

Östergyllen

Medlemsblad för
Hörselskadades distrikt i Östergötland

Årg 38 Nr 1 januari 2014

Finspång
Kinda
Linköping
Mjölby
Motala –
Vadstena
Norrköping
Åtvidaberg



◆ Tillgänglighet

- ◆ Forskningsdagen
- ◆ Artikel om tinnitus
- ◆ Yrkesverksamma hörseln har gått i pension
- ◆ VAI?!



Hörselskadades distrikt
i Östergötland

Först och främst vill jag önska alla ett Gott Nytt 2014

Framför oss har vi ett år fyllt av trevliga och intressanta HRF-arangemang, både i föreningarnas och i distriktets regi. Sammantaget har vi ett digert program öppet för alla medlemmar.

Under hösten har jag varit på besök i flera av föreningarna, dels för att prata om vårdvalet men också för att träffa styrelser och medlemmar. Det har varit roligt att träffa så många eldsjälar och jag är imponerad över allt frivilligarbete som pågår i alla Östergötlands föreningar. Besöken i föreningarna fortsätter under våren.

År 2013 har präglats av allt arbete som Vårdvalet har inneburit. Vårdvalet har i dagsläget kommit igång och några företag har etablerat sig. Några av er har säkert redan varit på besök på någon av de nyetablerade audionmottagningarna eller på Landstingets omorganiserade hörselvård och har kanske en del att berätta för

oss som vi behöver föra vidare på våra samrådsmöten med politiker och utförare. Både ris och ros är viktigt att vi får in. Vilka som ingår i de olika samrådsgrupperna kan du läsa om i Östergyllen. Distriktet har under hösten även startat en ny intressegrupp för personer med Cochlea- och andra implanterat, där anhöriga och intresserade också är välkomna, två träffar är inplanerade under våren.

I förra numret av Östergyllen skrev jag att delaktighet och tillgänglighet är viktiga ledord för mig. Under 2014 kommer distriktet att titta extra på hur tillgängligheten ser ut i Östergötland, i offentlig verksamhet men framförallt inom våra egna verksamheter. Om vi själva alltid erbjuder tillgängliga möten och aktiviteter kan vi lättare gå ut och kritisera det som inte fungerar i övriga samhället. En god tillgänglighet ger också större möjligheter till att flera kan vara delaktiga. Läs mer här i Öst-



Foto: Privat

ergyllen om hur HRF ser på tillgänglighet.

Har du frågor eller synpunkter är du alltid välkommen att kontakta oss i distriktsstyrelsen. Kontaktuppgifter finns på Östergyllens baksida. Du kan också göra din röst hörd genom att lämna in en motion till din förenings årsmöte. Vårens distriktsstyrelsemöten är 9 januari, 6 februari, 6 mars, 3 april, 15 maj kl 18.00 på Fontänen i Linköping.

Susanna Ahlström

MENIÈREGRUPPEN Våren 2014

FÖR DIG SOM VILL TRÄFFA ANDRA I SAMMA SITUATION!

Här kan du träffa andra med Menières sjukdom (yrsel, tinnitus och hörselnedsättning) för en stunds prat och fika!

- **Tisdag 11 februari:**
HRF:s Meniëreenkät 2013

- **Onsdag 26 mars:**
Må bra med Menière.

- **Tisdag 22 april:**
Fråga doktorn. Mikael Schulin, överläkare ÖNH-kliniken deltar

Träffarna är kl 18.30 – 20.00 i Bergqvists rum 138/ Hellströms rum 141 på Fontänen, Västra vägen 32, Linköping

För att vi ska kunna planera lokal och fika får du gärna anmäla dig men ingen anmälan krävs

www.hrf.se/ostergotland

Kontakt: e-post: hrf.ostergotland@gmail.com
Susanna Ahlström 070-882 81 53
Ariann Jönsson 073-316 28 15

Östergyllen

Medlemsblad för
Hörselskadades distrikt
i Östergötland

Årg. 38, nr 1, januari 2014

Upplaga: 1 700 ex

Ansvarig utgivare

Susanna Ahlström
Munkhagsgatan 45,
587 25 Linköping
Tel 0708-82 81 53
E-post:
hrf.ostergotland@gmail.com
ahlsus@hotmail.com

Annonsansvarig

Marianne Eriksson
hrf.linkoping@fontanen.org
070-306 38 67

Redaktion

Marianne Eriksson
Peter Grahn

Grafisk formgivning

Peter Fischier

Tryck och produktion:

Föreningshuset Fontänen

Manusstopp

Augustinumner 1 juni 2014

Utgivning senast v 33 2014

E-post manus:

ostergyllen@fontanen.org

Kansli

HRF Östergötland, Fontänen
Västra vägen 32, 582 28 Linköping

Omslagsfoto

Marianne Eriksson



Hörselskadades distrikt
i Östergötland

Styrelsen

Förteckning över styrelseledamöterna, med kontaktuppgifter, finns på sid 36.

E-post

hrf.ostergotland@gmail.com

Bankgiro

5093-6232

Hörselskadades Riksförbund

www.hrf.se

INNEHÅLL

Distriktsordföranden har ordet	2
Kallelse till HRF distriktets årsmöte 12 april.	4
Forskningsdagen	5
Tillgänglighet	5
Artikel om tinnitus	6-7
Förbundsmöte i Knivsta	7
När den yrkesverksamma hörseln har gått i pension	8-10
Tecken Som Stöd	11
Distriktets hemsida	11
Aktuellt om vårdvalet	12
VA!?!	13-14

AKTUELLT FRÅN FÖRENINGARNA

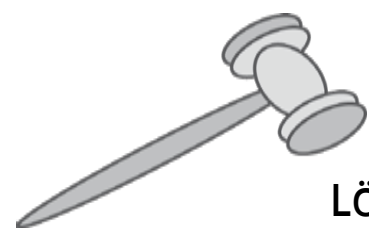
Finspång	15-16
Kinda	17-19
Linköping	20-23
Användarråden i distriktet	24
Mjölby	25-26
Motala/Vadstena	27-29
Norrköping med omnejd	30-31
Åtvidaberg	32-33

Information från Tolkcentralen	34
Text på TV, nya nummer för texttelefon	35
Distriktets styrelse med ledamöternas kontaktuppgifter	36

ANNONSPRISER

Svartvita, insidor Bredd x Höjd mm
Helsida: 198x270mm = 1800 kr
Halvsida: 198x135mm = 1000 kr
Kvartssida: 99x135mm = 600 kr
Åttandelssida: 99x67,5mm = 400 kr

Hörselskadades distrikt i Östergötland inbjuder till



Årsmöte

Lördagen den 12 april 2013 kl 12.00
Församlingsgården Kammarbovägen 1 i Åtvidaberg

Program

- 12.00 Lunch
- 13.00 Årsmötesförhandlingar
- 14.30 Föreläsare/underhållning

Varje förening kan utse ett fast ombud samt ett ombud för varje påbörjat hundratal medlemmar. Distriktets intressegrupper får utse ett ombud var. Distriktet står för styrelsens, ombudens, valberedningens och revisorernas kostnader. Övriga betalar 50 kr.

Anmälan är obligatoriskt **senast fredag den 14 mars 2014** till HRF Östergötlands distrikt, e-post: hrf.ostergotland@gmail.com
Viktigt att du vid anmälan anger behov av särskild kost!

Värd för årsmötet
HRF Åtvidaberg

Välkomna!



Foto: KG Ahström

Skrivtexttolkning finns tillgänglig under mötet. Och fungerande teleslinga finns i lokalen.



Denna lokal är utrustad med teleslinga, ställ in hörrapparat i T-läge vid behov.



Forskningsdagen

Torsdag 20 mars 2014 kl 13–17.30

Wallenbergsalen, Östergötlands museum, Linköping

"Vi hör med örat men lyssnar med hjärnan"

Aktuell forskning inom kognitiv hörselvetenskap.

Moderator: Bengt Westerberg

Övriga talare:

- | | |
|-------------------|-------------------|
| Elaine Ng | Thomas Lunner |
| Björn Lyxell | Stefan Stenfelt |
| Elina Mäki Torkko | Mary Rudner |
| Jerker Rönnberg | Cecilia Henricson |

Detaljerat program för forskningsdagen kommer i februari.



Tillgänglighet

Tillgänglighet innebär olika saker för personer med olika funktionshinder.

Även inom HRF betyder tillgänglighet olika saker beroende på vilken typ av hörselsvårigheter man har, om man använder hörapparater, vilka andra hjälpmedel man använder eller om man har något ytterligare funktionshinder.

Tillgänglighet handlar också om att ha aktiviteter i lokaler som passar alla oberoende av ålder, trosuppfattning eller politisk hemvist. Att byta lokal ibland kan kanske locka personer som vanligtvis inte brukar delta. Här är en checklista för vad man praktiskt bör tänka på när arrangemang och möten anordnas. Den ger också en fingervisning om vilka krav man kan ställa på offentliga lokaler för att de ska vara tillgängliga för personer med nedsatt hörsel.

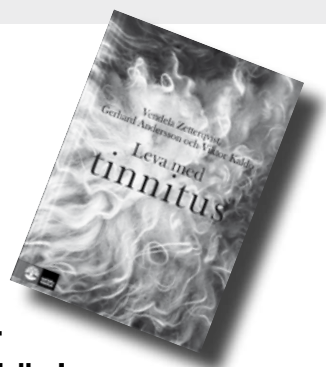
CHECKLISTA för tillgängliga möten

- God ljudmiljö. Se till att lokalerna har en god ljudmiljö. För att man ska kunna uppfatta tal på ett bekvämt sätt är det viktigt att det inte finns några ekon i rummet och att störande ljud minimeras.
- Teleslinga. Se till att det alltid finns en teleslinga eller motsvarande vid både mindre styrelsemöten och större föreningsmöten. Allt som sägs på mötet ska kunna uppfattas av alla. Det är därför viktigt att det finns flera mikrofoner.
- Högtalare. Om lokalen är stor behöver talet förstärkas med en högtalare så att även de som inte har hörapparat eller använder teleslingan kan uppfatta det som sägs.
- Tolkning. Boka alltid tolk vid behov. Ta reda på vilka tolkmetoder medlemmarna använder
- om de behöver skrivtolk, teckenspråkstolk eller tss-tolk.
- Belysning. Tänk på att ha bra belysning i lokalen. Särskilt viktigt är det att den som talar syns tydligt.
- Använd mikrofon. Tänk på att alla ska använda mikrofonen – även de som ställer korta frågor.
- Rutiner för tillgänglighetskontroll. Kom överens om rutiner för tillgängliga möten; gör en checklista på vad som behöver göras inför och under mötena. På så sätt kan ni undvika att något behov inte blir tillgodosett.
- Utse ansvarig. Utse en person eller tillsätt en tillgänglighetsgrupp som får uppdrag att se till att tillgängligheten på HRFs olika möten alltid fungerar.

Källa: <http://intranat.hrf.se/att-ordna-tillgangliga-moten>

Artikel om tinnitus

Jag som har skrivit denna artikel, deltog på den första tinnitusgruppbehandlingen med boken *Leva med tinnitus* som studiematerial. Eftersom jag är medlem i HRF Östergötland/Norrköping, vill jag med denna artikel informera samtliga medlemmar i Östergötland om de möjligheter som finns att göra livet med tinnitus lite lättare att leva samt om den gruppbehandling, där jag hade förmånen att vara en av deltagarna.



