



## Ordföranden har ordet

På grund av coronavirusets utbredning, myndigheternas krav och förbundsstyrelsen rekommendationer, är huvuddelen av distriktets aktiviteter inställda eller har genomförts på distans.

Flera av förbundets aktiviteter såsom distriktets årsmöte, distriktsmöte och styrelsemöten samt samarbetsmöten med Region Östergötland, Funktionsrätt Östergötland samt ABF Östergötland, har genomförts på distans.

Min personliga bedömning, är att ett möte på distans, inte helt kan ersätta ett fysiskt möte.

Distriktet tillsammans med föreningarna har flera stora uppgifter framför sig, bland annat att vända den negativa medlemstrenden.

Förbundsordförande Mattias Lundekvam säger att pandemin har ökat utanförskapet bland hörselskadade. Plexiglas, munskydd och distans gör det svårare att höra och många upplever ökad isolering och ensamhet, visar Novus-undersökning bland HRF:s medlemmar.

Coronapandemin påverkar oss alla, men har inneburit en extra stor börda för hörselskadade.

Vårens stora evenemang, är Hörselskadades Riksförbunds kongress den 28–30 maj 2021.

Kongressen kommer för första gången, att vara på distans. Eventuellt kommer distriktets kongressdeltagare, att vara fysiskt tillsammans på Föreningshuset Fontänen

## Kallelse till Distriktets Distriktsmöte 11 september 2021

**Välkommen** till distriktets  
Distriktsmöte 2021 på distans.

Distriktets distriktsmöte kommer preliminärt att vara på lördagen den 11 september 2021 mellan klockan 10:00–12:00.

Sista anmälningdagen är fredagen den 20 augusti 2021.

Anmälan skickas till distriktets e-postadress [ostergotland@distrikt.hrf.se](mailto:ostergotland@distrikt.hrf.se).

Eventuella frågor besvaras av undertecknad på e-postadress [bo-goran.ahl@bgahl.se](mailto:bo-goran.ahl@bgahl.se).

Bästa hälsningar

**Bo-Göran Ahl**

i Linköping, under förutsättning att arrangemanget uppfyller myndigheters och förbundets krav under pandemin.

Förbundsstyrelsen har tagit fram en rad förslag till kongressen. Det handlar om olika program som anger HRF:s framtida färdriktning, revidering av våra stadgar, medlemsavgifter för de kommande åren och riktlinjer för valberedningen.

Till kongressen har distriktet medlemmar, skickat in 18 motioner till kongressen och flertalet av dessa motioner, är förankrade i distriktsstyrelsen.

Min förhoppning är att den pågående pandemin kommer att minska och upphöra samt att vi kan återuppta våra normala verksamheter inom distriktet och föreningarna.

Vi måste fortsätta att hålla avstånd och vara rädda om oss och varandra.

*En skön vår och sommar  
önskar jag Dig och Dina närstående.*

Bästa hälsningar

**Bo-Göran Ahl**

## Information från kansliet

### Presentation kanslist

Jag heter Maria Loorents Peterson och är Kansliansvarig för Hörselskadades distrikt i Östergötland, sedan en vecka tillbaka.

Vem är då jag? Och hur kommer det sig att jag fått detta uppdrag, undrar ni säkert.

En gång i tiden var jag nyutbildad förskollärare och hörde bra. Jag arbetade på heltid med det jag älskade att göra mest av allt, ta hand om barn och bedriva pedagogisk verksamhet.

