



Ordföranden har ordet

Inledningsvis vill jag som distriktets ordförande även i denna utgåva av nyhetsbrevet, tacka alla som har varit involverade i distriktets, föreningarnas och intressegruppernas verksamheter samt hörselskadades anhöriga, under resterande del av verksamhetsåret 2022.

Verksamhetsåret 2022, det vill säga fram till distriktets Årsmöte 2023, är min sista period som distriktsordförande för Hörselskadades distrikt i Östergötland.

I mitt tacktal till årsmötets deltagare, informerade jag att denna mandatperiod som distriktsordförande, kommer att vara min sista mandatperiod som ordförande och det gäller fortfarande.

I distriktsstyrelsen kommer jag även i fortsättningen, att representera "Tinnitusgruppen Jö-Ka-Ög" samt att försöka starta upp en intressegrupp för anhöriga "Anhöriga till hörselskadade personer".

I föregående nyhetsbrev, skrev jag att dagsläget är jag orolig för föreningarnas verksamheter, på grund av att medlemsantalet har minskat under flera år, samt att det är svårt att rekrytera styrelseledamöter och detta gäller även rekrytering av nya medlemmar till distriktets föreningar.

Jag hoppas att vår nya distriktsordförande under kommande verksamhetsår, har möjlighet att tillsammans med distriktet, föreningarna och intressegrupperna, utveckla HRF:s verksamhet i hela Östergötland.

Hoppas att ni haft en skön och fin julhelg och nu ser vi fram emot året 2023.

Bästa hälsningar

Bo-Göran Ahl

Distriktsordförande

Kallelse distriktets årsmöte 2023

inklusive seminarium, lördagen den 15 april 2023, klockan 10.00–16.00.

Om distriktsmötet kommer att genomföras på Föreningshuset Fontänen i Linköping, kommer ett seminarium att arrangeras klockan 13:00–16:00 inklusive lunch klockan 12:00–13:00.

Styrelsen kommer på styrelsemötet i januari 2022, att besluta om distriktsmötet blir ett fysiskt möte på Fontänen eller ett möte på distans. Om styrelsen beslutar att distriktsmötet blir på distans, utgår lunchen och seminariet.

Sista anmälningsdagen till årsmötet är onsdagen den 15 mars 2023.

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

Eventuella frågor besvaras av undertecknad på e-postadress bo-goran.ahl@bgahl.se eller av distriktets kanslist Maria Loorents Peterson på e-postadress ostergotland@distrikt.hrf.se.

Bästa hälsningar

Bo-Göran Ahl

Distriktsordförande

Valberedning

På vårt distriktsmöte bildades följande valberedning. Bo-Göran Ahl intressegruppen tinnitus Jö-Ka-Ög valberedningens ordförande, Solvig Ynge Västra Östergötland ledamot, Helena Lunde Östra Östergötland ledamot

Valberedningen önskar förslag på kandidater till ordförandeposten och som kan väljas på distriktets Årsmöte 2023 den 15 april 2023 och övriga ledamöter utses av respektive förening och intressegrupp.

Förslagen skickas till valberedningens ordförande Bo-Göran Ahl och på e-postadress bo-goran.ahl@bgahl.se senast den 28 februari 2023.

Menièregruppen

Den 23 november anordnade HRF, förbundet, en digital föreläsning om Menière. På webinariet föreläste professor Helge Rask Andersen om aktuell forskning och läkare och psykolog från Sahlgrenska sjukhuset berättade om den lyckade satsning de har gällande rehabilitering med många olika professioner inblandade. Ett av syftena med föreläsningen var också att inspirera personer ute i landet att starta nätverksgrupper med hjälp av lokala HRF-föreningar och distrikt. Jag berättade kort om vår Menièregrupp här i Östergötland.

I vår kommer vi att ha två träffar tillsammans med två andra intressegrupper i HRF Östergötland, gruppen för Yrkesverksamma och gruppen för personer med CI och andra implantat. Mer information om de träffarna hittar du under rubriken Yrkesverksamma.

- 18 februari, förmiddag besök på Flygvapenmuseum i Linköping (se separat inbjudan)
- 28 februari klockan 18.00–19.30 träff på Fontänen med samtal och fika (anmälan till Sussie)
- 29 april, eftermiddag besök på Visualiseringscenter Norrköping (se separat inbjudan)

Finns det någon som är intresserad av att tillsammans med mig arrangera kommande träffar får du gärna höra av dig till mig!

Välkommen!
Susanna Ahlström
ahlsus@hotmail.com

Planering av informationsträffar om tinnitus i Östergötland under våren 2023

Allmänt

Intressegruppen i Östergötland, har under pandemin inte genomfört några lokala informationsträffar i Östergötland.