Om tinnitus

Den som har tinnitus upplever sannolikt ett besvärande ljud i öronen eller huvudet. Tinnitus är upplevelsen av ett ljud som inte kommer från någon yttre ljudkälla. Det brukar beskrivas som ett ringande, susande, tjutande, visslande, brummande eller pulserande ljud. Nästan alla vuxna har någon gång hört ett tillfälligt ringande ljud i öronen, men för att ljud ska klassas som tinnitus måste det höras väldigt ofta eller hela tiden. Tinnitusen kan uppfattas som störande i många situationer – i tystnad, vid restaurangbesök, vid samtal i grupp eller i bilen. Vissa är så besvärade av ljudet att de inte längre upplever samma glädje som tidigare, när de gör sådant de tidigare uppskattade. Andra känner en oro kring sin tinnitus och frågar sig om det kommer att bli värre – eller om den är ett tecken på att något är allvarligt fel. Har du tinnitus är du inte ensam! Mellan 10 och 20 procent av befolkningen har tinnitus och 1–3 procent besvärar mycket av sitt tinnitusljud.

Tinnitus är i mångt och mycket en gåta för forskningen. Tinnitus är ett symptom och inte en sjukdom i sig. Symtomet uppkommer som regel i samband med att man fått en skada på hörselsystemet.

Ny bok om tinnitus

Författarna till boken Kognitiv beteendeterapi vid tinnitus, Gerhard Andersson och Viktor Kaldo, har tillsammans med Vendela Zetterqvist skrivit den nya boken *Leva med tinnitus*. Boken kom från tryckeriet under våren 2013.

I bokens inledning har författarna skrivit *Den här boken tillägnas dig som lider av tinnitus, med förhoppning om att du ska kunna få ett bättre liv.*

Boken *Leva med tinnitus* omfattar nedanstående 10 kapitel: Om tinnitus och behandling

1. Din utgångspunkt
2. Hur vill du ha det?
3. Göra skillnad
4. Nya sätt att närma sig tinnitus
5. Avslappningsprogram
6. Oljud och Bakgrundsljud. Om hur du kan använda din ljudmiljö samt underlätta hörandet
7. Bättre sömn
8. En fungerande vardag. Om stress, problemlösning och koncentrationssvårigheter
9. Livet går vidare

Till boken ingår PDF-filer med övningsexempel och ljudfiler (avslappning) och som hämtas från bokens utgivare.

Boken *Leva med tinnitus* kan med fördel användas vid självhjälp och i studiecirklar.

Boken kan beställas från förlaget Natur och kultur (www.nok.se) och har ISBN-nr 978-91-27-13216-0.

Tinnitus-gruppen

Under hösten 2013 genomfördes den första tinnitusgruppbehandlingen, med boken *Leva med tinnitus* som läromedel, på Universitetssjukhuset i Linköping (US). Det var en gruppbehandling för tinnitusbesvär, med inslag av kognitiv beteendeterapi.

Höstens träffar hade nedanstående innehåll och medverkande från US:

1. Introduktion Kapitel 1 – 2, Therese Bohn Eriksson, kurator, Gerhard Andersson, professor och leg. psykolog
2. Nya sätt att hantera tinnitus Kapitel 3 – 4, Therese Bohn Eriksson, Hugo Hesser, leg. psykolog
3. Nya sätt att hantera tinnitus, forts. (Introduktion och avslappning) Kapitel 5 – 6, Therese Bohn Eriksson, Hugo Hesser
4. Stress och problemlösning Kapitel 9, Gerhard Andersson
5. Bakgrundsljud och hörtaktik Kapitel 7, Therese Bohn Eriksson, Kalle Wikström, audionom
6. Tinnitus ur ett medicinskt perspektiv, Kapitel 8,

Therese Bohn Eriksson, Anna-Karin Strömberg, läkare

7. Avslutning Kapitel 10, Therese Bohn Eriksson, Gerhard Andersson

Tinnitusgruppbehandlingen gav för min del en mycket inspirerande insikt i tinnitusens gåta. Utbildarna från US gav av sin stora kunskap och erfarenhet till gruppen. Vi som deltog i gruppbehandlingen hade även stor behållning av deltagarnas erfarenhet och upplevelser av den egna tinnitusen.

Vi som deltog i behandlingsgruppen har även en uppföljningsträff inplanerad i februari 2014.

Bo-Göran Ahl

Fakta i artikeln är hämtad från boken *Leva med tinnitus*.

Förbundsmöte i Knivsta, 25 november 2013

På samma sätt som distriktens och föreningarnas medlemsmöten, ibland kallade höstmöten, är samrådande och inte beslutande är förbundsmötena en möjlighet för distriktens representanter att träffa förbundsstyrelsen och förbundskansliet och få ge synpunkter på verksamheten. Denna gång samlades alla deltagare i Knivsta utanför Stockholm.

Verksamhetsplanen som utgår från HRFs Handlingsprogram 2013-2016 redovisades och diskuterades. En röd tråd genom perioden fram till nästa kongress är "En ny upplysningstid". HRF ska sprida hörselkunskap till enskilda samt till samhället som helhet. En viktig fråga för valåret 2014 blir att lägga fokus på hörselskadades rätt att på lika villkor kunna ta del av debatter, reklamfilmer, torgmöten och all annan politisk information. I god tid kan föreningarna ta kontakt med sina lokala politiker och påtala behovet av textning, slingor och olika sorters tolkning och distriktet kan kontakta politiker på landstingsnivå. Ljudmiljön i skolan är en fråga som HRF ska prioritera inför valet.

Handlingsprogrammet finns på <http://www.hrfkongress2012.se/handlingsprogram-2013-2016>

Under våren 2014 kommer en ny hörselvårdsrapport



Sune Wadenheim och J-P Strömgren, Förbundsstyrelsen
Sara Norman, förbundskansliet

att tas fram. Konsekvenserna av att vårdval och fritt val hjälpmedel införts på olika platser i Sverige kommer att belysas särskilt. Rapporter som gjorts tidigare år finns att beställa via HRF. Dessa ger ett gott stöd i vad som gäller beträffande tillgänglighet, lagar och regler när man har kontakter med t ex myndighetspersoner.

Efter medlemsundersökningen, som gjordes förra året, har även en undersökning gjorts bland f d medlemmar om varför de slutat som medlemmar och om deras inställning till HRF. Många har varit fortsatt positiva till HRF men inte känt behov av att vara medlem eller också trots att man fortfarande varit med. HRF ringer även upp gamla medlemmar för att kunna värva dessa igen.

Nästa Förbundsmöte är i maj 2014.

När den yrkesverksamma hörseln har gått i pension

Min hörsel får verkligen slita. Som yrkesverksam är jag i en ålder då hörseln ständigt verkar behövas men inte räcker till. Jag har en måttlig sensorineural* nedsättning på båda öronen. Den här texten handlar om fyra ”verktyg” som har hjälpt mig att få undan hinder (för att istället ha ganska roligt!) som hörselskadad.

Pedagogiskt tålamod

Det märks snabbt hur lite kunskap folk vanligen har om hörselskadade. Varje gång man träffar nya människor står man inför valet att låtsas som ingenting eller ge sig in på långa förklaringar – och varje gång man träffar personer man känner väl tycks de ha glömt bort att man har nedsatt hörsel. Det kan vara extra besvärligt på jobbet, eftersom man egentligen har fullt upp med sina arbetsuppgifter och inte alltid har tid och ork att ge samma förklaring för tionde gången samma vecka. På jobbet vill man ju ses som ingenjör, lärare, sjuksköterska eller den yrkesroll man har, inte som hörselskadad. I mitt fall, med en måttlig hörselnedsättning, är det uteslutet att inte säga något alls. Jag kan inte sköta mitt jobb om inte kollegorna tar hänsyn. Jag är välutbildad och kunnig, men om jag ska ha någon nytta av erfarenheterna måste jag kunna ta del av det som händer på arbetsplatsen. En strategi, som jag varmt rekommenderar, är ”pedagogiskt tålamod”.

Pedagogiskt tålamod innebär för mig att jag är mycket öppen med min hörselnedsättning, men undviker att låta den ta allt för stor plats på bekostnad av sådant som rör arbetet. Jag tror att det finns tre sorters människor: de riktigt otrevliga, de välvilliga men oförstående, och de hörselskickliga. De riktigt otrevliga är hemska att råka ut för, och det är en ren katastrof om närmsta chefen skulle hamna i den kategorin. Tack och lov är det få som helhjärtat ser ner på hörselskadade. De flesta man kommer i kontakt med hamnar i mellankategorin. De kan vara ohövliga och missa att ta hänsyn, men mest på grund av att de inte riktigt vet hur de ska bete sig när de träffar en hörselskadad. Det blir ännu svårare i och med att hur mycket man hör varierar mellan olika situationer och personer. Till och med familj och vänner kan ”glömma”, eftersom de oftast tillbringar hela dagarna ihop med normalhörande och blir vana vid den sortens kommunikation. Den sista kategorin, de hörselskickliga, är ovanlig. Det är rent underbart när man träffar någon som är uppmärksam och lätt känner av när det behövs lite anpassning. Det är mellankategorin som är vanligast, och som vi behöver en strategi för att bemöta.

Det första jag tänker på när jag träffar personer ur mellankategorin (de välvilliga men oförstående) är att det inte syns hur jag hör. Om jag vill att man tar hänsyn, måste jag tydligt och pedagogiskt meddela vad jag förväntar mig. Det är meningslöst att enbart säga ”jag har nedsatt hörsel” eftersom någon som inte har tidigare erfarenhet av hörselskadade inte har en aning om vad de ska göra. (Det är här vissa personer börjar skrika i örat på en, eller mima övertydligt.) Däremot har jag haft mycket större framgång med att fokusera på det jag vill att personen ska göra. Om det är svårt att höra på grund av att det är stökigt, förklara att du har svårt att höra och säg att ni behöver flytta på er till en lugnare plats, stänga dörren till korridoren, be dem skicka informationen via e-post eller vad som kan vara aktuellt i sammanhanget. Genom att vara konkret kan man förbättra samtalsituationen och snabbt återgå till det ursprungliga samtalsämnet. På samma sätt behövs inte någon lång utläggning om varför man behöver en mikrofon som arbetshjälpmedel på ett möte. Det räcker med att förklara att man har en hörselnedsättning och vill att den som talar använder mikrofonen för att man ska kunna hänga med.

Det är upp till oss hörselskadade att avgöra vilka åtgärder som är nödvändiga i en viss situation. De vi träffar vet inte hur vi hör, och har därför svårt att själva stänga av radion som står på i bakgrunden vid rätt tillfälle. Det innebär också att om någon ställer sig tveksam till att använda mikrofon, är det ändå den hörselskadade som vet bäst i vilka tillfällen den behövs. Genom att vara pedagogisk och tydlig gör man det lättare för normalhörande att veta vad som förväntas av dem. Om man är konkret, kan man också ofta undvika att komma in på de långa diskussionerna om hörsel varje gång hörselskadan kommer på tal. Jag tycker själv att det är roligt att sprida kunskap om hörselnedsättningar. På jobbmötet måste jag kanske ändå prioritera att kollegorna inte pratar i mun på varandra framför hörselinformation. Vid ett sådant tillfälle är det smidigast att säga ”Är ni snälla och pratar en i taget, annars hör jag inte vad ni säger.”

än att irritera sig på att kollegorna ju borde veta detta eftersom du berättat om din hörselskada tidigare. Med lite pedagogiskt tålamod är det lätt att komma vidare i mötet.

Teknik på gott och ont

Teknikutvecklingen går snabbt, och det finns mängder av olika hörseltekniska hjälpmedel som man kan få som yrkesverksam. Själv använder jag ett mikrofonsystem från Comfort Audio, med bordsmikrofon, liten föreläsarmikrofon och tillhörande mottagare. Jag har dessutom stor nytta av den streamer som hör till mina Oticon hörapparater. Streamern är en dosa som fungerar som headset till mobiltelefonen. Den kommunicerar med telefonen via bluetooth, och det går utmärkt att koppla in den till datorn eller andra ljudkällor för att kunna lyssna på radio eller musik. Jag håller just nu också på att prova ut fasta mikrofoner och lite andra lösningar till min nya arbetsplats.