Åren gick hörseln blev sämre, utan att jag var medveten om det själv, men omgivningen var det. Själv trodde jag bara att det rörde sig om några vaxproppar. Läkaren såg på mig och sa: Du behöver hörapparater. Inte då tänkte jag, jag som är så ung: Det är bara gamla som har hörapparater, tyckte jag. Men jag fick inse att så var det, och idag vet jag att även unga kan höra dåligt. Jag vande mig vid hörapparaterna, men fick även tinnitus och ljudkänslighet, vilket gjorde mitt arbete allt svårare att utföra. Sjukskrivningar ledde till att jag till slut blev utköpt av min arbetsgivare, därefter gick jag arbetslös i många år. Sedan fem år jag sjukpensionär på 50%

Historia har alltid intresserat mig, hemma i Åby där jag bor finns ett föreningsarkiv. Det kanske kunde vara något för mig? Efter alla år av jobbsökande som bara lett till nej grep jag ett sista halmstrå och frågade om arbetsprövning. Döm av min förvåning när de sa ja. På Kvillinge Föreningsarkiv kom jag i kontakt med Dövstumma Klara som levde i en annan tid, långt före mig. Hon var verksam redan i början av 1920-talet. Jag blev så inspirerad av denna kvinna, som trots sitt funktionshinder: Dövstum, som det hette på den tiden ändå kunde driva en godisaffär i sin stuga. När jag sedan läste i Östergyllen om Kristina Nilssons minnesfond sökte jag bidrag från denna fond. Till min glädje fick jag det och gjorde en utställning och skrev ett häfte om Klara.

Efter flera år i arkivet fick jag sluta, då föreningens ekonomi längre kunde bära en anställning. Jag fortsatte inom arkivvärlden med en projektanställning på Norrköpings föreningsarkiv, som bland annat förtecknar arkivet åt HRF Norrköping. Jag arbetade främst med de ägarlösa arkiven; såsom sjuk- och begravningskassor samt nykterhetsförbund. Som arkivassistent har jag lärt mig att föreningar inte ska lämna in handlingar med gem, plastfickor och tejp, detta kan förstöra dokumenten. Skriv också gärna namn och årtal på fotografier, minnena bleknar fortare än fotografierna.

Men hur var det nu Maria Loorents Peterson hade du inte fått en ny tjänst? Jo det har jag, det känns redan som jag



Maria Loorents Peterson

kommer att trivas. Jag har en snäll arbetsgivare som förstår mig och mitt funktionshinder.

Jag brinner för att lyfta frågan kring yrkesverksamma med hörselproblem i arbetslivet. Hur gör vi för att alla ska trivas och må bra? Att alla ska få de förutsättningar de behöver, trots sina funktionshinder, oavsett ålder. I dessa tider då pandemin blåser runt knuten och vi inte kan ses i riktiga livet, hur synliggör vi då vår verksamhet och får nya medlemmar? Min erfarenhet är att Facebook och digitala lösningar fungerar utmärkt, vi har mycket att lära om hur tekniken kan bistå oss hörselskadade. Det gäller att tänka positivt och hitta lösningar.

Jag vill gärna höra ifrån er medlemmar och ta del av era funderingar, ring eller maila.

**Maria Loorents Peterson**

Telefon: 072-214 74 00, Mån, tis, tors, fred kl. 9–11

E-post: ostergotland@distrikt.hrf.se

## Information från föreningarna

### Kinda

#### Hörselbörningen i Kinda, planering av verksamhet för vår/sommar 2021.

Vi har inte gjort någon längre planering i dessa annorlunda tider, men det vi planerat är, varje tisdag till och med den 15 juni är det serviceöppet i vår lokal på Linnégatan 7. Öppettiden är 14.00–16.00 och vi säljer batterier, lotter samt utför enklare service av hörhjälpmedel.

Vi följer rekommendationerna och iakttar försiktighet.

Gerty finns på torget varje fredag där hon förmedlar kontakt, säljer batterier och lotter.

Styrelsemöten sker i lokalen, 29 mars, 26 april och 31 maj.

Årsmöte 2021: utskick av verksamhetsberättelse, ekonomisk redovisning och revisionsberättelse kommer att ske till alla medlemmar för godkännande.

Datum för fysiskt möte inte fastställt.

Eventuellt blir det någon uteaktivitet i sommar om det allmänna läget tillåter, personlig inbjudan kommer att skickas ut.