Tinnitus finns i alla åldersgrupper och 20 % av Sveriges befolkning har någon form av tinnitus och 3 % av Sveriges befolkning har "svår" tinnitus. I Östergötland med cirka 472 000 invånare, har cirka 94 400 östgötar någon form av tinnitus och svår tinnitus har cirka 14 000 östgötar.

Mot bakgrund av ovanstående statistik, är vi många som har någon form av tinnitus och när en person i familjen har någon form av tinnitus så kommer detta tyvärr att drabba hela familjen, bland annat kan missförstånd uppkomma i relationer, vilket betyder att anhöriga även indirekt blir "drabbade" av tinnitus.

För att informera om tinnitus, har Tinnitusgruppen Jö-Ka-Ög sektion i Östergötland, planerar att genomföra en länsomfattande informationskampanj och i länets samtliga 13 kommuner.

Informationskampanjer kommer att genomföras tillsammans med HRF:s lokala förening och Region Östergötlands Tolkcentral.

Informatörer

Informatörer på träffarna är Tinnitusgruppens ledamöter, representanter från HRF:s lokala föreningar i respektive kommun samt Region Östergötlands skrivtolkar.

Program

Informationsprogrammet omfattar, presentation av:

1. Projektgruppen HRF:s Tinnitusgrupp Jö-Ka-Ög,
2. Projektgruppens föreläsare och medverkande föreningsrepresentanter,
3. Presentation av Regionens Tolkcentrals verksamhet,
4. Genomgång av HRF:s folder "Leva med tinnitus" via PP-presentation,
5. Förtäring och frågestund tillsammans med föreläsare och respektive föreningsrepresentant.

Samtliga informationsträffar, kommer att genomföras två gånger på eftermiddagen, den första gången klockan 14:00 -16:00 och den andra gången 18:00–20:00 (i första hand för yrkesverksamma personer).

Informationsplatser och datum

Informationen kommer att genomföras i Östergötlands samtliga 13 kommuner och i lokaler med normal tillgänglighet för hörselskadade besökare. Med skrivtolk.

Tinnitusgruppen

Cirka 20 procent av befolkningen har tinnitus.

De flesta tycker inte att det är ett problem – ljudet finns där, men är inget de tänker så mycket på.

Cirka 2-3 procent har svåra besvär av tinnitus, vilket kan leda till koncentrationsproblem, sömnsvårigheter och oro. Tinnitus är ett symptom, inte en sjukdom, som kan bero på flera saker: hörselskador, buller, stress, olika sjukdomar, läkemedel med mera.

Tinnitusgruppen i Östergötland har funnits i ca 15 år med fokus på att hjälpa personer med tinnitus. Gruppen ordnar träffar och seminarier och följer hur sjukvården och forskningen hanterar problemen med tinnitus.

Gruppen i Östergötland har nyligen etablerat ett samarbete med Jönköpings och Kalmars region för gemensam planering och gemensamma aktiviteter, bl.a. rörande informationsträffar som ska mynna ut i självhjälpsgrupper i respektive kommuner.

Självhjälpsgrupperna består av schemalagda träffar där vi följer Gerhard Anderssons bok Leva med tinnitus. Tanken bakom självhjälpsgrupperna är att vi ska kunna hjälpa och stötta varandra tex. genom att göra olika avslappningsövningar, gå igenom sömnproblematik och ljudkänslighet. Hur tinnitus påverkar familj/närstående är också en sak vi diskuterar. Vi eftertraktar att hitta metoder för att bli vän med sin tinnitus.

Anmäl gärna ditt intresse om du känner att detta skulle kunna vara något som passar dig, så tar vi kontakt med dig när vi börjar bildandet av våra grupper. Varmt Välkommen!

Vill du veta mer om Tinnitus och Tinnitusgruppen, se horsellinjen.se (sök tinnitus)
www.horsellinjen.se/fakta-och-rad/horsel-och-horselskador/tinnitus
samt
www.hrf.se/ostergotland

Du kan också kontakta Bo-Göran Ahl, ansvarig för Tinnitusgruppen i Östergötland, 070-571 78 87 och du vill veta mer och om du vill vara med i Tinnitusgruppen!

www.horsellinjen.se/fakta-och-rad/horsel-och-horselskador/tinnitus/



www.hrf.se/ostergotland/



Från böckernas värld

När ni läser dessa rader så har vi fått ett nytt år 2023. I HRF- föreningarna är nya roliga aktiviteter på gång! Jag skulle vilja slå ett slag för litteraturen, och vår hörselvänliga bokcirkel, som jag numera är administratör för. Bokcirkeln kom till på Facebook under pandemin och har blivit en trevlig sysselsättning för vår lilla grupp. Men vi blir gärna fler. Varje månad väljer vi ut en bok som vi diskuterar kring. Böcker vi läst är bland annat Karin Jansson Sweet home Dalarna, Delia Ovens Där kräftorna sjunger, Tara Westover Allt jag fått lära mig, Nina Wähä Testamente.