Det finns en hel del hinder som kan komma i vägen vid teknikanvändning:

- Försäkringskassa och Arbetsförmedling kan vara oense om vem som har ansvaret.
- Tekniken kan strula. Ett exempel på detta är streamern, hjälpmedlet för telefon, som lätt tappar kontakten med telefonen.
- På en del arbetsplatser kan man inte använda vilka hjälpmedel som helst av säkerhetsskäl. Det kan innebära att man behöver någon form av godkännande. Det kan även finnas krav på hur hjälpmedlet är skyddat mot avlyssning. Syftet är att obehöriga inte ska kunna komma åt sekretessbelagt eller säkerhetsklassat material.
- Tekniken är i vägen. Det är ofta klumpigt att bära med sig hörseltekniska hjälpmedel. Mikrofoner kan vara i vägen, kollegor prasslar med papper intill mikrofonerna, och man behöver ständigt förklara vad det är man lägger fram på bordet.

Det kan hända man avstår från hörseltekniska hjälpmedel på grund av problemen i listan ovan. Det är besvärligt att vara beroende av teknik som kan krångla när den behövs som mest. I mitt fall tycker jag att det är värt besväret. Det är en stor fördel att kunna lägga fram en mikrofon på mötesbordet, och sedan

kunna välja precis var man vill sitta. Utan mikrofon är det ett ständigt pusslande att försöka placera sig så att man hör så bra som möjligt. Tekniken gör det enklare att uppfatta vad som sägs, och jag är mindre beroende av att kollegorna ställer upp och kompletterar information.

Hörselvård och rehabkurs

Hörselvården har varit ett stort stöd för att hantera min hörselnedsättning. Jag tänker i första hand på hörselvården i det landsting jag bodde i några år innan jag flyttade till Östergötland. Det underbara med hörselvården där, var att jag verkligen lärde känna min audionom och att alla i vuxenrehabiliteringen tog oss hörselskadade på allvar. Stämningen var positiv och de som jobbade där var uppriktigt engagerade i verksamheten.

Vid utprovningen av hörapparater hade jag kontinuerlig kontakt med en och samma audionom. Hon tog sig tid att lära känna mig ordentligt för att bättre kunna avgöra i vilka situationer som hörseln ställde till problem för mig. Hon tog sig också gott om tid till felsökning och support när min streamer (en halsslinga till telefon) inte riktigt fungerade som den skulle. Jag fick till och med chansen att träffa en audionom som var specialiserad på hörselskador hos musiker, när jag hade frågor om musik. Jag har aldrig tidigare varit med om att man har lyssnat på vad som oroar mig som hörselskadad på samma sätt.

Den hörselpedagogiska vården var precis lika givande. Vi gick en kurs som var en vecka lång. Den var uppdelad i två delar för att vi skulle få chansen att smälta innehållet. Vi var åtta deltagare, alla i yrkesverksam ålder, och hade mycket gemensamt. Det var första gången jag träffade andra hörselskadade, och det kändes fantastiskt att prata med andra som hade samma sorts funderingar som jag. Det var trevligt att kunna utbyta tips om vilka caféer som har bra ljudmiljö och jämföra problem på jobbet och inom familjen. Vi hade mycket roligt och försöker hålla kontakten.

Under kursen fick vi träffa alla yrkeskategorier inom hörselvården: läkare, audionom, specialist på arbetshjälpmedel, kurator, psykolog, sjukgymnast och teckenspråklärare. Vi fick lära oss mycket, både om vår hörselnedsättning ur ett medicinskt perspektiv och



om olika strategier för att underlätta vardagen. Vi fick veta mer om vilken teknik som finns tillgänglig, inklusive lite om CI. Vi fick träna på läppavläsning och fick en introduktion till TSS. Många av oss kände av trötthet och värk i nacken orsakat av ansträngningarna att höra under intensiva dagar på jobbet. Därför hade vi varje kursdag en kort session med en sjukgymnast där vi fick prova på olika avslappningstekniker. En eftermiddag bjöds anhöriga in till en workshop där de fick chansen att ställa frågor ur sitt perspektiv. Erfarenheterna och gemenskapen från kursen har varit ovärderliga och har hjälpt mig att bli trygg i mig själv som hörselskadad.

Tecken som stöd

Tecken som stöd (TSS) är en sak som ofta prioriteras bort av hörselvården och av oss som inte har grava hörselnedsättningar. Det tycker jag är tråkigt. Allt som kan bidra till att vi har fler kommunikationsvägar öppna är positivt. För de flesta kommer hörseln att försämrats med stigande ålder. Om det skulle visa sig att man faktiskt behöver TSS efter pensionen, är det inte alls säkert att man har tid och ork att börja från noll. Då kan det vara bra om man åtminstone har en liten grund sedan tidigare att bygga vidare från. En del skyller på familjen och menar att det tar för mycket tid att gå på kurs. Då tycker jag att man kan göra TSS till en familjeaktivitet, och se det som en möjlighet att umgås mer, inte mindre. Det finns relativt få som kan teckna, och därför är mitt förslag att man gärna kan lära sig av solidaritetsskäl med dem som hör ännu sämre. Det är både roligt och praktiskt att kunna kommunicera tvärs över ett bullrigt rum eller kanske genom ett fönster med någon som står på andra sidan. Både hörapparater och CI kan gå sönder, och då är det smidigt med en reservplan. Ju mer jag lär mig om TSS, desto mer spännande och nyttigt känns det.

Några ord om vad TSS egentligen är. Svenskt teckenspråk (TSP) har alltid använts av döva. Teckenspråket är fascinerande, men eftersom det är helt visuellt ser grammatiken annorlunda ut. Man kan teckna mer effektivt om man inte är bunden till svensk ordföljd. Teckenspråket använder både handrörelser och mimik för att föra fram ett budskap. TSS är kanske mer praktiskt för oss med hörselnedsättning, eftersom

man i TSS kan teckna samtidigt som man pratar. Det är dessutom enklare att lära sig teckna om man inte behöver lära sig ett helt nytt språk samtidigt, utan kan bygga vidare på den svenska vi använder till vardags. I TSS tecknas oftast inte varje liten detalj, utan man fokuserar på de betydelsebärande orden. Vi hörselskadade hör ju lite av vad som sägs, och därför är det inte så viktigt att man får med varje "och" och andra småord. Däremot kan det vara till stor hjälp att se vad som sägs, eller kanske få ett namn bokstaverat, i en miljö där det är svårt att hänga med. För den som är språkintresserad eller bara nyfiken, rekommenderar jag att fortsätta och lära sig TSP.

Det går alldeles utmärkt att lära sig lite TSS och sedan fortsätta med teckenspråkskurser. Teckenförrådet är till största del samma, förutom att man i TSP använder vissa tecken lite annorlunda.

Det finns ju hörselslingor, arbetshjälpmedel, och skrivtolkning – räcker inte det för oss hörselskadade? Mitt svar blir nej, det räcker inte. Teknik är inte alltid tillgänglig. Skrivtolkning fungerar under föreläsningen, men är svårt i fikapausen när många pratar samtidigt. En skrivtolk på en guidning utomhus eller på konferenslunchen är inte heller så smidigt. De främsta anledningarna till att jag lär mig TSS, är att ha ytterligare ett kommunikationsalternativ samt att det är ett roligt sätt att träffa andra hörselskadade på.

Ha det gott!

Vilka är dina favoritmetoder att hantera att hörseln inte alltid räcker till? Det går alldeles utmärkt att ha ett bra liv som hörselskadad. Man får inte glömma hur mycket valmöjligheter som finns idag, och att man innerst inne är samma person oavsett hur bra man råkar höra.

Anna Gryszkiewicz

Fotnot: "Sensorineural nedsättning betyder att sinnescellerna i snäckan i innerörat, de som ska fånga upp ljudvibrationerna och göra om dem till elektriska signaler som hjärnan kan tolka som ljud, är skadade så att de inte kan omvandla ljudet."

Tecken Som Stöd

Deltagande är gratis, och anhöriga är varmt välkomna. De första två kurserna ges på Tolkcentralen i Landstingets regi. Repetitionskursen arrangeras av HRF. Mer information på: www.hrf.se/Linkoping

Kontaktperson
(nybörjare och fortsättning):
Jenny Adolfsson:
jenny.e.adolfsson@lio.se
010 - 103 78 90

Kontaktperson
(repetition):
Lars Hansson:
nygardslars@telia.com
070 - 209 91 44 (helst sms)

Vårens kurser

- **Nybörjare och fortsättning**
Måndagar
20 januari
3 februari
3 mars
17 mars
31 mars
14 april
28 april
12 maj
26 maj

- **Repetitionskurs:**
Sista onsdagen
varje månad kl. 13:30



Kom ihåg distriktets hemsida!

www.hrf.se/ostergotland

Titta gärna in då och då på distriktets hemsida för att se vad som är på gång för alla föreningar i länet.

Om ni i er förening av någon anledning inte får med något i Östergyllen, så minns att ni kan alltid skicka det till mig så lägger jag in det under "Aktuellt" på distriktets hemsida.

Samma sak om ni har en särskild programpunkt som ni vill puffa för lite extra till andra föreningar.

Skicka underlagen till sidansvarig: anita.lorin@comhem.se



Anita Lorin

Aktuellt om vårdvalet

Vårdval Primär hörselrehabilitering har nu varit igång en tid och ett flertal privata audionommottagningar ingår i vårdvalet. Även den landstingsdrivna hörselvården i Linköping och Motala ingår i vårdvalet.

I Norrköping har flera audionomer inom den landstingsdrivna vården övergått till de privata aktörer, som etablerat sig där. Det är brist på audionomer och långa väntetider inom hörselvården i Norrköping. Därför har landstinget beslutat att den landstingsdrivna primära hörselvården i Norrköping inte ingår i vårdvalet. På Vrinnevisjukhuset finns för tillfället bara den fördjupade hörselvården att tillgå. Ett brev har skickats till berörda patienter.

Vi i vårdvalsgruppen är mycket oroade över denna utveckling och vad den kommer att innebära på kort och lång sikt för både den primära och fördjupade hörselrehabiliteringen. Vi ifrågasätter starkt händelseutvecklingen i Norrköping och kommer att noga bevaka vad som händer framöver. Aktuell information om vilka mottagningar, landstingsdrivna och privata, som ingår i vårdvalet hittar du på www.lio.se och på www.1177.se. Där finns även information om telefontider mm.

Vårdvalsgruppen HRF Östergötland
Susanna Ahlström, Marianne Eriksson, Ariann Jönsson, Peter Grahn

Till dig som fotograferar!

Visst vore det trevligt om du fick ditt foto som omslagsbild på Östergyllen.

Bilden ska vara tagen med hög upplösning och hålla minst 300 ppi. Den ska alltså vara stor så att den med hög skärpa kan täcka, eller delvis täcka framsidan.

Äran och ett stort tack blir din ersättning.
Se adress på sid 3.



TeckenCafé

Du som använder eller vill lära dig mer teckenspråk. Kom och träffa andra döva och hörande som tecknar. Var och en köper sin egen fika på plats.

Linköping:

Stadsmissionens Café, Ågatan 3
Fredagar kl.14.00–15.30

- 31 januari
- 28 februari
- 28 mars
- 25 april

Dahlbergs café, Gamla Linköping

Fredagar kl.14.00–15.30

- 23 maj
- 13 juni

Norrköping:

Café Vetekornet,
S:t Persgatan 113

Torsdagar kl.14.00–15.30

- 23 januari
- 20 februari
- 20 mars
- 24 april
- 22 maj

Kom och umgås på teckenspråk!

Välkommen önskar Dövföreningarna i Linköping och Norrköping samt Dövteamet i Östergötland

Va!?!?

Eller, hövligare framfört:

”Förlåt, jag uppfattade inte vad du sa”.

Ingen som inte själv är hörselskadad tror mig när jag säger att hörselskador är som en tickande bomb. Fungerar som lömsk flugsvamp.

