



Ordföranden har ordet

Inledningsvis vill jag tacka alla som har varit involverade i distriktets, föreningarnas och intressegruppernas verksamheter samt hörselskadades anhöriga under den svåra pandemin.

Min förhoppning, är att förbundets, distriktets och föreningarnas verksamheter ska under våren 2022, kunna återgå till normala verksamheter. Under pandemin har vi i distrikts- och föreningsverksamheten använt ny teknik med webbaserad teknik. Det har varit en lärotyd för oss alla med webinarier och distansmöten, vilket betyder att vi har lärt oss mycket ny teknik. Personligen tror jag att även i framtiden kommer vi i vår verksamhet att använda oss av webinarier och distansmöten.

Distriktets digitala arkiv är molnbaserad och på applikation OneDrive. Strukturen och tillträdesreglerna i det digitala arkivet är enligt HRF:s ordinarie stadgar. Distriktsstyrelsen och distriktets kanslist kommer att ha tillträde till samtliga handlingar.

Intressegruppernas handlingar i arkivet har endast intressegruppens verksamhetsledare tillträde till och det gäller endast till den egna intressegruppen.

På förbundskongressen togs många beslut som påverkar vår verksamhet. Under våren 2022 kommer distriktet att anordna seminarier, på seminarierna kommer vi bland annat att behandla de kongressbeslut som påverkar distriktets och föreningarnas verksamheter. Ett av dessa seminarier, kommer eventuellt att anordnas i anslutning till distriktets årsmöte den 9 maj 2022.

När det gäller föreningarnas verksamheter är föreningarnas verksamheter mycket viktiga för våra medlemmar och många medlemmar gör mycket stora insatser för föreningsverksamheten.

I dagsläget är jag orolig för föreningarnas verksamheter på grund av att det är svårt att rekrytera ledamöter till styrelserna. Talesättet "Ensam är inte stark" och som gäller även inom föreningsverksamheten. En av de stora utmaningarna under verksamhetsåret 2022, är att vidareutveckla vår gemensamma verksamhet inom Östergötland.

I dag har vi en Regional överenskommelse mellan Hörselskadades distrikt i Jönköpings län, Kalmar län och Östergötlands län. Min förhoppning är att under verksamhetsåret 2022 att de föreningar som har gränser mot Jönköpings- och Kalmar län tar kontakt med föreningarna på andra sidan länsgränsen och upprättar kontakter samt samordnar kommande arrangemang, t.ex. gemensamma informationsträffar.

I distriktets och Region Östergötlands Hörselråd har vi idag en mycket saklig och bra dialog.

Min personliga uppfattning, är att vi har många bra diskussioner i hörselrådet och ett mycket bra samarbetsklimat. På Region Östergötlands hörselmottagningar visas från januari månad HRF:s film Det bästa med HRF, att visas rullande. Filmen är kompletterad med distriktets och föreningarnas kontaktuppgifter. Kontaktuppgifterna finns på mottagningarna, även i tryckt form.

Under pandemin har det varit svårt för alla medborgare i Sverige och särskilt svårt för oss som är hörselskadade, eftersom utanförskapet har ökat och som av många medlemmar har upplevts som ökad isolering och ensamhet. Myndigheterna har under den senaste tiden, bland annat ändrat reglerna gällande antalet personer som får träffas i olika miljöer, vilket kan betyda att distriktet och föreningarna snart kan återgå till fysiska möten och sammankomster. Min personliga bedömning är att även i framtiden, kommer distriktet att ha möten, seminarier och andra sammankomster på distans, på grund av geografiska avstånd.

En skön fortsättning önskar jag Dig och Dina närstående.

Bästa hälsningar
Bo-Göran Ahl
Distriktsordförande

Att arbeta på distans

I går kväll kom min man hem sent, en lastbil hade fått stopp på vägen och det var tvärkört att komma fram på E4. Efter att ha fått virra sig in på småvägar i mörkret och regnet, trött och hungrig så var han ganska irriterad när han kom hem två timmar försenad. Att även ha både Linköping och Karlskoga som sina arbetsplatser innebär ju en bits resväg. Han önskade att han arbetade på distans, men det är ju så viktigt att träffas. Ja och vad vill jag säga med dessa ord? det är ju jag som är skribent borde kanske handla om mig? och detta är ju HRF:S medlemstidning Östergyllen.

Jo detta nummer ska ju handla om digitalisering och distansarbete. Jag arbetar mestadels hemifrån och kan bara säga att jag älskar det! När man är ljudkänslig är det ett helt arbete att bara ta sig till arbetsplatsen. Ute på gatan dånar trafiken så det ibland känns som den går rakt genom huvudet. Väl på bussen har du diverse olika pip ljud från olika maskiner. Några bakom dig pratar väldigt högt och ett barn gråter högljutt. Varför måste allt låta? Axlarna åker uppåt, hjärklappningen kommer och jag känner mig yr. Var det där min tinnitus? Nej, det var bussens ljud! Detta var min vardag när jag arbetade på plats. Oftast var jag så trött att när torsdagen eller fredagen kom tvingades jag sjukanmäla mig.

Det kan ju tyckas att det är mysigt att träffas på fikarasten bara sjunka ned i soffhörnet med en kopp kaffe och kallprata, men om man inte hör vad som sägs och man får anstränga sig för att höra, då har du inte haft en välbehövlig vila utan axlarna sitter där uppe igen.