Hur började då mitt bokintresse och varför valde jag att gå med i bokcirkeln?

Jag har ett tydligt minne från barndomen när jag satt i mammas och pappas säng strax innan läggdags med en bilderbok i händerna. Åh så fina bilder det var boken handlade om en liten kissekatt. Men det var också text. Jag var 5-6 år hade inte börjat skolan ännu men var nyfiken på de där krumelurerna som tydligen kallas bokstäver. Frågade mamma hur säger man den bokstaven osv tills jag kunde forma bokstäverna och orden till meningar. Min första kapitelbok jag läste var Pelle svanslös i Skolan. Vet att jag viskade fram orden och läste tyst för mig själv. Av min farbror som körde bokbussen och jobbade extra på ett bokförlag brukade jag få så fina böcker varje jul och födelsedag. Jag var också en trogen kund i bokbussen han körde. Det var där mina boklån började sedan blev det att besöka biblioteket när jag var äldre och kunde ta mig själv in till stan. Ingenting doftar så gott som en bok, skulle möjligtvis vara doften av kaffe, som jag gärna avnjuter i sällskap av god litteratur. God litteratur i mitt tycke kan vara allt från en pigroman till en klassiker. En dröm jag länge haft var att skriva en egen bok och den drömmen blev verklighet 2018 i samband med 100-år sedan Getåolyckan inträffade. Då skrev jag boken så minns vi Getåolyckan. Att gå med i bokcirkeln är en god investering för måendet. Fördelen med vår bokcirkel är att den är kravlös. Du måste inte svara på alla frågor, kanske vill du bara vara med och läsa boken. Vi träffas inte fysiskt utan diskuterar bara på nätet vilket gör det lättare för oss hörselskadade att hänga med. Du är heller inte styrd av att ta dig till en plats. Vi har dock träffats via zoom men då hade vi skrivtolk med. Visst skulle det vara roligt att ses fysiskt och om detta sker ser vi naturligtvis till att ha skrivtolk och slinga med.

Känner ni er inspirerade av min text vilket var mitt syfte så hoppas jag att ni omedelburt anmäler er till vår bokcirkel som finns på Facebook: Vår hörselvänliga bokcirkel

Maria Lorents Peterson

Berövat språk av Ulla-Bell Thorin

Ulla-Bell Thorin är själv döv sedan födseln. I sin bok Berövat språk skildrar hon sin uppväxt som inte var helt lätt. Hennes mamma har väldigt svårt att hantera hennes dövhet. Hårda ord och smällar tillhör vardagen.

Nea som hon kallas i boken får tidigt tillbringa sina år hos ett par i Göteborg och går i förskola som är anpassad för döva. Där får hon även lära sig teckenspråk, Nea trivs hos paret och på förskolan. Vid loven får hon komma hem men där är tillvaron inte alltid lätt. Mamman vill inte lära sig teckenspråk utan vill att Nea ska prata.

När Nea blir äldre får hon börja skolan på internat. En tuff och hård skolmiljö där man måste foga sig är vardagen.

Vad jag tyckte om boken: Jag tycker boken var väldigt gripande att läsa. Det skildrar en tid då man inte hade samma kunskaper som idag om hur det är att vara funktionshindrad. Det är även den sorg som mamman upplever som ger sig i uttryck i hårda ord och slag som gör ont i hjärtat att läsa en frustration som ett oskyldigt barn får uppleva. Barnet har inte valt att bli dövt. Barnet vill bara ha kärlek och kunna göra sig förstådd. Är nyfiken på att läsa de övriga böckerna i serien och se hur det kommer att gå för Nea.

Berövad kärlek av Ulla-Bell Thorin

I boken Berövad kärlek får vi fortsätta följa Nea. Efter knappt två veckors skolgång i skolan i Vänersborg får Nea besked om att hon ska byta skola till en dövskola i Örebro enligt moderns önskemål. Nea själv har ingenting att säga till där om. På skolan i Örebro ska hon gå för att lära sig tala.

Nea blir inneboende hos en tant tillsammans med flera andra barn som också är döva. Tanten är sträng och barnen har de inte lätt, varken med tanten eller varandra. Tråkiga incidenter uppstår ofta, även skolan är sträng och auktoritär. Nea mår dåligt och trivs inte.