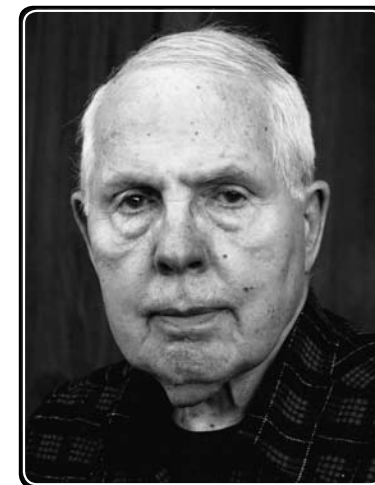
Man märker inte att man har drabbats, men när skadan väl är ett faktum går hörseln inte att få tillbaka. Det kan ta en tid, från orsak till verkan, och för mig tog det 42 år innan flimmerhåren i innerörat vek ihop sig för gott efter att jag fått bogsvallsljuden från 36 kpistskott i öronen från tre meters avstånd snett bakifrån. Den tickande bomb jag syftar på härrör nödvändigtvis inte från militär stridsskjutning utan från besök på diskotek, rock- och popgalor, användning av alla sorters ljudmedia som hifi-anläggningar, MP3-spelare, freestyle m.m. Hörseln skadas i portioner, skada adderas till tidigare bullerexponeringar, med icke behandlingsbara handikapp som följd.

”Men det är väl bara att skaffa hörapparat?” Tror de flesta. Fel! INGENTING kan ersätta den naturliga hörsel de flesta har med sig från födseln. Kort sagt: den naturliga hörseln urskiljer, avskiljer och selekterar bort vad hjärnan inte vill eller behöver höra. Hörapparater tar in vilken smörja som helst och levererar in till hjärnan, via hörseln. Naturlig hörsel och hjärnor är kloka, hörapparater är tekniska idioter. Hörapparater kan ge viss hjälp, om sällskapet inte är fler än fyra till sex personer. Mot mingelsorl hjälper ingen hörapparat i världen och vid sådant kan det vara bäst att stänga av hörapparaten för att inte få för stora mängder osorterat högt ljud in i örat.

Därmed övergår man till att ingå i den biologiska arten ”dövnickar”. Sådana som man inte vill bry sig om, det är så tråkigt att behöva upprepa vad man sagt. Ingen idé att inleda samtal med, ”Han/hon hör ju ändå inte vad jag säger”. Är det då uteslutande dövnickarna som ska anpassa sig, skaffa apparater och hjälpmedel för att kommunikationen ska kunna bli tvåvägs? Den frågan vill jag besvara med ett rungande NEJ!

Jag har hört så många dåliga talare, föredragshållare och presentatörer att jag frågat mig hur deras uppdragsgivare har vågat skicka ut dem bland folk för att berätta om nya program, produkter och annat. Sådana som börjar varje ny mening med att råmande ljuda vokaler ”öööh”, ”ääääh”, ”eeeh”, ”åååh” osv. Sådant är inte vad lyssnarna har avsatt tid för att behöva lyssna till! Sådana som biter av vissa vokaler

och konsonanter, tallet övergår i sludder. Sådana som vill sätta rekord i hastighet genom att ”snacka med turbo-tunga”. I den kategorin är kvinnorna, speciellt de yngre, klart överrepresenterade.



Artikelförfattare Per Sjöswärd
Foto: Privat

Det finns kurser

i muntlig framställning.

Att inte låta sina representanter gå en sådan kurs innan de släpps ut bland kunder, tänkbare kunder och övriga intresserade är att hänsynslöst slösa bort andras (= deras) tid. Och i förlängningen själv förlora pengar.

Bland övriga oskick kan nämnas folk som avbryter varandra stup i ett, talar i mun på varandra, inte har ett hum om hur lokalens efterklang verkar och låter inte föregående mening klinga av innan nästa påbörjas, folk som vänder sig bort från lyssnare de talar till, folk som håller handen för munnen och tror att de går att lyssna till utan vidare problem. Ljud går alltid raka vägen från ljudkälla till mottagare. Ljud buktar inte och kommer definitivt inte tillbaka i 180 grader. Vad som kan komma i retur är ett eko som kan sakna konsonanter. Ingenting får hindra ljudets spikraka väg från källa till mål.

Vill man få fram sitt budskap måste man tala tydligt! Inte lika med att tala högt. En skadad hörsel behöver längre tid för att analysera och utvärdera det ljud den tagit emot. Kommer nästa ljud för tätt inpå det föregående orkar den lyssnande till slut inte hänga med. Att med skadad hörsel försöka följa med för att ta till sig den talandes budskap ÄR ansträngande, både kroppsligt och själsligt.

Det skojas om äldre tiders ”Dramaaaten-dialekt” som av många ansågs låta tillgjord, men lyssnaren misade inte mycket. Dagens icke textade svenska filmer där aktörerna talar med ”turbo-bludder” (de får inte ut hela orden) är svåra att följa, ofta även för fullt hörande publik. Lyssnar man till skådespelare som lärt sig yrket ordentligt är det en ren fröjd. Som när Kristina Adolfsen läser på nyårsaftnarna. Radions EKO-redaktion anser jag vara föredömlig då det gäller personurval bland uppläsarna. Min absoluta

favorit är Anna Hernek. Hon talar tydligt, oavsett hur fort hon måste prata för att få med allt om det råkar bli ont om tid före nästa programinslag. I varje fall jag missar ingenting. På manssidan leder Folke Waxin klart.

Producenter och uppdragsgivare skulle alltså vinna på att låta sina "härolder" bli utbildade i den muntliga framställningens kanske svåra, men ändå självklara konst. Jag tror inte att det finns någon som håller ett föredrag och med vett och (o)vilja struntar i om de inte hörs eller uppfattas ordentligt. Undervisning och upplysning måste till. Folk som pratar i mun på varandra gör ofta inga fel då det gäller framförande. Däremot ligger bristerna klart inom begreppet uppförande. (Och uppfostran). Jag har slutat lyssna på radioprogrammet "Naturmorgon", just av den anledningen.

Vid middagsbord och i samlingssalar uppkommer ofta fenomenet när det blir många som samtalar med olika lyssnare och grupper att de själva får svårt att höra. Ljuden från grannarnas samtal tar över. Man höjer rösten och ljudnivån ökar i rummet/lokalen som en självuppfyllande profetia eftersom alla andra måste höja rösten för att nå fram. Där hjälper ingen hörapparat i världen. Antingen gillar man läget eller går därifrån.

Mikrofoner är ett annat problem (läs: sattyg). Här tillkommer nödvändig mikrofonvana, att teknikerna väljer ut högtalare som är anpassade till rummet/lokalen

och ger klara instruktioner till de medverkande om vilket avstånd det ska vara mellan talaren och mikrofonen, hur många sekunders efterklang (eko) det blir fråga om. Grundbulten i instruktionerna måste ändå alltid vara: "Tala långsamt och tydligt. Om du vill höras, förstås".

Tinnitus är numera närmast en folksjukdom som är psykiskt påfrestande. Ibland till och med ger det upphov till självmord. Säkra behandlingsmetoder finns ännu inte. I förebyggande syfte kan hörselproppar hjälpa, och man bör medföra sådana på konserter. Det finns numera proppar (musikerproppar) som inte för-tar ljudens klangfärg, de bara sänker ljudnivån, jämnt och över hela registret. Kostar runt 200 kronor, en investering i framtiden. Och – man missar inget.

Utbildning av lärare som sedan kan utbilda sina elever vore att komma en bra bit på vägen. Då kan de fullt hörande få tillfälle att upptäcka att det finns intressanta personer, värda att föra samtal med, även bland dövnickarna. Och dövnickarna slipper då gå i skymundan som zombier och be om ursäkt för att de existerar. Men man måste ändå börja med hörselvårdens olika aktörer, audiologer, audionomer m.fl. Och lära dem lyssna på patienterna. Och besvara ställda frågor.

Då kanske vi kunde komma någon vart?

Per

Träff för CI-gruppen

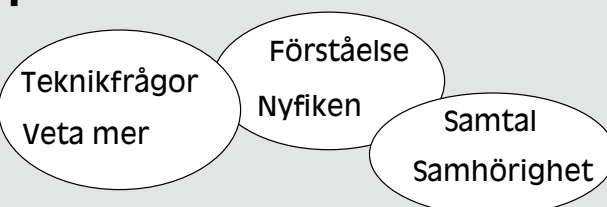
Ny grupp för dig med CI och dina anhöriga.

• **Tisdagen den 25 februari**
kl 16.30-18.30

• **Tisdagen den 8 april**
kl 16.00-18.00

En träff för dig om frågor om och upplevelser med Cochleaimplantat.

Plats: Bergqvists rum 138,
Föreningshuset Fontänen,
Västra vägen 32, Linköping



För frågor kontakta:
Peter Fischier
pelle62@gmail.com eller
sms: 070-494 66 22

Välkommen
Kerstin Asp, Peter Fischier

Hörselskadades förening Finspång

I skrivande stund har snart hela hösten gått förbi och advent nalkas med stora steg och lucia kommer snart efter i rask takt.

Vi börjar med den gångna höstens aktiviteter **22 augusti** på Mo gård där vi åt lunch tillsammans med de övriga föreningarna inom HFF.

Jag vill också rapportera från vår säkerhetsdag den **15 oktober** som vi hade tillsammans med PRO, SPF, Finspångs kommun, Närsjukvården samt Handikappföreningarna. Något ur innehållet: Föreläsningar om ögonsjukdomar av Anna Fryksén, vårdenhetschef Ögonkliniken, Vrinnevisjukhuset. Polisen Hanna Sjögren hade informationsmaterial att dela ut och svarade på frågor.

Föreläsning av Susanna Ahlström, HRFs distriktsordförande om "Att leva med hörselnedsättning" och "Införandet av Vårdval, primär hörselrehabilitering i Östergötland". En mycket bra föreläsning, lätt att fatta, alla förstod vad Susanna pratade om.

HRF-möte vid Högby

Träffpunkt 24 oktober. Föreläsare på mötet var Susanna Ahlström och Ariann Jönsson som pratade om "Att leva med hörselnedsättning" och om Vårdvalet. Vi är en miljon som hör dåligt. Vad beror det på att så många har en hörselnedsättning?

"Ofta försvinner diskanten". "Man hör att något sägs men inte vad som sägs". Tinnitus, Menières sjukdom eller ljudöverkänslighet kan vara några förklaringar. Sök information och hjälp, gå inte och vänta på att hörseln kommer tillbaka. Vad fungerar, vad fungerar inte! Skriv upp dina frågor hemma innan du kommer till Hörselvården/läkare. Vad händer efter att vårdval infördes 1 oktober 2013? Vilka rättigheter har man som patient i hörselvården? Kontaktuppgifter hörselvården, Norrköping, Finspång, Valdemarsvik 011-105 94 18. Tel.tid mån – fre 7.00 – 11.00.

Nu får vi önska varandra en riktigt GOD JUL och GOTT NYTT ÅR 2014



Tage Fransson HRF, och hjälpmedelsbordet

Utställare med hjälpmedel fanns det också, Lotta på Hörcentralen. Övriga hjälpmedel stod Ulla Johnsson för.

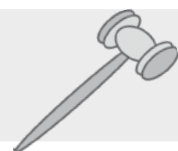


Susanna Ahlström och Ariann Jönsson
Foton: Ulla Johansson.

Vi var 25 personer på detta möte det var många frågor som blev besvarade i diskussioner. Sedan var det kaffe, lotteri och försäljning av julkalendrar.