Kramar! Nu under pandemin har det inte blivit så mycket kramande men minns många kramar med rundgång i hörapparaterna.

Givetvis tycker jag det är tråkigt att det pågått en pandemi och rädslan för att bli sjuk har legat på lur, men jag uppskattar att tempot sänks och jag tror att många skulle må bättre av att dra ned på tempot, hörselskadad som normalhörande. Att arbeta hemifrån är inte fel för den som kan. Fördelar med detta är att du slipper resväg, spar in pengar på resandet, bättre för miljön, du får mer tid över till annat... Ja listan kan säkert göras längre. Naturligtvis funkar det inte för alla men jag personligen tycker man ska ha det som val.

Så var det digitaliseringen. Jag hade aldrig varit med om ett zoommöte tidigare, men man lär sig efterhand. Här sitter vi en grupp människor i olika delar av landet och kan mötas framför en skärm och att även kunna få skrivtolkning, är det inte fantastiskt? Ord som co-host och clost capution har blivit vardagsord som man slänger sig med lite då och då på våra möten. Mötesprotokoll avhandlas och diskussioner uppstår.

Det bästa av allt man slipper att åka för att ta sig till ett möte, du bara stänger in dig i din lilla kammare och slipper ut sent på kvällen. Ingen restid! Okej det finns också nackdelar även om jag tycker det är få... Att inte kunna



ses öga mot öga kan ibland leda till missuppfattningar, du kanske saknar fiket litegrann och en kram kan ju vara trevligt även om den ger rundgång i hörapparaterna. Jag hoppas och tror att digitalisering och distansarbete har fått ett uppsving och att kombinera på plats och distans är det ultimata lösningen. Med dessa rader avslutar jag för denna gång sänd gärna åsikter och tankar till mig på min mejl, vad tycker du? Kanske kommer dina åsikter med i nästa nummer av Östergyllen.

Till dess ha det fint!

Vid tangentbordet: Maria Lorents Peterson

Kallelse till Distriktets Årsmöte 9 april 2022

Kallelse till distriktets Årsmöte 2022 och inklusive distriktsstyrelsens konstituerande styrelsemöte, lördagen den 9 april 2022, klockan 9:30–12:00. På grund av rådande pandemier, kommer styrelsen att besluta om årsmötet och styrelsens konstituerande styrelsemöte blir ett fysiskt möte eller ett möte på distans.

Om årsmötet kommer att genomföras på Föreningshuset Fontänen i Linköping, finns planer på att arrangera ett seminarium klockan 13:00–16:00 inklusive lunch klockan 12:00–13:00

Sista anmälningdagen till årsmötet är fredagen den 25 mars 2022.

Anmälan skickas till distriktets e-postadress: ostergotland@distrikt.hrf.se

Eventuella frågor besvaras av undertecknad på e-postadress: bo-goran.ahl@bgahl.se

**Bästa hälsningar
Bo-Göran Ahl**

Menièreträff 23 februari 2022

Efter en lång period av restriktioner och inställda möten är det dags att återigen ses för en Menièreträff. Vi kommer att titta på ett avsnitt från HRF Talks, ta upp frågor som kommit in och prata om det som är aktuellt.

**Onsdag 23 februari
Klockan 18:00–19:30**

Fontänen, Västra vägen 32 i Linköping vilken lokal det blir står på skärmen i receptionen

Fika finns till självkostnadspris, anmäl eventuell allergi

Anmälan behövs – ifall vi behöver ställa in

Under månaderna som gått sedan vi senast sågs har det dykt upp frågor om:

- Vad som gäller beträffande förskrivning av SPC-flakes
- Vilka mediciner som förskrivs och i vilken ordning de ska testas
- Vilka mediciner som fungerar eller inte fungerar ihop

Om du har någon annan fråga eller något du vill att vi pratar om på träffen får du gärna höra av dig.

I möteslokalen finns teleslinga och skrivtolkning är bokad.

Som vanligt får du gärna ta med någon anhörig, närstående eller vän.

Välkommen!

Susanne Ahlström

ahlsus@hotmail.com • telefon: 070-882 81 53

Beställa tolk på tolkcentralen i Region Östergötland

Behöver du skrivtolk, teckenspråkstolk eller TSS-tolk?

Här kan du beställa tolk på Tolkcentralen i Region Östergötland

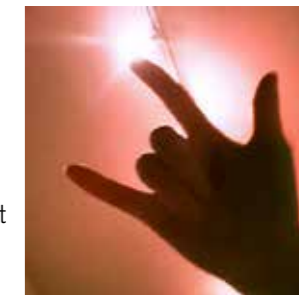
Mer information om att beställa tolk gör du på deras hemsida. www.1177.se/Ostergotland/hitta-vard/kontaktkort /Tolkcentralen-Region-Ostergotland

Du kan också ringa 010-105 99 50



Vårens kurser i teckenspråk och TSS

Visst vore det fantastiskt att inte behöva anstränga sig för att lyssna, utan kunna kommunicera lika effektivt som innan hörselskadan? För den som kan teckenspråk flytande går det att kommunicera visuellt med andra teckenspråkiga lika smidigt som tal för de som inte har någon hörselskada.



Teckenspråk är ett språk med egen grammatik, och hela budskapet presenteras visuellt. Precis som alla andra språk tar det tid att lära sig, men man kan ha väldigt roligt under tiden. Ätminstone om man är lite nyfiken på hur man gör för att uttrycka något visuellt istället för med ljud!