#### Kontakt HRF Kinda

**Ordförande** Carl-Inge Gustafsson

**Mobil** 070-662 97 23

**Kansli** 0494-132 50

**E-post** kinda@forening.hrf.se

**Webb** www.hrf.se/kinda

### Linköping

#### Intresserad av att lära dig använda digitala verktyg som Zoom eller Teams?

Vi undersöker intresset för utbildning i ämnet. Anmäl dig till [linkoping@forening.hrf.se](mailto:linkoping@forening.hrf.se)

#### Naturvandring tillsammans med HRF Linköping



Tillsammans upptäcker vi på nytt, kända och mindre kända platser i och omkring Linköping.

Bäckravinen Hawaii, fika vid Ängelska kanalen, hitta lämningar efter boplatser från dåtid till forntid. Möta och mäta tallar med hög ålder i Tinnerö Eklandskap.

Turerna kan vara en timme eller två eller en hel eftermiddag.

Ta en kik in på vår hemsida [www.hrf.se/linkoping](http://www.hrf.se/linkoping) där vi lägger vartefter ut planerade vandringar och upptäckarstråt. Där finns information om anmälan till vandringarna i höst.

Med kläder efter väder och med nedpackad fika i ryggen upptäcker vi nya fikaplatser i och runt om i Linköping.

Tanken är att det ska vara lätt att komma till mötesplatserna med cykel.

Välkommen och hänga med, du med!

**Peter Fischier**

### Linköping

#### Ordföranden har ordet

Fortfarande har pandemin sitt grepp om oss och vi har ännu inga aktiviteter, där vi träffas fysiskt. Däremot har vi provat att ses digitalt. Hörselcaféet där vi träffade medlemmar och pratade ledde till att vi fick många bra idéer att ta med oss in i framtiden. Även vårt årsmöte har genomförts digitalt.

#### Bokcirkeln

En aktivitet som fungerar bra oavsett corona, är vår bokcirkel. Just nu hittar man den på Facebook. Titta in på länken nedan för att se vad vi kommer att läsa härnäst. Vi håller precis på att avsluta en deckare i Motalamiljö, Ditt hjärta är mitt, av Lana Brunell och Thomas Bodström.

Se [www.facebook.com/groups/HRFbokcirkeln/?ref=share](http://www.facebook.com/groups/HRFbokcirkeln/?ref=share)

Efter sommaren hoppas vi kunna träffas igen och vi inleder med några utomhusaktiviteter som grilleftermiddag och naturutflykter.

På det intressepolitiska området är vårens stora händelse kongressen, som även den kommer att bli digital. Det är givetvis tråkigt att man inte knyter kontakter och lär känna människor inom organisationen på samma sätt som tidigare. Men det finns en stor fördel, i och med att alla kommer att kunna följa kongressen via Youtube. Datum är den 28–31 maj och vi kommer att förmedla länken till våra medlemmar. Vill också tipsa om kongresswebben där mycket information finns. [www.hrf.se/kongress2021](http://www.hrf.se/kongress2021)

#### Grillkväll på Fontänen

Vad kan vara ett bättre sätt att återuppta verksamheten med fysiska träffar efter Corona perioden än att samlas till en grillkväll? Trevligt umgänge utomhus, om vädret tillåter, och läckra kvalitetskorvar från grillen.

Tid: 4 september, kl. 13–16

Plats: Föreningshuset Fontänen

Anmälan till [linkoping@forening.hrf.se](mailto:linkoping@forening.hrf.se)

Med reservation för ändringar p.g.a. pandemiläget.