Vad jag tyckte om boken: Boken är tung att läsa, man hoppas ju så att situationen för Nea ska bli bättre, men istället blir den sämre då hon inte ens har ett tryggt boende. Utsattheten och att tvinga sig att foga sig in i ledet måste ha varit mycket påfrestande för dessa barn och ständigt denna oförstående och stränga auktoritära vuxenvärld. Trots detta är jag ändå nyfiken på att läsa del tre.: Törnetårar.

Törnetårar av Ulla-Bell Thorin

I Törnetårar får vi fortsätta följa Nea och hennes skolgång på dövskolan i Örebro. Att tala teckenspråk är fortfarande inte tillåtet utan undervisningen består av hörselträning nu har även hörseltekniken gjort sitt inträde och hörapparater och mikrofoner började användas för eleverna. Något Nea har väldigt besvärligt med av förståeliga skäl. Nea har trots allt skinn på näsan och vågar säga ifrån, något som förstås inte uppskattas. Livet för barnen som bodde på internat var definitivt inte lätt och barnen är utsatta och skyddslösa. Nea fick i denna bok byta boende där det blev bättre men på andra ställen förekom både åga och övergrepp.

Vad jag tyckte om boken: Jag mådde riktigt dåligt när jag läst denna bok, ändå tycker jag det är viktigt att belysa den. Jag hoppas att man lärt sig något från historien och är tacksam för att det har blivit lättare att vara funktionshindrad idag. På den tiden gjorde man vad som man tyckte var rätt då. Idag vet man bättre.

Skulle gärna vilja läsa hur Neas vuxenliv blir men tyvärr har jag inte lyckats hitta dessa böcker. Men tror de ska finnas fler. De tre böckerna jag läst finns endast att låna på biblioteket. Man blir nyfiken på författaren till bokserien. Ulla-Bell Thorin jag googlar på nätet. En glad liten gråhårig tant möter min blick. Ulla-Bell har kämpat mot orättvisor, samhällets negativa attityder och brist på respekt samt teckenspråket och tillgängligheten. Ulla-Bell växte upp med sina föräldrar Dan och Astrid. De drev ett mindre lantbruk i Lindome, senare Harplinge. Trots krig och bristande kommunikationer och att det vid denna tid var ovanligt med förskola lyckades föräldrarna ordna så att Ulla-Bell kunde gå i förskola för döva i Göteborg. Där lärde hon sig teckenspråk och talad svenska. Efter det gick hon i dövskolor i Vänersborg, Örebro och Växjö. I Malmö bildade hon familj. Hon gick utbildning till fritidspedagog och folkhögskollärare hon arbetade några år på de dövas folkhögskola i Västanvik i Dalarna. På 1980-talet flyttade hon tillbaka till Lindome och arbetade främst med att ge multifunktionshindrade ett språk. Hon var aktiv i dövföreningar inom Sveriges dövas riksförbund och i dövkyrkan.

Ulla-Bell Thorin föddes 26 december 1937 och dog 11 maj 2018

Maria Loorents Peterson

29 november 2022

Kl. 18:00-19:00

Träff på Fontänen i Linköping. Vi tittar gemensamt på HRF Talk från 2021 om friskfaktorer i arbetslivet för hörselskadade.

18 februari 2023

Kl. 10:15-12:15

Samarbete:

Yrkesverksamma, Menière och CI-gruppen



Besök på Flygvapenmuseum

Vi får gemensam guidning, och den som vill kan själv köpa lunch som vi äter i lugnare matsal.

Vi väntar på bekräftelse ifall bärbara mottagare kan användas vid guidningen.

Anmälan senast 1 februari.

Deltagaravgift:

- Medlemmar gratis
- Icke medlemmar 100 kr.

Betala med Swish till **123 400 20 51**.

8 mars 2023

Kl. 18:00-19:30

Träff på Fontänen med hörselpedagog Bodil Eriksson och kurator Therese Bohn Eriksson från hörselvården. Vi samtalar om hur man kan prata om sin hörsel på jobbet. Hur berättar man för kollegor och chefer för att skapa förståelse?

Teleslinga finns.

13 maj 2023

Kl. 11:00-12:00

Terminsavslutning på Färgargården i Norrköping. Vi träffas för en avslappnad fika.

Välkomna förbi!

29 april 2023

Kl. 13:00- ca 15:00

Samarbete:

Yrkesverksamma,
Menière och CI-gruppen



Besök på Visualiseringscenter i Norrköping. Vi får chansen att titta på dome-bio med slinga, och vid önskemål teckenspråkstolkning. Därefter får vi en guidad rundtur med tolkning. Tänk vad roligt med ett museum som är fullt fokuserat på visualisering, istället för på något som förutsätter hörsel!