Vårens aktiviteter i Finspång

Sönd 9 febr



Årsmöte kl 14.00 på Högby Träffpunkt

Styrelsen HRF Finspång

ulla.johansson.bv@telia.com

Telefon till kansliet:

Ordförande.	Ulla Johansson Hyttvägen 7B 612 37 Finspång	ulla.johansson.bv@telia.com	0122-157 31 070-630 57 31
Vice ordförande & sekreterare	Lennart Olén Tegvägen 5 612 43 Finspång		070-585 33 34
Kassör	Ana Kolaric Illervägen 5 B 612 46 Finspång	istra39@tele2.se	0122-151 20
Ledamot	Tage Fransson Linköpingsvägen 10 C 612 34 Finspång		0122-129 60
Ledamot	Inez Nordin Bergslagsvägen 12 D 612 30 Finspång		0122- 410 34

Hörselskadades förening Kinda

Glimtar från juni till november 2013

Resa för de äldre den 5 juni gick till Vadstena där lunch intogs på restaurang Valven i stadens centrum. Innan hemfärden kördes en rundtur i staden i det vackra sommarvädret.

Resa till Ädelfors folkhögskola i Småland 11 – 13 juni. Några av föreningens medlemmar åkte till folkhögskolan på "Friskvårdskurs med inslag av FN-konventionen". En mycket trevlig resa i friskvårdens tecken där vi fick vara med på sittgympa, minigolf, promenad, föredrag om kostens betydelse för hälsan, ansiktsbehandling och fotbad, bad i bassäng, hjärngympa, tipspromenad. Sista dagen var det föredrag om FN-konventionen – om lika rättigheter för personer med funktionsnedsättning. Vi fick tips och idéer om hur vi kan vara med och påverka samhällsdebatten. Mycket god mat serverades.

Resan till Askersund den 27 juni började med förmiddagskaffe och besök på Vätterns väveri. Fortsatte sedan till Venus choklad. Vi åkte med M/S Wettervik från Askersund där lunch intogs ombord. Därefter besöktes Stjernerunds slott där vi guidades runt.

På Horn-marken 13 juli var det flera medlemmar som hjälpte till med försäljning av lotter och batterier samt delade ut broschyrer. Mycket folk besökte oss.

Resa till Kornettgården och Dahlbergs café den 15 augusti. Förmiddagskaffe då Lars-Erik berättade om Kornettgården, hur den startade och vi tittade på de många föremålen i samlingen. Färden fortsatte till Brunneby och restaurang Bettina där lunch serverades. Sedan styrde vi kosan mot Gamla Linköping och Dahlbergs café där Ragnar kåserade och berättade minnen från sin tid vid radio och TV.

"Öppet hus i lokalen" varje tisdag från 20 augusti till 10 december.



Foton: Privat

Studieupptakt i lokalen 10 september, Gun från ABF besökte oss och presenterade olika förslag på cirklar. Intresset för studier är inte så stort just nu men en datakurs pågår med deltagare från föreningen. Inez Eriksson läser boken "Kaffe med rån" på symötena.

Höstmötet 16 september var i Linnékyrkan i Kisa. Ett 70-tal personer kom. Mötet öppnades av ordförande Nils-Eric Carlsson. Många ärenden klubbadess igenom bl a budgeten och verksamhetsplanen för år 2014. Kaffe och smörgås serverades.

Underhållning av Erik Svae och Bengt Suhr.

Besök av distriktets ordförande. Den 1 oktober hade vi besök av Sussie Ahlström som informerade om vårdvalet på ett informativt och bra sätt.

Hörselskadades dag 19 oktober var det öppet hus i lokalen, kaffe med dopp serverades och underhållning av Roger Kindevåg.

Syföreningsauktion i Församlingsgården den 26 oktober. Fullt hus ca 140 personer kom och bidrog till en gemytlig stämning. Syföreningens damer hade fixat massor med fina handarbeten, stickade strumpor, halsdukar m m, bröd o matvaror bl a hemystad ost såldes av auktionisten Håkan Carlsson. Kaffe med bröd och ostkaka serverades. Auktionen inbringade en bra slant till föreningens verksamhet.

Våffelfesten i lokalen 5 november var välbesökt och många våfflor gräddades. Varmt och mysigt blev det och stämningen var på topp.

Tisdagsbesök i lokalen. Den 12 november besökte Lennart Nilsson föreningen och berättade idrotts-historia från sin tid som aktiv.

Vårens aktiviteter i Kinda

Vi öppnar vår lokal på Linnégatan 7 i Kisa tisdagen den 14 januari kl. 14.00 – 17.30 och har sedan öppet varje tisdag fram till juni. Vi kommer att ha olika arrangemang kl. 15.00 en del tisdagar, det kan vara underhållning eller information av olika slag. Det står under evenemanget i Kindaposten och Corren.

Månd 27 jan	Första styrelsemötet kl 17.00 för våren i lokalen Linnégatan 7, Kisa.
Månd 17 febr	 Årsmöte kl 18.00 i Linnékyrkans lokaler Linnégatan 21, Kisa. Budget, verksamhetsberättelse, val av funktionärer, tid och plats för höstmötet 2014. Underhållning.
Tisd 4 mars	VÅFFELFEST kl. 14.00 – 17.30 i lokalen Linnégatan 7, Kisa. Välkomna!
Lörd 12 april	VÅRFEST i vår lokal kl. 14.00-17.30.
Torsd 29 maj	GÖKOTTA Korvgrillning m.m. hos Nils-Åke Karlsson i Svålsjö.
Tisd 10 juni	LOKALEN ÖPPEN Sedan stängt för sommaruppehåll.

Hjärtligt välkomna önskar vi alla er medlemmar i vår förening och detsamma önskar vi er alla HRF-föreningar i Östergötland om ni har vägarna förbi Kinda. Vi öppnar gärna upp vår lokal för fika eller bara visa den om ni så vill.

Väl mött hälsar Kindaföreningen
Inger Pettersson och Gerty Alvin.

Styrelsen HRF Kinda

hrflokalen.kinda@telia.com

Telefon till kansliet: 0494-132 50

Ordförande. Nils-Eric Carlsson	0494-100 71
V. ordförande Karl-Erik Karlsson	0494-350 17
Kassör Torbjörn Nyström	076-170 20 90 0494-100 28
Sekreterare Inger Pettersson	0494-718 58
Slingansvarig Bertil Johansson	0494-121 53
Ledamot Rolf Tinghed	076-340 60 71
Ledamot Nils-Åke Karlsson	0494-510 30

Styrelsemöten våren 2014, kommer att hållas i lokalen Linnégatan 7 Kisa, måndagar 27 januari, 24 februari, 31 mars, 28 april och 26 maj kl. 17.00

Hörselskadades förening Linköping

Ordförande har ordet

Kära medlem i HRF Linköping!

Önskar dig en god fortsättning på det nya året! Jag vill tillsammans med styrelsen jobba för en god tillgänglighet i offentliga lokaler och inom äldreboenden i Linköpings kommun. Det är en hjärtefråga för mig att hörselskadade ska få möjlighet till delaktighet inom kommunens förvaltningar på hörselskadades villkor. Hörselskador är ett stort kommunikativt funktionshinder som kan avhjälpas med stor portion god vilja... och kunskap.

Vi har högt i tak med livliga diskussioner på våra möten. Och jag vill verkligen att det ska vara så. Olikheter berikar möten människor emellan.

Vi har en väl utvecklad mikrofonteknik som fungerar mycket väl. En mikrofon går och bara en i

taget pratar, gör att mycket blir sagt på kort tid. Sist hade vi en engagerad diskussion om tillgänglighet på äldreboenden som boenden har rätt till. Gäller både kommunala och privata boenden som drivs med finansierade skattemedel från kommunen. Här behövs mer riktade insatser på ökad kunskap om hörapparatteknik och slingteknik. Vi har en slingansvarig Lars Hansson som kollar upp att slingorna på kommunens lokaler blir godkända.

Välkommen in till våra medlemsaktiviteter i år!

Vi ses!

Peter Fischier, ordf.

Ett unikt operabesök

Jag är säker på att inte många HRF-föreningar har ordnat ett besök på en operaföreställning, men det var vad HRF Linköping hade på programmet denna höst. Septembereftermiddagen var grå och regntung när jag gick till domkyrkans församlingshem. Men höstkänslan försvann när man kom in i lokalen som andades förväntan inför föreställningen. Vi skulle se Operagruppen Figaro ge den komiska operan Falstaff av Antonio Salieri.

När vi kom fick vi ett utförligt skrivet program, akt för akt. Till stöd hade vi också skrivtolkning som våra duktiga tolkar Katarina och Johanna stod för. Innan föreställningen fick vi även en intressant presentation av Operagruppen Figaro och dess historia av Gerd Lantz, som varit med sedan gruppen startades 1980.

Rummet var avlångt och scenen förlagd i mitten, med publiken sittandes på båda sidorna. Rekvisitan var enkel, men precis tillräcklig så att man, tillsammans med kostymerna, lätt förflyttades

ett par hundra år bakåt i tiden och till rätt miljö. Sedan kom föreställningen igång med den ena förvecklingen och komiska situationen efter den andra som brukligt i opera buffa. Musiken framfördes live på flygel, violin och cembalo.

Med så goda förberedelser och tekniska hjälpmedel kunde det bara bli succé.

Jag visste inte hur man kommit på att bjuda in HRF-medlemmar till ett operabesök, därför frågade jag Susanna Ahlström som var insatt i det hela. Hon berättar: "Idén uppkom för ett par år sedan. I den TSS-grupp som HRF då anordnade fanns Helena Lundberg, som också är med i operagruppen Figaro. Vi bestämde att TSS-gruppen skulle gå på den föreställning som då gavs, men för att få större behållning av föreställningen fick vi i förväg en genomgång av handlingen av Helena som vår TSS-lärare Maud Hylén TSS-tolkade. När vi kom till föreställningen hade handlingen i korta punkter skrivits ut på papper till vår grupp för att

vi skulle kunna hänga med lite bättre, några av oss hör ganska dåligt. Det blev en positiv upplevelse och en aha-upplevelse - opera fungerar hyfsat även för oss hörselskadade.

Under en av vårens föreställningar av Falstaff som jag var på upptäckte jag att handlingen var inskriven i programmet som en hjälp för alla åhörare. Det fungerade ganska bra men var lite för smått skrivet för att hänga med i under föreställningen. Tanken väcktes då att göra ett försök att anordna operabesök för HRF-medlemmar med hjälp av genomgång av handlingen före och skrivtolkning under föreställningen.

Det krävdes dock mycket funderande och resonerande med Tolkcentralen för att komma fram till en lösning hur skrivtolkningen bäst skulle gå till. Tolkcentralen och HRF jobbade hårt tillsammans för att hitta en så bra lösning som möjligt till vad

som skulle tolkas i operan och hur man skulle ordna med skärmar.

Operagruppen har varit mycket positiva till arrangemanget och hela tiden arbetat för att det skulle fungera. Efteråt har synpunkter framkommit från personer i publiken, som inte tillhörde vår grupp från HRF, att skärmen var jättebra och gjorde det lättare att hänga med.

Min högst personliga avsikt med arrangemanget var att visa på de möjligheter som finns som hörselskadad att ta del av t ex kulturutbud. Det är så lätt att fastna i vad som inte fungerar."

Vi har bara hört uppskattande ord om föreställningen så håll ögonen öppna, kanhända återkommer arrangemanget.

Anita Lorin



Kallelse till Årsmöte

HRF Linköping torsdag den 13 mars
kl. 18.00–20.00



Plats: Vagnhallen, Fontänen,
Västra vägen 32, Linköping

- Verksamhetsberättelse och stadgeändringar
- Utse ombud till årsmöte i distriktet den 12 april.

Föreläsare/underhållare: Hemlig gäst.

Anmälan **senast 4 mars** till
tel 013 - 13 36 53 eller
e-post: hrf.linkoping@fontanen.org

Viktigt! Att du vid anmälan anger behov av särskild kost!

Obs! Detta program gäller som kallelse till årsmötet.

Dans med Anthony

Anthony Lazarus guidar oss igenom dansstegen till Linedance. Med hjälp av skrivtolkning och t-slinga kan alla hänga med i turerna.

- 26 februari
- 2 april

Kl. 18.00 – 20.00

Vagnhallen, Fontänen,
Västra vägen 32, Linköping

Anmälan senast en vecka innan till
Hrf Linköping, tel: 013-13 36 53
Epost: hrf.linkoping@fontanen.org
Vi behöver din anmälan om vi måste kontakta dig ifall vi behöver ställa in.

