som det är väldigt svårt att hitta nya engagerade styrelsemedlemmar, tyvärr.

Askersundsföreningen är på väg att läggas ner i april efter att ha varit vilande ett par år.

Tanken är nu att låta Kumla och Askersund gå in i vår förening istället och då passa på att byta namn förslagsvis till HRF Sydnärke och sedan kan man lägga till respektive ort. För vår del kan det förslagsvis bli HRF Sydnärke avd Lekeberg om ni medlemmar går med på det, för det är ni som bestämmer!

Årsmötet i mars (se bilaga) kommer att bli en milstolpe i vår förening, då ska ni medlemmar besluta om hur vi ska fortsätta jobba. Vi måste ha 2/3-majoritet för att ett beslut av namnbyte ska kunna genomföras.

Tror inte att ni kommer att märka av det så mycket av det lokalt, våra medlemsmöten blir kvar och vi kommer även att genomföra ett cafémöte under vecka 12 med kommunens hörselombud. Vi har ju redan många gemensamma aktiviteter med alla föreningar i distriktet sedan flera år tillbaka, t.ex. höstupptakten som i år är i Kumla. En gemensam teaterresa blir det den 12 oktober för att se Hjalmar i Brevens Bruk.

Det som kommer att märkas mest är att vi tillsammans kan jobba bättre med intressepolitiska frågor. Det känns som om vi kan bli en starkare förening tillsammans! Men det är viktigt att du som medlem kommer på årsmötet och gör din röst hörd!

Årsmöte

Välkomna till vårt viktiga årsmöte då vi tar upp frågan om namnbyte till HRF Sydnärke. Kallelse med förslag till dagordning bifogas separat till våra medlemmar.

Tid: Lördag 24 mars kl. 14.00

Plats: Kyrkans Hus, Fjugesta

Vi bjuder på kaffe och tårta.



**Hörselskadades förening
i Örebro**

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

Årsmöte

HRF:s Örebroförening inbjuder dig till årsmöte 2018.
Kallelse med förslag till dagordning bifogas separat till våra medlemmar.

Tid: Lördag 17 mars kl. 14.00–17.00

Plats: Centrumgården (ingång till vänster om entrén till gallerian Vågen)

Program

Bo Fransson visar film och berättar om ”Wadköping 50 år”.
Föreningen bjuder på kaffe och tårta. Lotteri med fina vinster.

Anmälan senast den 13 mars till kansliet via e-post hrf-t-lan@bahnhof.se,
telefon 019-673 21 60 eller 0703 99 45 70 (sms).

Räcker din hörapparat inte till?

Har du t ex svårt att höra i telefon även med din hörapparat? Välkommen på en informationsträff där en audionom från företaget Cochlea berättar om alternativa lösningar när hörapparaten inte längre räcker till. Efter träffen kommer du att veta mera om hur din hörsel fungerar, vad du kan förvänta dig av vanliga hörapparater, samt när och för vem implanterbara hörsellösningar kan vara ett alternativ.

Tid: Torsdag 22 mars kl. 18.00–20.00

Plats: Föreningarnas hus, Slottsgatan 13, Örebro

Vi bjuder på fika. Ta gärna med någon anhörig.

Anmälan till www.cochlearevents.com/informationstraff/staeder/oerebro eller på telefon 031-335 14 61. Du kan även anmäla dig till kansliet via e-post hrf-t-lan@bahnhof.se,
telefon 019-673 21 60 eller 0703 99 45 70 (sms).

Välkommen!

Caféträffar

Vi fortsätter med våra populära fikaträffar – kom med du också!

Tid: Måndagarna 5 mars, 9 april och 4 juni kl. 15.00

Plats: Café Mummel & Mums, Stadsbiblioteket, Örebro

Vi har även träffar för yrkesverksamma på kvällstid.

Tid: Måndagarna 12 mars, 16 april, 14 maj och 11 juni kl. 18.00

Plats: Café Gröna Grodan, Engelbrektsgratan 9, Örebro

Varmt välkomna!

Träff för nya medlemmar

Vi har under 2017 fått ett flertal nya medlemmar vilket är glädjande. Det är roligt att få ett ansikte bakom alla namn och vi vill därför bjuda in till en träff för alla som är nya i vår förening. Vi berättar lite om HRF och vår föreningsverksamhet. Ta gärna med en anhörig eller vän.