Anmälan senast 10 april.

Deltagaravgift:

- Medlemmar gratis
- Icke medlemmar 100 kr.

Betala med Swish till **123 400 20 51**.

För alla aktiviteter gäller:

Anmälan till: gryszkiewicz.anna@gmail.com

Ange behov av skrivtolkning, teckenspråkstolkning eller TSS-tolkning.

Vårprogram i HRF Kinda 2023

Tisdag 17 januari 14.00–16.30

Lokalen öppnar igen efter juluppehållet.

Måndag 20 februari kl. 18.00

Årsmöte i Linnekyrkan, Linnegatan 21 Kisa
Servering och underhållning.

7 och 14 mars kl. 14.00–16.30

Våfflor kommer att serveras i Lokalen Linnegatan 7

Torsdag 18 maj

Gökotta, tid och plats meddelas senare.

Tisdag 13 juni

Lokalen öppen till 13 juni sedan stängt för sommaruppehåll.

Vår lokal på Linnegatan 7 Kisa, är öppen varje tisdag mellan kl. 14.00–16.30 från 17 januari fram till sommaruppehållet 13 juni.

Styrelsemöten höst 2023

kommer att vara i lokalen Linnegatan 7 Kisa, kl.16.30 tisdagarna • 24 januari • 28 februari • 28 mars • 25 april • 30 maj

Styrelsen HRF Kinda

Ordförande: Carl-Inge Gustafsson 070-662 97 23
bodaby4321@gmail.com**Vice ordf.:** Britt Nyström 070-926 56 58
b.nystrom50@hotmail.com**Kassör:** Torbjörn Nyström 076-170 20 90
sternny@hotmail.com**Sekreterare:** Inger Petersson 070-345 57 76**Ledamöter:** Nils-Åke Karlsson 073-427 35 57
nilsakekarlsson.kisa@gmail.com

Åke Eriksson 070-600 87 89

akma35@hotmail.com
Gerty Alvin 070-687 94 32 • 0494-500 30
gerty.alvin@gmail.com

Batterier finns:

Hos Pia/Kisa Floristen Blomsterhandel,
öppen måndag–fredag 9.00–18.00, lördag 9.00–13.00.
Gerty finns på torget varje fredag 9.00–12.00,
eller ring 070-687 94 32,
i vår lokal tisdagar 14.00–16.30.**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

Den hörselvänliga bokcirkeln

Den hörselvänliga bokcirkeln
En bokcirkel där vi läser och diskuterar böcker utan krav på god hörsel. Välkommen att delta!Se www.facebook.com/groups/HRF-bokcirkeln**Kontakt HRF Linköping****Ordförande** Marianne Eriksson**Mobil** 070-306 38 67 (SMS:a innan du ringer)**Kansli** 076-020 35 89 (SMS eller telefonsvarare)
013-13 36 53 (telefonsvarare)**E-post** linkoping@forening.hrf.se**Webb** www.hrf.se/linkoping**Facebook** www.facebook.com/groups/Hrf.linkoping

Viktigt! Saknar du någon information från oss?

Det är fortfarande ett tiotal medlemmar som inte får del av våra e-postutskick pga felaktig e-postadress i vårt medlemsregister. Kom ihåg att ändra. Gå in på hrf.se, Mitt HRF och logga in med BankID eller skicka ett mail till linkoping@forening.hrf.se och meddela er nya e-postadress.

Ordföranden har ordet

Det här året har kommit att bli ett år då jag tittat tillbaka och reflekterat över min hörselresa och mitt mångåriga HRF-engagemang. Några händelser i mitt privatliv har fått mig att vilja stanna upp och få mer tid att göra andra saker som också är viktiga för mig. Dessutom behöver det komma in nya krafter i föreningen, så den kan fortsätta utvecklas. Jag har därför beslutat mig för att lämna uppdraget som ordförande. Däremot är min önskan och ambition att fortsätta vara aktiv i HRF och bland annat ägna mig åt hörselvårdsfrågor samt hjälpa till på olika sätt.

Vår kassör avgår vid årsmötet och lämnar styrelsen. Därför söker vi nu även en kassör.

Det här året har vi haft många bra aktiviteter. Vi har haft möte för nya medlemmar, årsmöte med vårfest och under hösten hade vi föreläsningar med medverkan av forskare från Linköpings universitet samt en föreläsning om säkerhet i hemmet. Vår medverkan på Hagdahlska har varit mer sporadisk än tidigare, beroende på att vi är för få för att kunna vara där regelbundet. Vi deltog också på Äldredagen, som nu återuppstått fysiskt efter pandemin.