Det är aldrig för sent att lära sig teckna. Man behöver inte heller kunna jättemycket för att det ska vara användbart. Om man lär sig handalfabetet, kan man egentligen uttrycka precis allt, även om det inte går så snabbt att bokstavera. Den som har CI kanske vill kunna teckna "god morgon" till familjen innan man har hunnit få på sig CI:t. Kanske vill man inte ha på sig hörapparaterna i bastun, utan kunna småprata litegrann i alla fall genom att teckna. Kanske är det praktiskt att kunna teckna "maten är klar" på avstånd eller meddela något enkelt i bullrig miljö. Om man vill fortsätta att prata, men använda tecken som stöd för att förtydliga det som sägs, då kan man lära sig TSS, tecken som stöd. Det kan ju passa många av oss som har fått hörselskada i vuxen ålder. Vi fortsätter prata, men kompletterar med tecken för att man inte ska behöva anstränga sig så mycket.

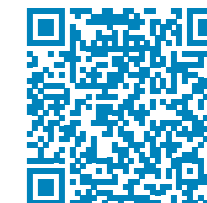
Planerna just nu är att kurs i **teckenspråk** ges på **kvällstid i Linköping**, och kurs i TSS ges i på **dagtid i Norrköping**. Både nybörjare och alla som vill utveckla sitt tecknande är välkomna. Regionen bidrar till kurskostnaden, och man betalar därför enbart 500kr per termin som deltagare.

Mer information om vårens kurser hittar du på:

<https://hrf.se/ostergotland/varens-teckensprakskurser-och-tss-kurser/>

Har du några frågor, kontakta vår lärare Victoria på: info@ikompetentahander.se

**Teckna mera med oss!
Anna Gryszkiewicz**



Filmrecension CODA

Hur är det att växa upp som hörande i en döv familj?

Rubys historia i filmen CODA, Child Of Deaf Adult, är ett humoristiskt och engagerande exempel på hur det skulle kunna vara. Ruby älskar sin familj och familjen älskar henne, men utmaningarna står på rad för dem. Familjen äger en fiskebåt, men hur bär man sig åt för att inte bli lurad när fångsten ska säljas om man inte hör skvallret i hamnen? Vad gör man när myndigheterna kräver att det ska finnas en hörande person ombord på fiskebåten? Hur enar man de andra fiskarna så att man gemensamt kan kräva bättre villkor om de andra fiskarna inte är teckenspråkiga? Ruby, den enda hörande i familjen har under många år, ja hela sitt liv, varit den som har fått tolka och ta stort ansvar för föräldrarnas kommunikation med det hörande samhället. Nu ställs deras vardag på ända, när Ruby går med i skolkören och upptäcker med stöd av den italienske musikläraren Bernado att sång är hennes passion. Ruby vill söka till den prestigefyllda musikhögskolan.

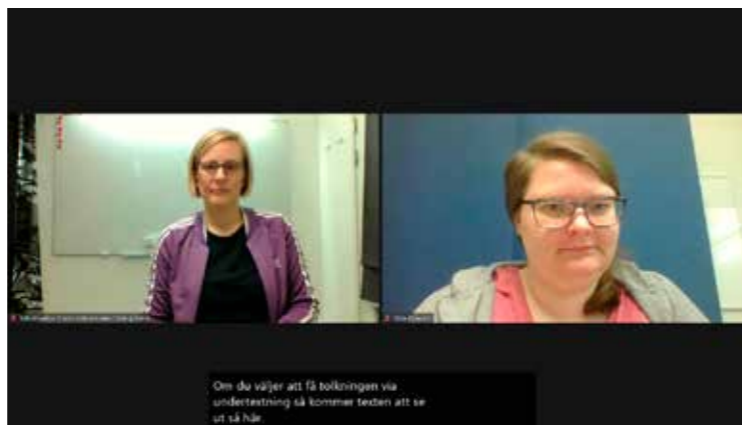
Det är inte tråkigt en sekund med familjen Rossi. Javisst, det är en otroligt förutsägbar feelgood, och det är inte svårt att gissa hur problemen kommer att lösas, men man får en underhållande och kanske lite tänkvärd resa på vägen. När Ruby har svårt att förklara för sin musiklärare Bernardo hur hon känner sig när hon sjunger och istället visar sina känslor vackert och visuellt med tecken, och lyckas förklara precis, är det riktigt rörande. Trots att familjen Rossi är döv, så är relationerna väldigt vanliga och mänskliga. Det bråkas om disken, syskonen kivas, och även döva föräldrar oroar sig för sina barn när de ska ut i världen.

Med hälsningar från oss på teckenspråkskursen som var på bio söndagen 7 november.

Mer om filmen CODA
<https://www.imdb.com/title/tt10366460/>



Hur många distansmöten har du deltagit på under det senaste året?



Hur många distansmöten har du deltagit på under det senaste året?

För många människor har sättet att mötas på ändrats mycket under den senaste tiden, detsamma gäller för oss skrivtolkar. Vi har blivit väl bekanta med begreppet 'distanstolkning', alltså att vi skrivtolkar inte sitter på samma plats som de mötesdeltagare som vi tolkar.