#### Kontakt HRF Linköping

**Ordförande** Marianne Eriksson

**Mobil** 070-306 38 67 (SMS:a innan du ringer)

**Kansli** 013-13 36 53 (telefonsvarare)

**E-post** [linkoping@forening.hrf.se](mailto:linkoping@forening.hrf.se)

**Webb** [www.hrf.se/linkoping](http://www.hrf.se/linkoping)

**Facebook** [www.facebook.com/groups/Hrf.linkoping](http://www.facebook.com/groups/Hrf.linkoping)

## Information från föreningarna

### Motala-Vadstena

#### Hej alla medlemmar inom Hörselskadads förening i Motala-Vadstena!

Coronapandemin har visat att de svåraste situationer kan öka viljan och kraften att göra skillnad. Vi bryr oss om våra medmänniskor och vår omvärld. Vi tar till de medel vi har för att förändra situationen till det bättre. Vi är många som känner oss mycket ensamma men håll ut!

Tyvärr måste vi meddela att vid vårt styrelsemöte i februari beslutade vi att flytta fram vårt årsmöte till sommaren.

#### Lördagen den 5 juni 2021 kl. 14.00 på Föreningshuset Vättersol.

#### Denna dag hoppas vi avsluta med en liten vårfest.

Under maj månad finns alla handlingar att tillgå på kansliet i Föreningshuset Vättersol.

Har Du frågor och funderingar slå oss en signal – alla frågor är berättigade – föreningen är till för Dig!

Tyvärr kan vi inte göra något åt det läge vi befinner oss i. Vi ser framåt och hoppas på bättre tider.

På grund av coronaviruset har vi inte planerat och ordnat några fysiska träffar och medlemsmöten under våren. Vi avvaktar folkhälsomyndighetens råd innan vi planerar aktiviteter och resor.

Vårt valspråk är att "DU som vågar, vill och kan träffas" kommer till Vättersol och vi tar en promenad, för social samvaro finns vi i Föreningshuset Vättersol på onsdagar kl.14.00.

### Åtvidaberg

#### Till våra medlemmar inom HRF Åtvidaberg

Med anledning av Corona-läget har HRF Åtvidaberg begränsat sin verksamhet och avstår från fysiska möten och träffar.

Årsmötet skall genomföras senast 31 augusti. I vilken form är fortfarande oklart. Enligt nuvarande restriktioner får man bara vara 8 personer på ett möte. Ett alternativ är att hålla digitalt årsmöte, vilket innebär att deltagarna måste vara anslutna via dator eller mobiltelefon.

Har ni som medlemmar tips eller idéer om verksamhet som skulle kunna fungera på distans, så hör av er.

Om ni vill köpa batterier tar ni kontakt med "Nocke" på telefon 070-531 30 13.

Ta hand om er, var försiktiga och följ myndigheternas råd.

**Åke Andersson**  
Ordförande

**Kontakt HRF Åtvidaberg**  
Ordförande Åke Andersson  
Mobil 070-303 73 92  
E-post atvidaberg@forening.hrf.se  
Webb www.hrf.se/atvidaberg

När det blir varmare kan vi också, åter börja spela boule tillsammans på vår egna boulebana.

Så snart vi får myndighetens tillstånd att planera och genomföra verksamhet under ordnade former, skickas program till DIG. Vi hoppas på att alla ska ha fått sin vaccination och att värmen hjälper till att hålla alla virusen borta.

Du som inte har varit på Föreningshuset Vättersol men gärna skulle vilja vara en del av oss, kom med tips och idéer på verksamhet, föreläsningar och studiebesök, hjälp till i vårt arbete för alla människors lika värde.

HRF:s kongress 2021 är den 28–30 maj och allt tyder på att det blir en digital kongress på grund av den pågående Corona pandemin. Diskussioner, delaktighet och demokrati på distans. Vi kommer vara på Vättersol och vara uppkopplade för att följa kongressen så Du är hjärtligt välkommen.

#### Med vårliga hälsningar Styrelsen för HRF Motala-Vadstena

Batterier finns att köpa varje onsdag kl. 14.00 på Vättersol och efter överenskommelse.