I november anordnade vi, i samarbete med distriktets tinnitusgrupp, en konstutställning på temat Tinnitus, i Växthusen i Trädgårdsföreningen. Det var vår medlem, Lenam Malmberg, som visade sin konst, där hon utforskar sin tinnitus genom bildskapande. Mycket fint initiativ!

I skrivande stund har vi också återupptagit kontakten med Östgöteatern gällande hörbarheten under föreställningarna.

Marianne Eriksson

6 mars 2023 kl. 18.00–20.30

Årsmötet 2023

Kallelse till årsmöte i Vagnhallen på Fontänen.

Västra vägen 32 Linköping.

Detaljerat program kommer senare.

Anmälan skickas till e-post linkoping@forening.hrf.se eller SMS 070-494 66 22

Välkommen!

Bokcirkeln

Välkommen att delta i vår bokcirkel på Facebook.

Se www.facebook.com/groups/HRFbokcirkeln

Motala-Vadstena

Ordförande har ordet

Nu har HRF Motala-Vadstena bytt namn till HRF Västra Östergötland.

Vi behöver bli fler i föreningen för att klara våra ambitioner att ge de nu närmare 20 procent av kommunens innevånare en bättre livskvalitet. Vi måste hela tiden jobba för att vi alltid ha en nära och bra hörselvård i vår region och att hörskadade får ta del av den gemenskap som det innebär att vara med i HRF och vår förening.

Många hörselskadade har inte hittat till HRF än. Du som redan är medlem, hjälp oss gärna med att hitta nya medlemmar. Det har på senare år bara funnits en aktiv förening i västra Östergötland, nämligen den i Motala-Vadstena. Behov och intresse finns att lokalt stötta även de som bor i kommunerna Mjölby, Boxholm och Ödeshög.

Aktiviteter har startats för att locka nya medlemmar till vår förening. Vi har bl.a. under hösten annonserat i Corren och i Östgötatidningen (ges ut en gång i veckan i västra Östergötland). Flertalet inlägg om oss finns också på Facebook. Vi har ordnat informationsträffar och besökt pensionärsföreningar. Än så länge bara i Motala, men planen är att under våren ordna träffar även i de andra kommunerna.

Vi har kontakt med respektive kommun för att bl.a. få möjlighet att delta på de råd för funktionsnedsatta som ordnas tillsammans med lokala politiker. Förhoppningsvis hittar vi snart personer som vill engagera sig i föreningen och som vill bli lokala representanter i respektive kommun. Vi måste se till att våra kommuner blir hörselsmarta, dvs. att de lär sig vad det innebär att vara hörselskadad. Viktigt ur ett tillgänglighets- och jämställdhetsperspektiv.

Just nu pågår också ett försök med "Nära hörselvård" i Boxholm från Region Östergötland som vi ska följa upp under våren. Via vårt distrikt i Östergötland och Funktionsrätt Östergötland så ges goda möjligheter till inblick i hur Region Östergötland arbetar med hörselfrågor.

Självklart glömmar vi inte bort våra nuvarande medlemmar. Våra aktiviteter i Motala under det år som varit har varit välbesökta. Jag riktar ett stort tack och en stor kram till programkommitté och de personer som ordnar med dessa aktiviteter.

Nu hoppas vi på en aktiv och rolig start på 2023. Programplan för 2023 bifogas.

Vårprogram

Föreningshuset Vättersol, Vindarnas väg 1, Motala
Alla hälsas hjärtligt välkomna till våra aktiviteter 2023

Onsdag 18 januari kl.14.00

Nu är glada julen slut!
Föreningsnytt Gröt & skinksmörgås

Onsdag 25 januari kl.14.00

Bingo varje jämn vecka – kaffepaus

Onsdag 1 februari kl.14.00

Medlemsmöte – Föreningsnytt
Brottsofferjouren – Kaffe serveras

Onsdag 15 februari kl.14.00

Framtidsfullmakt, varför ska vi ha det?
Att vara anhörig – kaffepaus

Onsdag 1 mars kl.14.00

Fonus alternativa minnesstunder Föreningsnytt -
Allsång - kaffepaus

Lördag 4 mars kl.14.00

HRF Västra Östergötland årsmöte.
Anmäl Dig! Underhållning av gruppen Vild Havre.

Onsdag 15 mars kl.14.00

Medlemsmöte - Föreningsnytt Våfflor & kaffe
Sören visar bilder och berättar

Onsdag 29 mars kl.14.00

"Kärleksveckan firar 25 år" med Sega Gubbar
Kärlekstårta med kaffe.

Onsdag 12 april kl.14.00

Medlemsmöte – Föreningsnytt
Gökarna underhåller och förtäring serveras.