Detta sätt att mötas har ökat explosionsartat, vilket är lätt att förstå då det både eliminerar restid till/från mötet och inbjuder till att fler kan delta. Många upplever också att det är mer integritetsbevarande att ha tolken på distans när det handlar om känsliga ärenden. Om man tittar tillbaka på år 2019, så utförde Tolkcentralen Östergötland knappt 3 procent av alla skrivtolksuppdrag på distans. Året därpå utförde vi 57 procent av alla uppdrag på distans och under perioden januari-oktober i år så har 92 procent av uppdragen utförts på distans. Detta har resulterat i att vi under en kort tid fått finna nya sätt och strategier för att kunna utföra vårt arbete. Det har varit en period av trial and error och vi är glada att kunna säga att Tolkcentralen Östergötland ligger i framkant gällande distanstolkningar. En av framgångsfaktorerna har varit det fina samarbetet vi haft med HRF, som drivit på utvecklingen framåt.

Vi har som sagt provat oss fram och upptäckt att Zoom är den plattform som fungerar bäst för oss på Tolkcentralen Östergötland att jobba i. En annan del som underlättat för oss när det gäller distanstolkningar är att Region Östergötland köpt in skrivtolkningsprogrammet Illumitype. Det har fler funktioner som gör det smidigare för oss att arbeta i och som ger tolkanvändare fler valmöjligheter, såsom var man vill få sin tolkning och hur den ska se ut. I Illumitype kan vi erbjuda tolkning som undertext i Zoom, i en webbläsare vid sidan av mötet eller som skärmdelning i distansmötet. Tolkanvändare kan på så sätt själv välja var man vill se tolkningen.

Väljer tolkanvändaren att få tolkningen i en webbläsare vid sidan om mötet så finns även möjlighet till att chatta med tolken, om man behöver komma i kontakt med denne.

En annan positiv aspekt av distanstolkning är att det blivit lättare att hitta skrivtolkar till uppdrag. Detta eftersom tolkarna inte behöver befinna sig i Östergötland för att utföra tolkningen. Det kan dock betyda att tolkarna inte använder sig av samma skrivtolkningsprogram och att tolkningen inte kan presenteras på samma sätt som vi i



Östergötland kan göra.

Vi har också märkt att det kan uppstå svårigheter i distanstolkning. När vi inte befinner oss i samma rum som mötesdeltagarna kan det ibland vara svårt att uppfatta vad som sägs och vad som sker i rummet. Det kan vara på grund av dålig ljudmiljö eller att flera har på sina mikrofoner samtidigt. En annan sak som kan vara svårt är att uppfatta ironi, detta för att man inte ser talarens kroppsspråk/mimik. Sedan kan det ta längre tid för tolkarna att få kontakt med talaren om de behöver be om ett förtydligande.

När det gäller att förbereda ett distanstolksuppdrag så gör vi på liknande sätt som inför en tolkning på plats. Skrivtolkar lägger mycket tid på förberedelser inför tolkuppsdrag. Det handlar om allt från att läsa på om ämnet, att skriva in förkortningar på namn, begrepp och långa ord i skrivtolkningsprogrammet, till att skriva in ett helt teatermanus eller en verksamhetsberättelse ordagrant. Förberedelserna är viktiga både för vår arbetsmiljö och för att tolkningen ska hålla en god kvalitet. Vid distanstolkning handlar det även om att se till att tekniken fungerar som den ska, inte minst när två tolkar som sitter på olika platser arbetar ihop. Tolkarna behöver även ha en kanal där de har kontakt med varandra under tolkningen, utan att det stör mötet. Detta för att kunna stötta varandra. Det innebär att tolkarna ibland måste ha dubbla hörlurar för att få ljudet från både mötet och kollegan. Vissa tillfällen kräver även att man har ett förmöte ihop med tolkanvändarna för att testa tekniken tillsammans.

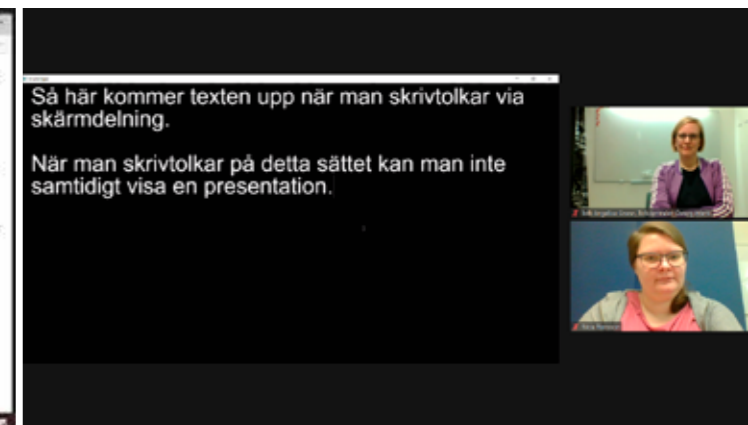
Vid ett föreningsmöte där alla deltagare sitter på distans är det upp till varje person att se till att man har en fungerande utrustning, till exempel en lpad eller en dator med mikrofon eller extern mikrofonpuck. Om du besöker vården eller myndigheter är det däremot deras ansvar att det finns utrustning för att ta emot distanstolkning.

Till sist, Region Östergötland kommer i framtiden att kunna erbjuda vårdkontakter i sin vårdplattform

"Din Vård". Tolkcentralen arbetar nu med att kunna integrera skrivtolkning i det systemet.

Och ja, även om många av våra uppdrag utförs på distans så kan man fortfarande få tolk på plats om man så önskar. Vi gör vårt bästa för att tillmötesgå dina önskemål.