Du som finns i Vadstena slår en signal till Batteriansvarig:  
Solveig Johansson  
073-060 07 85

Frågor och funderingar ring:  
Ordförande: Solvig Yngve  
070-523 09 47

Vice ordf: Berit Bartha  
073-370 78 10

Trivselkommittén:  
Marie-Louise Björk  
072-560 10 09

**Kontakt HRF Motala-Vadstena**  
Ordförande Solvig Yngve  
Mobil 070-523 09 47  
E-post motala.vadstena@forening.hrf.se  
Webb www.hrf.se/motala-vadstena

### Beställa tolk på tolkcentralen i Region Östergötland

Behöver du skrivtolk, teckenspråkstolk eller TSS-tolk?

Här kan du beställa tolk på Tolkcentralen i Region Östergötland

Mer information om att beställa tolk gör du på deras hemsida.  
www.1177.se/Ostergotland/hitta-vard/kontaktkort/  
/Tolkcentralen-Region-Ostergotland

Du kan också ringa 010-105 99 50



### Östra Östergötland

#### KÄRA MEDLEMMAR

Vårens planerade aktiviteter är inställda på grund av Pandemi läget. Men tack vare att vaccinationerna fortsätter så ser vi framåt, och hoppas att vi snart skall kunna träffas. Vi hoppas kunna ses till hösten, men håll dig uppdaterad på vår hemsida. Med året som varit har vi lärt oss att varje månad kan innebära nya beslut.

Vårt årsmöte genomfördes genom poströstning och nära 50 medlemmar röstade. Detta engagemang gläder oss och några har också anmält intresse för att engagera sig i medlemsarbetet mera.

Styrelsearbetet genomförs via nätet och digitala sammankomster/möten sker alltid med skrifttolkning.

Styrelsen söker med ljus och lykta efter fler medlemmar som vill vara med och arrangera, trevliga och givande träffar för alla medlemmar. Vi klarar mycket i styrelsen men skulle önska lite mera hjälp från flera. Tillsammans med lokalföreningarna och distriktet vill vi gärna att den här gruppen medlemmar fortsätter att öka.

Vår kassör Stig Bredberg har avgått. Stig har verkat som föreningens kassör under många år och varit pådrivande för en positiv och mer modern hantering av våra medel. Vi har i dag Swish och kassaflödet är positivt. Vi vill tacka Stig Bredberg för hans engagemang.

Gunnel Johansson har lämnat Styrelsearbetet i vår förening, hon är fortfarande representant i distriktsstyrelsen och fortsätter sitt engagemang för barn, ungdomar och familjer i distriktet. Vi tackar Gunnel Johansson för ditt arbete i styrelsen HRF Östra Östergötland.

#### Vi säljer hörapparatsbatterier till rabatterat pris

Kontakta Anders Cedgren 25:-/karta och 200:- för se hans kontaktuppgifter en hel kartong (10 kartor). för mer info.

### Information om digitala distansmöten

Det finns flera olika system som erbjuder digitala möten, dvs möte via dator, surfplatta eller mobil. Många av universiteten i landet idag använder programmet/appen Zoom för sin distansundervisning. Fördelen med Zoom är att du kan köra Zoom direkt i webbläsaren (eller via en app) utan att behöva logga in. En annan stor fördel är att Zoom stöder direkttextning, dvs vad skrivtolken skriver visas nertill som en textremsa. Det gör att det är lätt att avläsa den som pratar och är i bild. Zoom erbjuder dessutom möjligheten att chatta, ställa frågor och ge svar samt att du kan visa dokument eller presentationer på skärmen.

Mer information om detta hittar du på HRF Östergötlands hemsida,  
https://hrf.se/ostergotland/.

Marie Jackson i vår styrelse engagerar sig för yrkesverksamma, det innebär att Marie ordnar ett möte i Norrköping under senare delen av våren. Hon kommer även ordna ett möte i Linköping för gruppen yrkesverksamma vilket vi ser framemot.