Onsdag 26 april kl.14.00

Vi firar in våren! Kaffepaus

Onsdag 24 maj kl.14.00

Medlemsmöte – Föreningsnytt – Underhållning

Onsdag 31 maj kl.14.00

Bingoavslutning – kaffepaus

Sommaraktiviteter

6 juni kl.11.00

firar vi Sveriges Nationaldag på Vättersol.

Varje onsdag kl.14.00

träffas vi på Vättersol under hela sommaren.

Midsommarafton kl.13.00

firar vi tillsammans med att äta sill & potatis sedan fortsätter firandet med em. kaffe och senare med egen grillning.

Motala-Vadstena

Nu finns hörselskadades förening för dig i Motala, Vadstena, Mjölby, Boxholm och Ödeshög

Bli en del av HRF, bli medlem på <http://hrf.se/medlem>
Tillsammans jobbar vi för ett hörselsmart samhälle

 **HRF Västra Östergötland**
Stefan 0730-43 62 00 / Solvig 070-523 09 47

Resor

Resor som planeras!

- Arbetets Museum i maj
- Harstena i juli
- Vaska guld i Ädelfors i augusti

Med reservation för ändringar som kan tillkomma.

Framför allt gäller det aktiviteter ännu inte bokade i Mjölby, Boxholm och Ödeshög.

Notera att du kan ta Servicelinjen 308 i Motala från din håll-/mötesplats fram till föreningshuset Vättersol.

Du kan köpa batterier varje onsdag eftermiddag.

Anmäl Dig!

Frågor och anmälan till våra aktiviteter besvaras av

Mona Hylén • 070-540 53 88

Anmäl Dig i pärmen på Vättersol!

Vill Du vara med i en samtalsgrupp i något för Dig intressant ämne inom Hörselskadades intressegrupper?

Ring till Solvig Yngve • 070-52 30 947

Skriver du till oss från en viss kommun använd gärna följande e-postadresser

- motala@hrf.se

- vadstena@hrf.se

- mjolby@hrf.se

- boxholm@hrf.se

- odeshog@hrf.se



Kontakt HRF Västra Östergötland

Ordförande Stefan Holmberg • 070-043 62 00

Sekreterare Solveig Yngve • 070-523 09 47

E-post vastraostergotland@hrf.se

Webb www.hrf.se/vastra-ostergotland

Åtvidaberg



Nu har HRF Åtvidaberg fyllt 60 år

Onsdagen den 14 september hade HRF Åtvidaberg 60-årsjubileum. Det firades på Åtvidabergs hotell. Vi bjöds på wienerschnitzel och stekt potatis med gröna ärtor och bearnaisesås och till dessert äppelkaka och kaffe.

Bland gästerna märktes Åtvidabergs kommunstyrelse-ordförande Thomas Lidberg, distriktsordförande Bo-Göran Ahl samt gäster från andra föreningar och egna medlemmar, totalt 73 personer.

Linn och Adam svarade för underhållningen. Tack till alla som uppvaktade oss med gåvor och hälsningar.

Ordförande Åke Andersson gjorde en återblick på föreningens 60 år.

Historik

Föreningen bildades den 13 september 1962 och hette då Hörselfrämjandets lokalavdelning i Åtvidaberg. Lions club bidrog med ett startkapital.

År 1990 byttes namnet ut till Hörselskadades riksförbund och vi blev dess lokalavdelning. Hörselfrämjandet var tydligen ett bra namn, för fortfarande envisas många med att kalla oss Hörselfrämjandet.

Det var 19 medlemmar från början. Första ordförande var Carl Herge.

1963 bildades en fond, som skulle bidra till medlemmarnas reparationskostnader av hörapparater. Därför satte man igång en tombola med 5 000 lotter.



Bidrag kom också från Lions club och kommunen. Önhults kyrkliga missionssyckrets var en av bidragsgivarna, liksom Valsens vänner. Under den första 10-årsperioden delade man ut 2 300 kronor i reparationsbidrag. Man kom också underfund med att det inte gick att enbart ha mötesförhandlingar utan man anordnade också underhållning, bl.a. var det medlemmar som uppträdde och underhöll.

1973 kom studieverksamheten igång. Under åren har man haft mycket livlig studiecirkelverksamhet. 1973 inköptes en portabel slingväska för medel från Allmänna arvsfonden.

Teleslingor installerades i kyrkorna. Vi har kämpat för att få teleslinga i alla offentliga lokaler. Det finns numera slinga i fullmäktigesalen, församlingsgården, på Sparbanken, Apoteket. Kulturhuset, biblioteket och Frälsningsarméns lokal där vi numera har de flesta av våra sammankomster.