**Hälsningar
Tolkcentralen**



Viktiga punkter för att din distanstolkning ska fungera optimalt

- Bra ljud är viktigt, annars kan det bli missförstånd. Stäng av mikrofonen när du inte pratar.
- Håll en god mötesordning, då är det lättare för tolkarna att tolka.
- Ladda ner programmet för din mötesplattformen (t ex Zoom) innan mötet startar, för att du ska ha en bättre uppkoppling i mötet.
- Om ni sitter flera personer vid en dator tänk på att alla ska höras och kom ihåg att presentera er.
- Vid längre möten är det viktigt att ta pauser, alla blir trötta och det är svårare att hålla fokus.

HRF Östra Östergötland Föreläsning Om forskningscentret, hörsselforskarna och ämnet "kognitiv hörsel"

Linnécentrum HEAD vid Linköpings universitet studerar hörseln.

Hörande handlar om kommunikation och forskningen rör sig kring sambandet mellan hörsel, kognition och kommunikation som är ett tvärvetenskapligt samarbete.

Mer information på sid 11

Varför finns vi på webben?

Idag behöver föreningar sprida information om vad man gör inte enbart via medlemsblad och annonser i tidningar, utan även digitalt. I HRF använder vi framför allt hemsidor och Facebookgrupper för kommunikation, men självklart används e-post och många andra digitala informationskanaler också där det finns behov. Den som är webbansvarig i en förening eller i ett distrikt fokuserar oftast på hemsida och ibland Facebook.

- **Hemsidans** roll är att informera om verksamheten. Där hittar man kalendarium över kommande aktiviteter och nyheter om vad som är på gång eller har hänt i föreningen eller distriktet.
- **På Facebook** kan man ha grupper för en förening eller ett distrikt som erbjuder mer möjligheter att diskutera, kommentera och utbyta idéer. Det går också att skapa publika sidor som vänder sig till allmänheten, och som kan användas för att sprida information om aktuella frågor vi driver eller göra reklam för evenemang.

De här informationskanalerna är viktiga för oss, för det är på dessa platser blivande medlemmar kan hitta oss. Det är här medlemmar, allmänhet och politiker kan se vad just din HRF förening eller distrikt har för aktiviteter och vilka frågor ni för tillfället jobbar med.

Vad gör en webbansvarig?

Att jobba med webben för en förening eller ett distrikt är fartfyllt och roligt. Man deltar i styrelsemöten och kommer där överens med övriga ledamöter om vilken information vi vill dela med oss av. Man samlar upp planerade aktiviteter och ser till att de kommer in i kalendarium på hemsidan. Kanske vill man lägga ut ett meddelande på Facebook och fråga om någon medlem är intresserad av att hjälpa till att ordna med fikar på nästa evenemang som är på gång, eller så vill man bjuda in medlemmar till att diskutera slingor, delta i en föreläsning eller komma med synpunkter i någon fråga.

Det är enkelt att hålla en HRF-hemsida uppdaterad, eftersom förbundet har ordnat en plattform där allting är förberett. När en förening har ett konto, behöver man bara logga in och kan lägga till nyheter eller aktiviteter på några minuter. Man kan också skapa sidor med information som är bra att ha men som inte uppdateras riktigt lika ofta. Till exempel kontaktuppgifter till styrelsen eller information om vad en intressegrupp gör. Sök gärna på HRF Östergötland och titta på informationen som finns om Tinnitusgruppen. Där hittar man en hel del om gruppens verksamhet, men även länkar till bra resurser för den som vill lära sig mer om tinnitus. Förbundets webmaster hjälper gärna till om man stöter på problem, eller om en förening vill börja med en hemsida.



Förbundets stora Facebookgrupper är:

- HRF: Diskussionsgrupp för hörselskadade
- HRF: Tinnitus och ljudkänslighet
- HRF: Cochlea-implantat
- HRF: Menières sjukdom
- HörNet-gruppen för förtroendevalda.

Tips till dig som är webbansvarig

1. Gå med i Facebookgruppen "HRF: Lokala webbredaktörer" där man kan utbyta erfarenheter med andra webbredaktörer.
2. Om du får problem eller undrar något, kontakta webmaster@hrf.se för support.
3. Du hittar manualer och tips för hur du arbetar som webbredaktör på Hörnet. Missa till exempel inte att vi har en bildbank med bilder som vi kan använda fritt när vi lägger ut information.

Kinda

Ordförande Carl-Inge Gustafsson har ordet:

Några av styrelsens ledamöter har deltagit i digitala möten anordnade av distriktet och kommunen.

Föreningen har inte ordnat några "egna" digitala möten, utan har försökt att hålla kontakt med medlemmarna ute eller via telefon.

Nackdelar med digitala möten är, svårt att inte ha ögonkontakt med övriga deltagare, svårt att vara koncentrerad under så lång tid, svårt "hänga med" då uppkopplingen inte alltid är den bästa, ibland svårt att höra.

Fördelar att inte träffas fysiskt för att minska smittspridningen.

Styrelsemöten vår 2022, kommer att vara i lokalen Linnegatan 7 Kisa, kl.17.00 måndagar • 31 januari • 28 februari • 28 mars • 25 april • 30 maj.