Hagdahlska huset - Seniorcenter

På Hagdahlska huset - Seniorcenter kan du träffa heminstruktörerna för hörsel och syn, Patric Bladh och Åsa Holmdahl, måndagar kl 10 – 12. HRF finns också på plats jämna veckor fr om den 20 januari för att svara på hörselfrågor och lämna information.

På Hagdahlska kan du passa på att ta en fika till en billig penning och titta på olika hjälpmedel.

Se även www.linkoping.se/sv/Stod-omsorg/Aldreomsorg/Aktiviteter-och-fritid-/Hagdahlska-huset---Seniorcenter/ och www.hrf.se/linkoping/

Öppet Hus

Vi har Öppet Hus, då vi ger råd och stöd, säljer batterier med mera, på följande tider:

Kansliet Föreningshuset Fontänen

Måndagar kl.10-12, Kansliet, Västra vägen 32, Huvudingången, våning 3, rum 316 Stängt v. 23-36, fr.o.m. juni t.o.m. aug. Telefon 013-13 36 53. Om ingen svarar, går det bra att lämna ett meddelande på telefonsvararen.

Johannelunds kyrka, Mariagården

1:a onsdagen varje månad kl.10-12. , för batteriförsäljning service, råd och anvisningar.

Skicka gärna e-post till oss under adress: hrf.linkoping@fontanen.org

Du kan också gå in på vår facebook-sida för gruppen Hörselskadades förening i Linköping eller vår hemsida: www.hrf.se/Linkoping

Hörselcaféet fortsätter...

I höst har du möjlighet att träffa styrelsen, ställa dina frågor och umgås med andra i föreningen på våra populära hörselcaféer. Kaffe/te och tilltugg finns till försäljning.

- 5 februari
- 9 april

kl 18.00-20.00

Hellströms rum 141

Fontänen, Västra vägen 32, Linköping

Ingen föranmälan krävs.
För frågor kontakta HRF Linköping

Telefon: 013-133653

Mejl: hrf.linkoping@fontanen.org

Vi finns på Facebook.

Sök oss på: Hörselskadades förening i Linköping



Passa på att köpa batterier på våra träffar.
Medlemspris 30 kr.

Aktiviteter HRF Linköping för hösten 2013

Fred 31 jan	Studiebesök kl.14.00 hos Undertext i Stockholm.
Onsd 5 febr	Hörselcafé kl.18-20, Fontänen.
Onsd 26 febr	Dans med Anthony kl.18-20. Vagnhallen, Fontänen, Linköping
Torsd 13 mars	 Årsmöte kl.18-20.30 HRF Linköping, Vagnhallen.
Onsd 2 april	Dans med Anthony kl.18.00-20.00 Vagnhallen, Fontänen, Linköping
Onsd 9 april	Hörselcafé kl.18-20, Fontänen

Styrelsen HRF Linköping

hrf.linkoping@fontanen.org • www.hrf.se/linkoping • Tel. till kansliet: 013-13 36 53

Ordf. Cl, teknisk ansvarig	Peter Fischier	pelle62@gmail.com	sms 0704-94 66 22 013-15 06 24
Kassör, kansli	Mia Götselius	013-154480@telia.com	013-15 44 80
Sekreterare, menière	Susanna Ahlström	ahlsus@hotmail.com	0708-82 81 53
Vice sekreterare	Marianne Eriksson	marianne.eriksson@telia.com	013-21 45 89
Vice sekreterare, hemsida	Anna Gryszkiewicz	gryszkiewicz.anna@gmail.com	
Studieorganisatör Tinnitus	Eva Numminen	hrf.linkoping@fontanen.org	
Ledamot Cl, Slingansv.	Lars Hansson	nygardslars@telia.com	
Ersättare Yrkesverksamma	Tomas Svensson		
Ersättare, kansli	Ann Söderquist		
Ersättare, kansli	Gösta Wettergren		
Batteriansvarig, adjungerad	Marianne Andersson		Texttel 020-600 650 därefter 013-15 16 93

Styrelsemöten 2014 kommer att vara på Föreningshuset Fontänen, Västra vägen 32, Linköping kl: 18.00. 22 jan, 13 febr, 24 april, 12 juni

Representanter till användarråden

Dessa utses på distriktets årsmöte, personerna väljs sedan av Handikappföreningarna i Östergötland.

Kontaktuppgifter till representanterna finns på respektive föreningssida eller på baksidan. Hör av dig till någon av representanterna om du har synpunkter på hörselvård eller tolkning, om din fråga tas upp på ett möte har du möjlighet att vara anonym.

• Vårdvalsgruppen:

Representanter:
Susanna Ahlström
Marianne Eriksson
Ariann Jönsson
Peter Grahn

• Tolkanvändarråd:

Träffas två gånger om året tillsammans med Peter Strid, chef på Tolkcentralen, oftast i april och oktober.

Representanter:
Kerstin Asp Motala-Vadstena
Siw Johansson Norrköping
Åke Andersson Åtvidaberg
Anders Cedgren Norrköping
Susanna Ahlström Linköping
Peter Fischier Linköping.

• Hemsidesansvarig för HRF Östergötland

Anita Lorin

• Samrådsgrupp Hörsel

Träffas två gånger om året, oftast i mars och september. Hur mötena kommer att gå till efter vårdvalets införande är inte klart i dagsläget.

Representanter:
Kerstin Asp Motala-Vadstena
Marianne Eriksson Linköping
Åke Andersson Åtvidaberg
Susanna Ahlström Linköping
Ariann Jönsson Norrköping.

• Kommunikationsgruppen

Gruppen arbetar i frågor om tillgänglighet för hörselskadade inom Landstinget i Östergötland.

Representanter:
Peter Fischier
Kerstin Asp
Jan-Erik Asp



HÖRSELLINJEN

www.horsellinjen.se

0771-888 000

Öppet vardagar 9-15.
Vanlig samtalstaxa.

Hörselskadades förening Mjölby

Några glimtar från hösten 2013

Traditionsenligt inledde vi höstsäsongen med höstfest **lördagen den 14 september** med underhållning av våra kära vänner Rolf och Harald, som på sitt charmfulla sätt gav oss ett mycket omväxlande och trevligt program.

Tisdagen den 8 oktober hade vi vår årliga paketauktion. Vår vise ordförande Börje Gustafsson agerade liksom tidigare år som auktionist med stor entusiasm. Generösa medlemmar ropade in många färgglada paket.

Lördagen den 19 oktober var det återigen dags för Hörselskadades dag. Vi hade öppet hus kl 13-16 och bjöd på kaffe. Övriga många intresserade besökte oss och tog del av information i form av faktablad och broschyrer. Dessutom hade vi liksom tidigare år glädjen att välkomna audionomen Iréne Slättengren till oss. Hon besvarade många frågor och gav goda råd och praktisk hjälp till hörselskadade, som också fick möjlighet att boka tid för besök hos henne vid Universitetssjukhuset i Linköping.

Tisdagen den 22 oktober var Anna Johansson (s), ordförande i omsorgsnämnden i Mjölby kommun inbjuden att informera om sitt arbete. Många frågor ställdes av oss.

Tisdagen den 12 november kunde vi för första gången välkomna Anita och Ulla att underhålla oss med ett trevligt visprogram. Många medlem-

mar hade kommit för att lyssna, och vi fick höra Anita på dragspel och Ulla på gitarr framföra ett stort antal gamla "evergreens". "Det ska va gamla låtar" blev både start och avslutning på en mycket fin sångstund. Ett par Evert Taube kunde vi njuta av: "Jag har skrivit till min flicka" och "Inbjudan till Bohuslän". För många medlemmar var det en ny bekantskap, duon Anita och Ulla, och alla var överens om att vid lämpligt tillfälle bjuda in Anita och Ulla att underhålla oss igen.

I skrivande stund (13 november) ser jag fram emot vår månadsträff med avslutning av höstterminen tillsammans med Hugogruppen **tisdagen den 10 december**. Jag hoppas att vår Börje Gustafsson reciterar "Tomten" av Viktor Rydberg, och att Bo Windorf på violin och Maj Jonssons underbara pianoackompanjemang framför "Tomtarnas vaktparad".

Tisdagen den 14 januari 2014 återupptar vi våra träffar med grötfest och underhållning av Lennart Kullander.

Ulla Claesson
Sekreterare

Blomsterrabatt

Medlemmarna i vår förening har möjlighet att handla på Holmers Blomsterhandel, Bockarpsvägen 3, med 10 % rabatt, under förutsättning att medlemskort visas upp.

*Livet är enkelt,
om man inte gör det
komplicerat!*

Vårens program i Mjölby 2014

God fortsättning på det nya året tillönskar Hörselskadades förening i Mjölby sina medlemmar och ser fram emot en ny säsong i samma goda anda som under tidigare år!

Tisdag 14 jan	Grötfest med underhållning av Lennart Kullander
Tisdag 11 febr	Månadsträff med underhållning av Rolf och Harald.
Lördag 8 mars	Årsmöte kl.13.00 med underhållning av Violet och Thorvald Jangvik
Tisdag 8 april	"Äggsexa" med underhållning av Hugogruppen
Tisdag 27 maj	Resa
Tisdag 3 juni	Sista sammankomsten före sommaruppehållet
Sommaruppehåll juni, juli och del av augusti.	
Höstens första sammankomst tisdagen den 19 augusti.	
Samtliga träffar i PRO-lokalen kl 14.00, om inte annan tid anges.	

Passa på att köpa
batterier till
medlemspriset 35kr

Styrelsen HRF Mjölby fram till årsmötet 2014

E-post: svadang@live.se

Ordförande.	Birgitta Svadäng Grahn	0142-809 91
Vice ordförande	Börje Gustafsson	0142-134 82
Kassör	Peter Grahn	0142-809 91
Sekreterare	Ulla Claesson	0142-343 89
Ledamöter	Margit Bylfors	0142-135 86
	Curt Nilsson	0142-183 16

Styrelsemöten 2014: 4 februari, 4 mars, 1 april och 13 maj.

Hörselskadades förening Motala/Vadstena

Några glimtar från höstens verksamhet 2013

När vi nu summerar verksamheten för året 2013, vilket händelserikt år vi lämnar bakom oss, ser man att många medlemmar har jobbat och kämpat för att vi ska få en förening att fungera både när det gäller verksamhet och ekonomi.

Under sommaren flyttade HRF Motala hela sin verksamhet och kontor till Föreningshuset Vättersol i Varamon, där vi nu har tillgång till hela DHRs anläggning och som för många håller på att bli ett andra hem.

Det har åter varit en sommar med lördagsaktiviteter på torget i Motala och många glada köpare av lotter som ekonomiskt stödjer föreningens verksamhet. Under sommaren har

vi också haft aktiviteter varje onsdag med öppet hus och fika och många glada skratt på vår nyanlagda boulebana, med sköna dopp efteråt i Varamon. Under hösten har vi fortsatt i Föreningshuset Vättersol med våra träffar då det har spelats wiispel, mycket sång och musik, studiecirkelar och medlemsmöten, där vi nu har förmånen av egna lokaler att vistas i. Kortspel på 59:an har en grupp ägnat sig åt. Glädjande är också att vår hörselkonsulent Pia Ottosson (Hör-Pia) finns hos oss och kan möta medlemmar med problem och kan ge svar och råd i olika frågor. Detta kommer hon att fortsätta med även under 2014.

En riktig höjdpunkt var "Semesterdag i Varamon" tillsammans med Anhörigcenter och föreningar i Motala. Tack vare våra värdinnor blev denna dag så minnesrik med både lekamlig och andlig spis. Vi



GOTT NYTT ÅR 2014

HRF Motala i Varamon Foto: Solveig Pettersson

var också med på kommunens äldredag i Folkets Hus då vi knöt många nya kontakter.