Genom medel från Ollie och Elof Ericssons Stiftelse kan vi subventionera våra fester, utflykter och resor och även sälja hörapparatsbatterier till lågt pris.

Under Karin Johnsons tid som ordförande i avdelningen (1993–2009) ökade medlemsantalet stort och var 2006 uppe i 333 medlemmar.

Vid förra årsskiftet var vi 197 medlemmar..

Vårprogram

Onsdag 15 februari

Kallelse till årsmöte i Frälsningsarméns lokal. Efter förhandlingarna bjuder föreningen på kaffe och räksmörgås. Underhållning av Daniel Yngve. Anmälan till Gunnel och "Nocke" senast 12 februari, tel. 070-531 30 13

I maj månad

planerar vi att åka med Uknabuss till Julita

Ukna Busstrafik

Batterier till hörapparater

Ring "Nocke" tel. 070-531 30 13.



Kontakt HRF Åtvidaberg

Ordförande Åke Andersson

Mobil 070-303 73 92

E-post atvidaberg@forening.hrf.se

Webb www.hrf.se/atvidaberg

2023 står för dörren och det är kanske sent att önska God Jul! Och Gott Nytt År!

Styrelsen hoppas i alla fall att

Du haft en bra Jul och Nyårshelg.

Vi har beslutat att vi satsar framåt och ska synas och höras mer. Allt för att vi ska bli fler medlemmar.

Vi kommer delta i diverse arrangemang för att föra ut information om och visa upp föreningen.

Därför vi har dragit ned på våra egna medlemsaktiviteter.

Du får förstås gärna höra av dig om du har möjlighet att hjälpa till eller vill engagera dig i styrelsen eller någon intressegrupp.

Du kan skicka mail till föreningen, ostra.ostergotland@forening.hrf.se eller ringa/skicka sms till Karin, 073-959 62 79.

Vi ser framåt! Välkommen till ett spännande 2023.



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/osteraostergotland

Vårprogram

25 januari 18:00–19:00

Prova-på Yoga med Hanna Fremlund

(OBS! begränsat antal platser)

Thapperska; Lokal "Havet" (aulan),

Gamla Övägen 23, Norrköping. Kostnad: 100: -

Observera att ingen yogamatta behöver tas med.

Anmälan till Alexander • 070-788 23 54 (endast SMS)

eller ostra.ostergotland@forening.hrf.se

Sista anmälningsdag 18 januari

11 februari 13:30–15:00

Hörselimplantat –Träff

Intressegruppen för hörselimplantat. Dela med dig av dina livserfarenheter som implanterad och ställ frågor till de andra deltagarna. Ta med dig Ipad/platta, mobiltelefon och implantatstillbehör så försöker vi hjälpa varandra att lösa eventuella tekniska problem.

Thapperska; Lokal "Havet" (aulan),

Gamla Övägen 23, Norrköping.

Anmälan via sms eller mail.

Sarah Åkerberg 070-656 37 45 • sarannc@gmail.com

eller Elisabet Berndtsson 070-851 16 52.

Sista anmälningsdag 5 februari

26 februari 13:00

Kallelse till Årsmöte 2023

Sedvanliga årsmötesförhandlingar med efterföljande kaffe och smörgåstårta.

Thapperska; Lokal "Havet" (aulan),

Gamla Övägen 23, Norrköping.

Anmälan behövs om man vill ha fika, uppge också om du har några allergier.

Anmäl till: Karin mobil: 073-959 62 79 eller

ostra.ostergotland@forening.hrf.se

Sista anmälningsdag 18 februari

4 april 18:00–20:00

Påskfest

Thapperska; Restaurangen,

Gamla Övägen 23, Norrköping.

Kostnad: 100: -

Anmäl till: Karin mobil: 073-959 62 79 eller

ostra.ostergotland@forening.hrf.se

Glöm inte uppge eventuella allergier.

Sista anmälningsdag 28 mars

3 juni 07:30–18:00

Resa till Visingsö och Gränna

med Barks buss i anpassad buss.

Avresa från Thapperska, Gamla Övägen 23, Norrköping.

Kostnad: 500: - för medlemmar,

800: - för icke medlemmar.

(Bussresa, fm fika med smörgås, båtresa, guide på visingsö samt lunch ingår i priset)

Anmäl till: Karin mobil: 073-959 62 79 eller

ostra.ostergotland@forening.hrf.se

Vid anmälan meddela eventuella allergier.

Sista anmälningsdag 30 april

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: Elisabet Berndtsson
elisabet.s.berndtsson@outlook.com
Sarah Åkerberg
sarannc@gmail.com

Tinnitus Jö-Ka-Ög

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: Anna Gryszkiewicz,
gryszkiewicz.anna@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