Väl mött hälsar Kindaföreningen Inger Petersson och Gerty Alvin

Ordförande:

Carl-Inge Gustafsson *bodaby4321@gmail.com*
070-662 97 23

Vice ordförande:

Britt Nyström *b.nystrom50@hotmail.com*
070-926 56 58

Kassör: Torbjörn Nyström *sternny@hotmail.com*
076-170 20 90

Sekreterare:

Inger Petersson 070-345 57 76

Ledamöter:

Nils-Åke Karlsson *nilsakekarlsson.kisa@gmail.com*
073-427 35 57

Lars-Ove Fröjd 072-714 35 55 • 0494-123 49

Gerty Alvin *gerty.alvin@gmail.com*
070-687 94 32 • 0494-500 30

i **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

Vårprogram i HRF Kinda 2022

Vår lokal på Linnegatan 7 Kisa, är öppen varje tisdag mellan kl.14.00–17.00, från den 18 januari till 14 juni.

Vi kommer att ha olika arrangemang kl.15.00 en del tisdagar, exempelvis underhållning eller information av olika slag, vi följer utvecklingen av pandemin och träffas om förhållandena tillåter, är rädda om varandra o håller avstånd.

18 januari 14.00–17.00 Lokalen öppnar igen efter juluppehållet, därefter öppet varje tisdag.

21 februari måndag kl.18.00

Årsmöte i Linnekyrkan, Linnegatan 21 Kisa
Förhandlingar, servering och underhållning

Mars Lokalen Linnegatan 7

Vårflor kommer att serveras ett par gånger i mars, kl.14.00–17.00, datum meddelas senare.

14 juni tisdag

Lokalen öppen till 14 juni sedan stängt för sommaruppehåll

Motala–Vadstena

Ingen undgår att påverkas av den rådande pandemin och vi har under hösten försökt återgå till normal verksamhet och haft våra onsdagsträffar.

Många av oss har fått sin tredje dos vaccin och med det har vi stora förhoppningar om en normal tillvaro utan stränga restriktioner och ofrivillig isolering under 2022.

Vi saknar dig på våra träffar men hoppas att du hittar tillbaka nu när vi har ett nytt år och nya aktiviteter.

Det betyder mycket för Hörselskadades förening att vi har många medlemmar och en bra verksamhet så vi syns, det bidrar till att våra politiker tillmötesgår oss både lokalt, regionalt och centralt. För att få föreningsbidrag från kommunen behöver vi starta projekt för att få medel till aktiviteter. 2022 får vi endast ett verksamhetsbidrag och ett mindre bidrag per medlem.

19 januari Vår verksamhet startar med en julfest.

Varannan vecka med start 26 januari och slut 18 maj.

Finns möjlighet att spela bingo. Vi kan även spela boule på vår egna boulebana, eller ta en promenad. Kom gärna med idéer på vad du vill göra.

2 februari, 16 februari samt 2 mars

kommer vi att ha föreläsningar med inbjudna föreläsare på temat **låt dig inte luras**.

ÅRSMÖTE 2022

HRF Motala–Vadstena inbjuder till Föreningshuset Vättersol lördagen 5 mars kl.14.00
Sedvanliga mötesförhandlingar, förtäring och underhållning

30 mars firar vi kärleksveckan **"Att bygga broar"**

13 april har vi påsklunch med underhållning av Lennart Green.

Nationaldagen firar vi klockan 10:00 på sedvanligt vis.

Fler aktiviteter är under planering, kom och delta samt kolla upp vad som händer. Eftersom 2022 är valår har vi planer på att bjuda in våra lokala politiker. Har du frågor och funderingar slå oss en signal - alla frågor är berättigade - föreningen är till för Dig!

Varje onsdag året runt är du välkommen till Föreningshuset Vättersol där vi finns för social samvaro i goda vänners lag kl. 14.00–16.00.

Alla aktiviteter om ej annat anges börjar kl.14.00 på Föreningshuset Vättersol Vindarnas väg 1, Motala.

Serviceinjen nr 308 går från din hållplats fram till dörren på Vättersol!

När det gäller att vara digitala

Så är vi en styrelse som ej är så digitala som många andra, hälften av ledamöterna har ej någon datavana.

En grupp deltog tillsammans på Vättersol för att delta i kongressen som var digital. Vi hade också en träff då vi tittade på HRF:S digitala föreläsningar HRF:talks.

Till vår glädje har vi vår styrelseledamot Stefan Holmberg som på olika sätt har varit oss behjälplig.

Berit Bartha och Stefan har deltagit på HRF Östergötlands styrelsemöten digitalt.

Välkomna till våra aktiviteter**Med varma hälsningar****Styrelsen för HRF Motala–Vadstena****Ordförande:**

Berit Bartha 073-370 78 10

Sekreterare:

Solvig Yngve 070-523 09 47

Kassör:

Arne Andersson

Trivselkommittén:

Marie-Louise Björk 072-56010 09

Sylvia Eklund 073-350 48 18

Ersättare:

Gösta Schelin

Stefan Holmberg

**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

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

Linköping

Ordföranden har ordet

Vår redaktör Maria bad mig skriva några rader om den digitala verksamheten till detta nummer. Då började min hjärna snurra lite extra, dataingenjör som jag är och verkat som under större delen av mitt yrkesverksamma liv.

Jag kom att tänka på de första datorer jag kom i kontakt med i mitt jobb, Saabdatorer stora som flera kylskåp, datalagring på magnetband och hålsor som hanterades av särskilda operatörer.