Som ordförande i föreningen HRF Östra Östergötland kommer jag tillsammans med styrelsen att arbeta för att vi ska bli fler medlemmar. Jag är glad att Anders, Karin Alexander och Marie är kvar i styrelsen men saknar minst två till i styrelsen. Anders Svensson har tyvärr inte möjlighet att engagera sig som han själv skulle önska. Styrelsen söker också en kassör. Är det någon som vill engagera sig i styrelsearbetet så hör av dig!

#### Styrelsen består nu av

Ordf. Johanna Pettersson  
hannajo140@gmail.com  
073-364 18 53 sms

Karin Johansson aktiviteter  
karin\_jonsson@hotmail.com  
073-959 62 79

Vice. Ordf. Anders Cedgren  
anders.cedgren@telia.com  
076-916 23 45 sms

Marie Jacksson yrkesverksamma  
marieitorpet@gmail.com  
076-100 01 92.

Sekr. Alexander Johansson  
alex.johansson7@gmail.com  
076-561 02 61 sms

*Varmt välkomna till förhoppningsvis en roligare och mer aktiverare höst.*

**Styrelsen genom ordf.  
Johanna Pettersson**

**Kontakt HRF Östra Östergötland**  
Ordförande Johanna Pettersson  
Sms:a Johanna **innan** du ringer!  
Mobil 073-364 18 53  
E-post ostra.ostergotland@forening.hrf.se  
Webb www.hrf.se/ostraostergotland

## INTRESSEGRUPPER

### CI/Vuxendöva

En grupp för dig som är vuxendöv, har Cochleaimplantat eller annat implantat eller för dig som kanske funderar på vad ett CI skulle innebära.

**Kontakt:** Berit Bartha,  
berit.bartha@gmail.com

### Tinnitus

Intressegruppen arbetar för att kunna starta självhjälpsgrupper ute i distriktets kommuner. Samarbete finns med den fördjupade hörselvården i Region Östergötland.

**Kontakt:** Bo-Göran Ahl,  
bo-goran.ahl@bgahl.se, 070-571 78 87

### Föräldrar till barn med hörselnedsättning

Gruppen ordnar föreläsningar för föräldrar och aktiviteter för föräldrar och barn.

**Kontakt:** Gunnel Johansson  
gunnjoha0@gmail.com, 070-795 98 88

### Menière

En grupp för dig som har Menières sjukdom. Gruppen träffas några gånger per termin för samtal om aktuella frågor. Ibland bjuds någon föreläsare in.

**Kontakt:** Susanna Ahlström,  
ahlsus@hotmail.com, 0708-82 81 53

### Yrkesverksamma

Gruppen bevakar frågor som berör arbetslivet, till exempel hjälpmedel, arbetsmiljö, tolktjänst samt verkar för ökad hörselskadekunskap hos fack, arbetsgivare och arbetstagare. Gruppen planerar även föreläsningar och träffar. Gruppen vänder sig till alla med intresse för området.

**Kontakt:** Marie Jackson,  
marieitorpet@gmail.com

Till gruppernas aktiviteter är även anhöriga och andra intresserade välkomna.

## Information om att larma 112 via SMS

Nu uppmanar HRF alla hörselskadade, och särskilt riskgrupper, att registrera sitt mobilnummer för tjänsten SMS112. På så sätt blir det möjligt att sms:a till SOS Alarm vid en nödsituation, till exempel för att tillkalla ambulans.

Den som har en hörselnedsättning kan ha svårt att ringa till SOS Alarm. I många år drev HRF därför kravet att det skulle bli möjligt att skicka sms till nödnumret 112.

Och till slut blev det verklighet; i dag kan hörselskadade sms:a till SOS Alarm. Kom bara ihåg att du måste registrera ditt mobilnummer hos SOS Alarm.

Mer information om detta finns på HRF:s hemsida, [www.hrf.se/hrf-viktigt-att-horselskadade-registrerar-sig-for-sms112](http://www.hrf.se/hrf-viktigt-att-horselskadade-registrerar-sig-for-sms112)