Vi genomförde halvårsmötet med besök av vår distriktsordförande Sussi Ahlström och distriktssekreterare Ariann Jönsson vilket vi var mycket glada och tacksamma för. Ett stort TACK för all information och särskilt för allt jobb i och med införandet av Vårdval Primär hörselrehabilitering i Östergötland. Budget och verksamhetsplan togs och har sedan skickats vidare till kommunen för vårt "föreningsbidrag" för 2014. Mötet avslutades med kulturarrangemang av Cittra-trio.

Hörselskadades dag på Brödragården gav information till allmänheten och det bjöds på kaffe med hembakat bröd. Dagen avslutades med uppvisning av squaredansarna. Novembermötet besöktes av akutsjuksköterskan Christian Nylander som informerade om första hjälpen och hur en hjärtstartare fungerar för oss som har så många människor omkring oss i olika sammanhang. Sång och musik av kören från Gullkullen som glädjer många. Kaffe och hembakat bröd bjöd våra värdinnor på. 1:a söndagen i advent firade vi i Motala Kyrka och julbord intogs på Vättersol där våra duktiga värdinnor bjöd på hemlagad julmat till allas förtjusning. Luciafirande med kaffe och lussebulle i decembermörkret är en dag att minnas.

Nyårsafton är vi tillsammans och vakar in ett nytt händelserikt år, vi njuter av god mat i fin samvaro och Vi önskar alla ETT GOTT NYTT ÅR!

Solveig Pettersson



Berit och Stefan Bartha spelar Boule
Foto: Solveig Pettersson

ÅRSMÖTE



Du kallas härmed till HRF Motala/Vadstenas Årsmöte
22 februari kl. 14.00 på Vättersol, Vindarnas väg 1 i Varamon

Parentation och underhållning av Violet & Torvald Jangvik

Sedvanliga mötesförhandlingar.

Årsmöteshandlingar finns på vårt kansli från 10 februari 2014.

Hörselskadades förening bjuder på förtäring efter årsmötet.

Glöm inte bort att DU som medlem är en mycket viktig person i föreningen.

Har Du förslag på styrelse, vem vill Du ska företräda dig, kontakta valberedningen!

Skriv en motion som Du sedan skickar eller lämnar till styrelsen
HRF Motala/Vadstena.

E-post: hrfmotalavadstena@bredband.net

Lämna dina synpunkter till styrelsen senast 31 januari 2014!

Anmäl DIG alltid till Berit: 0141-585 12 eller Solveig: 0141-541 03.

Föreningens kansli

finns nu i Föreningshuset Vättersol (DHR-Stugan)
HRF Motala/Vadstena
Vindarnas väg 1
591 72 MOTALA

Här köper DU hörapparatbatterier för 30 kronor.
Vi har öppet tisdagar kl. 10.00 – 12.00 och vill Du nå oss på andra tider slå en signal, Solveig Pettersson mobil: 070-523 09 47 eller 0141-541 03

OBS!!! När våren kommer hälsar vi andra HRF-föreningar välkomna på besök vi kan fixa både förtäring och lokal om ni skulle vilja.

Vadstena Solveig Johansson, Hovsvägen 18 B, Vadstena (tillhandahåller hörbatterier)

Ring innan du kommer på besök: 0143-124 07.

Tinnitusdrabbade

(med ljud i öron och huvud).

Menière sjukdom är en öronsjukdom med hörselnedsättning, yrsel och tinnitus i sitt följe.

Hörselskadade i yrkesverksam ålder

Har Du problem eller någon fråga? Kontakta oss alltid så hjälper vi dig vidare!

Kontakta hörselkonsulent Pia Ottosson på tel: 0141-22 58 78 finns på Vättersol tisdag ojämn vecka. Pia hjälper Dig med tips om olika hjälpmedel.

Har Du svårt att höra din TV, telefon eller dörrklocka? ”Hur har DU det med din hörapparat och dina batterier?”

Vuxendöva Ta kontakt med Kerstin Asp.
Texttelefon: slå 020-600 650 till texttelefoni och begär 0141-23 38 12.

E-post: kerstin_asp@telia.com

Rabatter

Livskvalité, Kungsgatan 3 D, Motala.

Du får 10 % rabatt mot uppvisande av ditt HRF-kort på alla hjälpmedel för funktionshindrade, dock ej rullatorer.

Thords Hemma i Motala och **Thords Hemma** i Vadstena ger Dig som HRF medlem 10 %

Dialekt, Vintergatan 23, Motala ger Dig 5 – 15% rabatt på telefonprodukter.

Styrelsen vill **TACKA** alla våra medlemmar och hoppas att ni haft en skön och avkopplande jul och nyår. Vår förhoppning är nu att ni tar del av vårens aktiviteter och att vi ses i våra gemensamma cirkular som startar vecka 5 med Minns Motala, Data, Läsecirkel och Stavgång.

När våren kommer ses vi på vår nyanlagda boule-bana, onsdagar kl. 15.00.

VÄLKOMNA TILL ETT GOTT NYTT STUDIEÅR I
FÖRENINGSHUSET VÄTTERSOL.

Vårens program 2014

Vårens program 2014 på Föreningshuset Vättersol, Varamon.

OBS! Glöm ej bort att anmäla DIG till vårens Medlemsmöten onsdagar kl. 14.00. OBS!

Föreningshuset Vättersol i Varamon, Vindarnas väg 1, 591 72 Motala

Onsdag 15 januari Grötfest

Onsdag 19 mars Medlemsmöte

Onsdag 16 april Påskfest

Måndag 28 april Allmän städdag på Vättersol är alla välkomna – därefter grillar vi korv.

Onsdag 14 maj Vårfest med studieavslutning

Fredag 6 juni VILL DU FÖLJA MED OSS VÄTTERN RUNT PÅ 12 TIMMAR?

Boka då in 6 juni i din almanacka för då tar vi bussen från Motala kl. 08.00 för att åter vara hemma på kvällen cirka kl. 20.00. Kostnaden för resan får Du senare.

Platserna är många vi kommer att passera under dagen.

När allt är planerat och klart får DU ett programblad.

Har Du frågor kontakta: Berit Bartha: 0141 -585 12 eller mobil: 073 370 78 10

ÖPPET HUS

Då är det bara att komma in – alla onsdagar från kl. 15.00 – då träffas vi för god samvaro och gemenskap!

Styrelsen HRF Motala /Vadstena

hrfmotalavadstena@bredband.net

Ordf Ann-Katrin Lindahl ann-katrin.lindahl@spray.com 070-548 06 18
0141-75 49 31

Styrelsemöten 2014

Styrelsemöte 7 januari, 3 februari, 3 mars, 31 mars, 5 maj, 2 juni kl. 14.00. (måndagar utom tisd. 7 januari)

ORD ÄR FANTASTISKA

Ord är fantastiska – har Du tänkt på det?

Man kan smeka med ord, mjukare än med handen

Man kan slå med ord, hårdare än med handen.

Ord är fantastiska, de kan lindra sorgen och förstärka glädjen

ord kan vara så flyktiga på ett papper men så

beständiga i ett hjärta

Ord är så mäktiga, de kan starta krig och sluta fred

ord kan förlåta, men också så hat och bitterhet.

Därför ber jag Dig använd orden väl, använd orden rätt

men framför allt – använd orden!

Den som äger orden – kan aldrig bli fattig!

Hörselskadades förening Norrköping med omnejd Ordförande har ordet

Till våra medlemmar i Norrköping med omnejd

Ett nytt år tar sin början och med det nya aktiviteter inom föreningen. Denna vår hoppas vi att få se flera av er på våra arrangemang som vi ordnar. Vi försöker att sätta ihop ett program som skall passa de flesta. Vår förhoppning är ändå att få in önskemål från er medlemmar på vad ni vill ha med i vår verksamhet. Ingenting är så bra att det inte kan bli bättre.

I februari har vi vårt årsmöte, ett utmärkt tillfälle att få kontakt med styrelsen och föreslå nya aktiviteter. Förslag finns om att starta en självhjälsgrupp om tinnitus. Våra föreläsningar under våren och hösten har visat att intresset för tinnitus är stort både bland våra medlemmar och allmänheten.

Östergyllen som du läser i just nu kommer endast

ut två gånger per år och manusstopp är dessutom två månader före utgivning, så det är svårt att planera in spontana saker. Vi har därför beslutat att skicka ut medlemsbrev, en gång på våren (planerat till mars) och en gång på hösten för att få med det som är aktuellt.

Men spara Östergyllen för där finns viktiga namn och adressuppgifter där ni når oss lättast. I Östergyllen kan ni även ta del av vad de andra föreningarna i länet har att erbjuda. För som medlemmar i HRF Norrköping har ni rätt att delta på deras aktiviteter också.

Förutom årsmötet så är vår påskfest ett uppskattat inslag och vårutflykten får ni heller inte missa.

Criss Hagfeldt
ordförande

Intressegrupperna

Tinnitusdrabbade

Självhjälsgrupp för personer som besväras av Tinnitus.

Anmäl dig till Criss Hagfeldt: criss.hagfeldt@norrkoping.se

Avslappningsbad

Avslappningsbad tisdagar kl 12.00 – 13.00.

Anmälan och upplysningar, Marianne Gredenhoff, 011-10 16 99.

Till medlemmar i yrkesverksam ålder!

Kontakta Johanna Pettersson för mer information.
Johanna: hannajo140@hotmail.com

Vill du lära dig TSS (tecken som stöd)?

Eftersom vi gjort denna förfrågan under många år och intresset inte varit så pass stort att vi kunnat få ihop till en grupp, så hänvisar vi nu den intresserade till Linköping där en TSS-grupp är igång sedan tidigare. För mer information, hör av dig till Lilian Järfalk Nyberg: jarfalknyberg@tele2.se.

Se även annons på sidan 11.

Verksamhet våren 2014

Tisdag 25 febr



Årsmöte Årets viktigaste möte, äger rum kl 18.00 – ca 20.30 i stora samlingssalen på Sandbyhov. Föranmälan, se annons i lokalpressen.

Tisdag 8 april

Vårfest

Tid och plats meddelas i kommande medlemsbrev.

I slutet av maj/ början på juni

Vårutflykt

Exakt datum samt destination meddelas i kommande medlemsbrev.

För mer information, se "Föreningslivet" i lokalpressen.

Har du tillgång till dator, besök gärna vår hemsida www.hrf.se/norrkoping

Föranmälan till våra olika aktiviteter kan göras till Anders Cedgren, på texttelefon eller vanlig telefon 011-19 98 91. Via SMS till 0769-16 23 45 eller via E-post till anders.cedgren@telia.com

OBS! Hörapparatsbatterier till rabatterat pris för medlemmar, finns att köpa på HRFs kansli på Sandbyhov och vid våra medlemsträffar.

För mer information kan du också kontakta Anders Cedgren.

Styrelsen HRF Norrköping med omnejd t.o.m. årsmötet 2014

Kansliet på Sandbyhov i Norrköping (Sandbyhovsgatan 19), kommer att vara bemannat på tisdagar kl. 13.30 – 16.00 från och med den 14 januari år 2014.

Då kan du ringa om du har frågor eller önskar annan information.

Och så kan du förstås göra ett besök på kansliet.