Sedan gick tankarna vidare till min första hörapparat, en analog sådan av märket Siemens, därefter till min tid som försöksperson vid utvecklingen av den första digitala hörapparaten och vidare till dagens alltmer avancerade hörapparater, till vilka det ständigt utvecklas en uppsjö av hjälpmedel, som dessvärre inte är tillgängliga för alla (hög kostnad, spariver hos beslutsfattare, krångliga regelverk). Dessutom brister det i standardisering, så att om du byter hörapparat finns det risk att ditt gamla hjälpmedel inte fungerar till den nya apparaten. Utvecklingen verkar också gå mer och mer mot att hörapparater kommunicerar med kommersiella prylar, som mobiltelefoner. För egen del har det varit ett lyft att jag kan svara i telefonen utan att behöva ha andra grejor runt halsen. Men hur får du hjälp om något skulle sluta fungera? Vad är egenansvar och vad kan hörselvården hjälpa till med?

Nåväl, vad är digitalisering mer och vad har den betytt för HRF Linköping? Under pandemin, från mars 2020 och fram till sommaren 2021 har vi nästan uteslutande övergått till digital verksamhet. Tidigare hade vi e-post, hemsida och Facebook för att kommunicera inom och utom styrelsen. För att inte bidra till smittspridningen övergick vi även till digitala styrelsemöten, som hölls i Zoom med skrifttolkning. För medlemmarna finns en bokcirkel på Facebook, vi har haft hörselcaféer, årsmöte och föreningsmöte via Zoom. Den senaste digitala aktiviteten var en chokladprovning, som var helt underbar. Den visade att det är fullt möjligt att anordna bra aktiviteter utan att träffas fysiskt.

Baksidan av digitaliseringen är att vi missar många som inte kan eller vill lära sig den nya tekniken. Sedan är människor till sin natur sociala varelser, som behöver andra människor. Det är kanske en av de viktigare sakerna för föreningarna, att vara en träffpunkt, där vi som inte alltid är delaktiga i vanliga tillställningar, kan träffas och umgås på lika villkor.

Marianne Eriksson**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

Webb www.hrf.se/linkoping

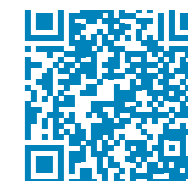
Facebook www.facebook.com/groups

/Hrf.linkoping

HRF Bokcirkeln på Facebook



Välkommen att delta i vår bokcirkel på Facebook. Se www.facebook.com/groups/HRFbokcirkeln



Åtvidaberg

Ordförande i Åtvidaberg har ordet

Eftersom inte alla våra styrelsemedlemmar har egen dator så har vi inte haft några digitala styrelsemöten. Däremot har representanter medverkat på distriktets styrelsemöten samt års- och höstmöte. Även tinnitusgruppens digitala möten har ledamöter deltagit i. Kongressen som i år var digitalt har följts och tekniken har fungerat bra.

Höstens aktiviteter i föreningen har bland annat ägnats åt vår studiecirkel. Den har handlat om att använda moderna mobiltelefoner, det har varit fem träffar i ABF:s regi. Mycket uppskattat hos våra deltagare. Under hörselskadades dag visades HRF: talks på storbildskärm.

Årsmöte 2022

Vi vill även passa på att bjuda in er till HRF Åtvidabergs årsmöte onsdagen den 23 februari 2022. Årsmötet äger rum i Frälsningsarméns lokal klockan 17:00.

Efter förhandlingarna bjuder föreningen på kaffe och räksmörgås. Det blir underhållning av "Frazzes" samt lotteri och batteriförsäljning.

Skrivtolkar är beställda och anmälan sker till Gunnel och "Nocke", på telefonnummer 070-531 30 13 senast den 20 februari. Välkommen!



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

Östra Östergötland

Ordförande Johanna Pettersson
Digitaliseringen betyder två saker.

1. Tekniken är framtiden. Framtiden är redan här.
Det gäller att ställa om och ställa in sig.
Fundera på hur vi kan dra nytta av den.
2. Fysiska möten har blivit ännu viktigare.
Att träffas, prata, lyssna på varandra och göra saker tillsammans. Pandemi innebär ofta isolering, ensamhet och tystnad. Vi hörselskadade är kanske mer vana vid att det är tyst. Men vi är i stort behov av att vara tillsammans och tillhöra ett sammanhang. Ensamheten är vår största fiende. Tillsammans kan vi klara allt!

6 mars

Årsmöte 2022

Tid: kl 13:00
 Plats: Thapperska i Norrköping, Gamla Övägen 23, lokal "Havet" (aulan).

Sedvanliga årsmötesförhandlingar.
 Utskrivna handlingar finns att hämta på plats vid mötet.

Välkomna!

Föreläsningar med hörsselforskare: "Kognitiv hörsel"

- **I Norrköping, Hörsalen**
Lördag 19 mars, kl 13-15
Fojén öppen kl 12-16
- **I Finspång, Kulturhuset**
Söndag 20 mars, kl 13-15
Fojén öppen kl 12-16

Fri entré
 Ingen anmälan

12 april

Påskfest

Tid: kl 18:00
 Plats: restaurangen på Thapperska i Norrköping
 Kostnad: 100:-/person.

Anmäl dig senast 6 april, genom att:
 Ringa eller SMS:a till Karin, tel. nr 073-959 62 79
 eller skicka e-post till föreningen:
ostra.ostergotland@forening.hrf.se

Obs! Glöm inte att uppge eventuell allergi.