Tid: Måndag 5 mars kl. 18.00–20.00

Plats: Föreningarnas hus, Slottsgatan 13, Örebro

Vi bjuder på fika. Separat inbjudan skickas till nya medlemmar.

Påskfika på Audiologiska kliniken USÖ

Onsdag den 28 mars bjuder vi på kaffe i foajén kl. 8.00–15.00. Vill du vara med och bemanna bordet så hör av dig till Marianne på kansliet. Har du vägarna förbi så kom och ta en fika.

Glad Påsk!



Region Örebro län

Habilitering och hjälpmedel

Audiologiska kliniken

Mottagningen i Örebro

Telefon: 019-602 14 48

Texttelefon: 019-670 25 04

Fax: 019-602 26 12

Telefontider: Måndag-torsdag 07.45-09.00
13.00-14.00

Fredag 07.45-09.00

Besökstider: Måndag-torsdag 8.00-15.00
Fredag stängt

Mottagningen i Karlskoga

Telefon: 0586-662 46

0586-660 00 (växel)

Telefontider: Måndag-fredag 8.00-9.30

Hörapparatservice efter tidsbeställning.

Mottagningen i Lindesberg

Telefon: 0581-853 37

0581-850 00 (växel)

Telefontider: Måndag-fredag 7.45-8.45

Hörapparatservice efter tidsbeställning.

Hörapparatservice på vårdcentralerna i Askersund och Laxå

Här får du hjälp med rådgivning, enklare serviceärenden, slangbyte och batteriköp.

Du kan även lämna in din trasiga hörapparat i receptionen. Hörapparaten skickas vidare till audiologiska kliniken i Örebro för reparation. Sedan skickas den tillbaka hem till dig.

Mottagningen i Askersund

Bemannas tredje helgfria tisdagen i månaden kl. 10.00-13.00 (utom juli).

Mottagningen i Laxå

Bemannas första helgfria tisdagen i månaden kl. 9.30-12.00 (utom juli).

Viss hörapparatservice på övriga vårdcentraler

Receptionen kan ta emot din trasiga hörapparat och skicka den vidare till audiologiska kliniken i Örebro för reparation. Sedan skickas den tillbaka hem till dig.

Kalendarium

Dag	Aktivitet	Tid	Plats	Förening
Februari				
Ti 27	YV-träff: Bowling	18.00	Strike & Co, Örebro	Distriktet
Mars				
Må 5	Caféträff	15.00	Mummel & Mums	Örebro
Må 5	Träff för nya medlemmar	18.00	Föreningarnas hus	Örebro
Må 12	Caféträff	18.00	Gröna Grodan	Örebro
Lö 17	Årsmöte	14.00	Centrumgården	Örebro
Sö 18	Årsmöte	14.00	Skrantahöjdstorget	Karlskoga-Degerfors
Ti 20	YV-träff: Restaurangbesök	18.00	Stallyktan, Örebro	Distriktet
To 22	Räcker din hörapparat inte till?	18.00	Föreningarnas hus	Örebro
Lö 24	Årsmöte	14.00	Kyrkans Hus, Fjugesta	Lekeberg
On 28	Påskfika i foajén	08.00	Audiologiska kliniken	Örebro
On 28	YV-träff: Bowling	18.00	Strike & Co, Örebro	Distriktet
April				
Lö 7	YV-träff: Utbildningsdag	09.00	ABF, Örebro	Distriktet
Må 9	Caféträff	15.00	Mummel & Mums	Örebro
Må 16	Caféträff	18.00	Gröna Grodan	Örebro
On 18	YV-träff: Bowling	18.00	Strike & Co, Örebro	Distriktet
To 26	Hörselcafé	14.00	Skrantahöjdstorget	Karlskoga-Degerfors
Maj				
Må 14	Caféträff	18.00	Gröna Grodan	Örebro
To 17	Utflykt till Nicklasdamm	11.00	Nobelhallen	Karlskoga-Degerfors
Juni				
Må 4	Caféträff	15.00	Mummel & Mums	Örebro
Må 11	Caféträff	18.00	Gröna Grodan	Örebro

Manusstopp för nästa Infoblad:

Måndagen den 2 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.