Tel. 011-12 11 40 Fax 011-31 61 60 E-post: hrf.norrkoping@gmail.com

Du som har tillgång till dator, gör till vana att besöka vår hemsida. www.hrf.se/norrkoping

Ordf.	Criss Hagfeldt	criss.hagfeldt@norrkoping.se	011 -31 98 37 070-343 96 28
Vice ordf.	Johanna Pettersson	hannajo140@hotmail.com	011-12 09 80
Kassör	Stig Bredberg	info@hso-norrkoping.org	011-16 72 52
Sekreterare	Anders Cedgren	anders.cedgren@telia.com	011-19 98 91
Ledamöter	Karin Jonsson	karin_jonsson61@hotmail.com	011-19 98 91
	Inger Winbladh	inger.winbladh@telia.com	011-18 89 03
	Ewa Asplund	ewa57@live.com	0125-500 22
	Lilian Järfalk Nyberg	jarfalknyberg@tele2.se	011-538 08 070-556 73 86

Hörselskadades förening Åtvidaberg

Aktiviteter vi har haft under hösten

Den 28 augusti gjorde vi en utflykt till Smedstorp i Björsäter. Björsäters Hembygdsförening med ordförande Bengt Björner i spetsen välkomnade oss till det nyrenoverade torpet. Han berättade att nära 10 000 arbetstimmar har lagts ner på den omfattande renoveringen som inleddes 2004 och avslutades i augusti 2013. Åke Andersson redogjorde för hur arbetet har gått till. Allt arbete har genomförts med syftet att använda material och metoder som var vanliga när huset en gång byggdes. De timrade väggarna i storstugan har lerklinats och sedan marmoreras med limfärg. Taket har målats med linoljefärg.

Höstmötet hölls i Frälsningsarméns lokal. Förre brevbäraren Åke Sundberg, numera boende i Blekinge, kåserade kring Tage Danielsson och hans

liv och vi fick också lyssna på en del grammfoninspelningar med Hasse & Tage.

Lördagen den 19 oktober genomfördes hörselskadades dag med öppet hus i Frälsningsarméns lokal. Under 2,5 timmar på förmiddagen passade 70 personer på att ta del av audionom Agneta Säävs föredrag om det nya vårdvalet som nyligen införts. Många hade frågor om sina hörselproblem och hörapparater. Micromekaniker ”Micke”, även han från US i Linköping hade tillsammans med Agneta fullt upp med att hjälpa besökarna med deras problem. Kaffe med Birgits nybakade bullar var ett populärt inslag under förmiddagen. Batterier till reducerat pris såldes till medlemmarna. Fyra nya medlemmar sökte inträde i föreningen. Skrivtolk medverkade på ett utmärkt sätt. I vårt tycke en mycket lyckad Hörseldag.

Åke Andersson

Meddelanden

Skrivtolkar medverkar vid våra träffar.

Är du i behov av skjuts, säg till om det, när du anmäler dig.

Som vanligt är vi tacksamma för **vinster** till lotterierna vid varje möte.

Batterier kan köpas till reducerat pris på våra möten eller på Citygallerian, kl. 10 – 11, första fredagen i varje månad.

Du får **10 % rabatt** på ordinarie priser, när du handlar på Flügger, Gropen eller Thylls.

Kommande program

Program våren 2014

Onsdag 12 februari



Kallelse till årsmöte kl. 17.00 i Frälsningsarméns lokal.

Sedvanliga mötesförhandlingar. Underhållning. Föreningen bjuder på kaffe och smörgåstårter. Anmäl senast 10 februari till Ulla-Maj, tel. 0120-126 83.

Onsdag 2 april

Påskfest med underhållning kl. 17.00 i Frälsningsarméns lokal. Anmäl senast 31/3 till Ulla-Maj, tel. 0120 - 126 83.

Lördag 12 april

Distriktets årsmöte kl. 12.00. Församlingsgården Kammarbovägen 1

Torsdag 15 maj

Bussresa. Resmål ännu ej bestämt.

Anmälan mottages av Allan Petersson den 5 maj kl. 9.00 - 12.00. Tel. 0120-128 97

Onsdag 11 juni

Utflykt till Smedstorp. Kl. 17.00 samlas vi för den traditionella korvgrillningen.

Hjärtligt välkomna!

Styrelsen önskar alla medlemmar i Åtvidaberg och i Distriktet God fortsättning på det nya året!!

Styrelsen HRF Åtvidaberg

Epost: ake.andersson@atvidaberg.se

Ordf.	Åke Andersson	ake.andersson@atvidaberg.se	0120-600 33
Vice ordf.	Allan Petersson		0120-128 97
Kassör	Birgitta Kammeby		0120-100 77
Sekreterare	AnneMaj Smedberg		0120-136 55
Ledamöter	Ulla-Maj Ekholm		0120-126 83
	Gunnel Nilsson		0120-132 01
Ersättare	Kerstin Dahlström		0120-354 65
	Kerstin Gunnarsson		0120-139 46
	Ingvar Nilsson		0120-132 01
	Sven Wessman		0120-102 09
Hedersledamot	Margaretha Johansson		0120-350 04

Information från Tolkcentralen

Om Tolkcentralen

Vi har två anställda tolkar för vuxendöva och personer med hörselnedsättning. Det finns även några timanställda som vi anlitar vid behov. Vid uppdrag som är mer än en timme arbetar två tolkar tillsammans. Tolkarna ansvarar för att utrustningen är anpassad för uppdraget. Om det är många som behöver tolkhjälp används projektor för att presentera texten. Det är viktigt att du som beställer talar om ifall det behövs en extra skärm till ordförandebordet vid t ex årsmöten. Du kan beställa tolk till alla förekommande situationer i livet, dop, bröllop, begravning, studentuppvaktning, personalmöten på arbetsplatsen och vid olika händelser inom sjukvården. Det går bra att beställa både **skrivtolkning** och tolkning på **TSS-Tecken Som Stöd**. Att blanda tolkmetoder går också bra. Som exempel skrivtolk-

ning vid mötet och TSS under fikapausen.

Det är bra

att beställa tolk i så god tid som möjligt. Då är det lättare för oss att se till att du får tolk. Men även om tolkbehovet uppstår med kort varsel, till och med samma dag, så ska du alltid prova att beställa. Det kan vara så att vi har fått en avbokning så att ledig tolk finns.

För att kunna göra en så kvalitativ tolkning som möjligt är det viktigt att beställningen innehåller kontaktuppgifter till eventuella föreläsare eller underhållare samt att sångtexter, dagordning eller annat förberedelsematerial kommer oss till handa i så god tid som möjligt.

Tolkcentralen

När du beställer tolk vill vi veta:

- Ditt namn och telefonnummer
- Datum och tid när tolkuppdraget ska börja och sluta
- Plats och adress
- Vad tolkningen gäller
- Finns det program, manus, kursmaterial etc. skicka det till oss
- Särskilda önskemål
- Tolkmetod — Skrivtext- eller TSS-tolkning

Hur gör du dina beställningar?

Via taltelefon

010-103 78 90

Tider: mån-tor. 9–11 och 13–15 samt fre. 13–15.

Stängt helgdagar och röda dagar samt reducerade öppettider under jul- och sommarledigheter.

Via texttelefon

010-103 78 95

Här kan du lämna meddelanden under hela dygnet, men vi svarar endast under samma telefontider som ovan.

Akuttolkning icke kontorstid

010-103 78 90. Från texttelefon ring via ENIRO förmedlingstjänst.

Via mail

tolkcentralen@lio.se hela dygnet

Via bildtelefon

tolkcentralen.ostergotland@.sip.nu

Via hemsidan

www.lio.se/rc/tolkcentralen

Via fax

013-12 33 52

Hur du avbokat din beställning?

Du kan avboka tolk på samma sätt som du bokar tolk. Det finns även ett avbeställningsformulär på Tolkcentralens hemsida som du kan fylla i.

Skulle det vara med kort varsel du behöver göra din avbokning så går det bra att skicka sms till 070-541 64 84. Det är viktigt att du avbokar så fort du vet att du inte behöver tolk. Det kan vara flera som behöver tolk samma tid och då kan tolken användas av annan tolkanvändare istället.

Text på TV



Genomförandet att bara sidan 199 gäller är inte klart pga tekniska problem och något bestämt datum finns inte, mer än att man säger "i början av året".

Tills vidare finns textningen på följande TV-kanaler:

Tryck TEXT  sidnr:

SVT 1: 199

SVT 2: 299

TV 3: 199

TV 4: 890

TV 4+: 890

TV 5 : 199

TV 7 : 890

TV 9: 199

SVT24: 794

Kunskapskanalen: 793

Du kan även få nyheterna på en textrulle, tryck **188**

Skulle programmet **ej** vara textat fastän textning är påannonserat kan du ringa till:

När det gäller **SVT 1 och 2** tel 08-784 00 00

När det gäller **TV 4** tel 08-459 40 00

Mer info om textning: tryck **699**.

texttelefoni.se

Nya nummer till och från texttelefon!

Den 2 april 2013 skedde en del förändringar i texttelefonitjänsten.

Mest märks nya telefonnummer – men de gamla fungerar under en övergångsperiod.

Alla samtal till och från de nya numren är kostnadsfria, å andra sidan försvinner möjligheten att sända sms och fax via texttelefoni, och utlandssamtal begränsas till två minuter.

Nytt telefonnummer:

- från taltelefon till tjänsten
texttelefoni: 020-600 650.
- från texttelefon till tjänsten
texttelefoni: 020-600 600.

Ytterligare information finns bland annat på www.texttelefoni.se och på samma telefonnummer som ovan.



Hörselskadades distrikt i Östergötland

Start

Du är här: [Hörselskadades distrikt i Östergötland](#)

Välkommen till HRF Östergötland!

Våra lokalföreningar finns väl utspridda i vårt distrikt. Bor du inom vårt område och ännu ej är medlem så är du varmt välkommen till oss. Anm dig genom att klicka på länken nedan. Här följer lite av vår historia.

I Östergötland fanns i slutet av 1950-talet tre lokalföreningar av Hörselfrämjandet: Linköping, Motala och Norrköping. Under hösten 1959 tog Linköpingsföreningen initiativet till att bilda en lokalförening i Östergötland.



Returadress:

Föreningshuset Fontänen
Västravägen 32
582 28 Linköping

B

Hörselskadades distrikt
i Östergötland



Distriktets styrelse 2013-2014

hrf.ostergotland@gmail.com

Ordförande**Menière**

Susanna Ahlström
Munkhagsgatan 45
587 25 Linköping
ahlsus@hotmail.com
070-882 81 53

—

Vice ordförande**Yrkesverksamma****Mjölby**

Peter Grahn
Kapellgatan 2D
595 31 Mjölby
peter.grahn@hotmail.se
0142-809 91

—

Kassör

Åke Andersson
Björnsäter Mörkedal1
597 94 Åtvidaberg
ake.andersson@atvidaberg.se
0120-600 33
070-303 73 92

—

Sekreterare**Menière**

Ariann Jönsson
Idrottsgatan 68
603 63 Norrköping
ariann_json@hotmail.com
073-316 28 15

—

Vice sekreterare**Linköping**

Marianne Eriksson
Vårbruksgatan 12
583 32 Linköping
marianne.eriksson@telia.com
070-306 38 67

Studieansvarig**Vuxendöva, CI-grupp**

Kerstin Asp
Torpavägen 68
591 46 Motala
kerstin_asp@telia.com
texttel: 0141-23 38 12
sms: 070-636 02 41

—

Ledamot**CI-grupp**

Peter Fischier
Middagsgatan 96
589 53 Linköping
pelle62@gmail.com
013-15 06 24
Sms: 070-494 66 22

—

Ledamot**Motala**

Vakant

—

Ledamot**Kinda**

Egon Jonsson
Skansvägen 1
590 77 Vreta Kloster
mullan70@hotmail.com
tel.013-605 15
073-441 47 74

—

Ledamot**Finspång**

Ulla Johansson
Hyttvägen 7B
612 37 Finspång
ulla.johansson.bv@telia.com
0122-157 31
070-630 57 31

Valberedning**sammankallande****Motala-Vadstena**

Jan-Erik Asp,
Torpavägen 68
59146 Motala
072-732 11 50
jan-erik-asp@telia.com

—

Revisor

Bo Adamsson
070-522 02 56
adamssonbo@gmail.com

—

Revisor

Johanna Pettersson
011-12 09 80
hannajo140@hotmail.com

—

Revisorsersättare

Stig Bredberg
info@hso-norrkoping.org
011-16 72 52

facebook

Vi finns på Facebook

www.facebook.com/
groups/162267070563807/



HRF Östergötland