4 juni

"Ut i det blå" - Kryssning på Göta Kanal
(Berg - Borensberg) inklusive lunch 500:-

Avresa från Thapperska i Norrköping (Gamla Övägen 23)
 kl 08:30. Anpassad buss.

Anmäl dig senast 11 april genom att:
 Ringa eller SMS:a Karin, tel. nr 073-959 62 79
 eller skicka e-post till föreningen:
ostra.ostergotland@forening.hrf.se

Obs! Glöm inte att uppge eventuell allergi.
 Betalningsinformation får du vid anmälan.
 Först till kvarn för alla!

Lokal intressegrupp hörselimplantat

Så som vi skrev i senaste medlemsbrevet, arbetar styrelsen för att en lokal intressegrupp för personer med hörselimplantat ska kunna bildas. Med andra ord, en grupp där medlemmar som bär Cochleaimplantat (CI) och andra hörselimplantat, ska kunna träffas.

Du som redan har anmält intresse behöver inte göra det på nytt men om du har missat det, hör av dig till någon av kontaktpersonerna för gruppen:

Sarah Åkerberg, 070-656 37 45
 Elisabet Berntsson, 076-237 06 98
 Anders Cedgren, 076-916 23 45 (sms)

Caféträffar

- **Café Vetekornet i Norrköping**
Torsdagar kl. 14.00–15.00
• 13 januari • 10 februari • 10 mars
• 7 april • 5 maj • 9 juni
Ingen anmälan behövs.
- **Café Centrumkyrkan i Finspång**
Torsdagar kl. 12.00–13.00
• 13 januari • 10 februari • 10 mars
• 7 april • 5 maj • 9 juni
Ingen anmälan behövs.

Fika till självkostnadspris.

Batterier till hörapparat
(priser för medlemmar)

1 karta (6 batterier) av
 modell 10, 13, 312 eller 675.
 Pris: 25:-/karta

Rabatt:
 10 kartor: 200:- (20:-/karta)

Extra kraftiga batterier (mer ström) till Cochleaimplantat:

1 karta (6 batterier): 30:-

Hör av dig till föreningen genom att skicka ett mejl till:
ostra.ostergotland@forening.hrf.se
 eller skicka ett sms till Anders 076-916 23 45



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

Om forskningscentret, hörsselforskarna
och ämnet "kognitiv hörsel"

Linnécentrum HEAD vid Linköpings universitet studerar hörseln.

Hörande handlar om kommunikation och forskningen rör sig kring sambandet mellan hörsel, kognition och kommunikation som är ett tvärvetenskapligt samarbete.

Att hörseln spelar en stor roll i vår kommunikation med andra är känt, men vilken betydelse har våra kognitiva förmågor (arbetsminne, uppmärksamhet, tankeförmåga, resonering, slutledning, beslutsfattande och problemlösning, perception och medvetande) för hörseln?

Det är den fråga som står i fokus för detta centrum och de tar fram kunskap som underlättar både vardagen och arbetsliv för personer med hörselnedsättning.

Linnécentrum HEAD har etablerat kognitiv hörselvetenskap som ett eget forskningsområde. Det är en världsledande forskningsmiljö inom kognitiv hörselvetenskap som byggts sedan 2008.

Föreläsare från Linnécentrum HEAD är Henrik Danielsson, docent och professor samt Rachel Ellis, senior forskare. Henrik är även föreståndare för Institutet för Handikappvetenskap och även forskningsledare för avdelningen för handikappvetenskap och han ingår även i en forskarskola om tidiga i livet ingripanden inom specialpedagogik vid Stockholms universitet. Hans olika inriktningar inom hans breda forskning kan sammanfattas som "kognitiva förutsättningar för kommunikation". Han skrev sin avhandling år 2006.

Han undervisar inom programmet för kognitionsvetenskap, speciallärarprogrammet, psykologprogrammet samt fristående kurser i handikappvetenskap och handleder doktorander.

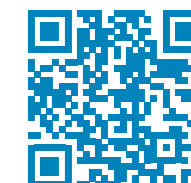
Rachel är universitetslektor med ett brett forskningsintresse.

Hennes forskning berör kommunikation, främst hos äldre personer med hörselnedsättning och i förlängningen vilka faktorer som är inblandade i framgångsrik kommunikation eftersom hjärna och öron måste samarbeta vid kommunikation via tal. Det leder fram till ett konstaterande att kommunikation är en komplex process.

OBS!

Om du är medlem i en annan HRF-förening här i Östergötland, är du förstas hjärtligt välkommen till Norrköping eller Finspång för att lyssna till dessa föreläsningar. Men hör då av dig i god tid, så att vi kan reservera en plats åt dig.

<https://liu.se/forskning/linnecentrum-head>



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 Jö-Ka-Ög

Intressegruppen arbetar för att kunna starta självhjälsgrupper 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.

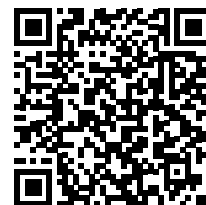
Information om att larma 112 via SMS

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



Ansvarig utgivare: Maria Loorents Peterson • HRF Östergötland • Västra vägen 32 • 582 28 Linköping
E-post: ostergotland@distriktet.hrf.se • 072-214 74 00 • www.hrf.se/ostergotland • Bankgiro: 5093-6232
Hörselskadades Riksförbund • www.hrf.se