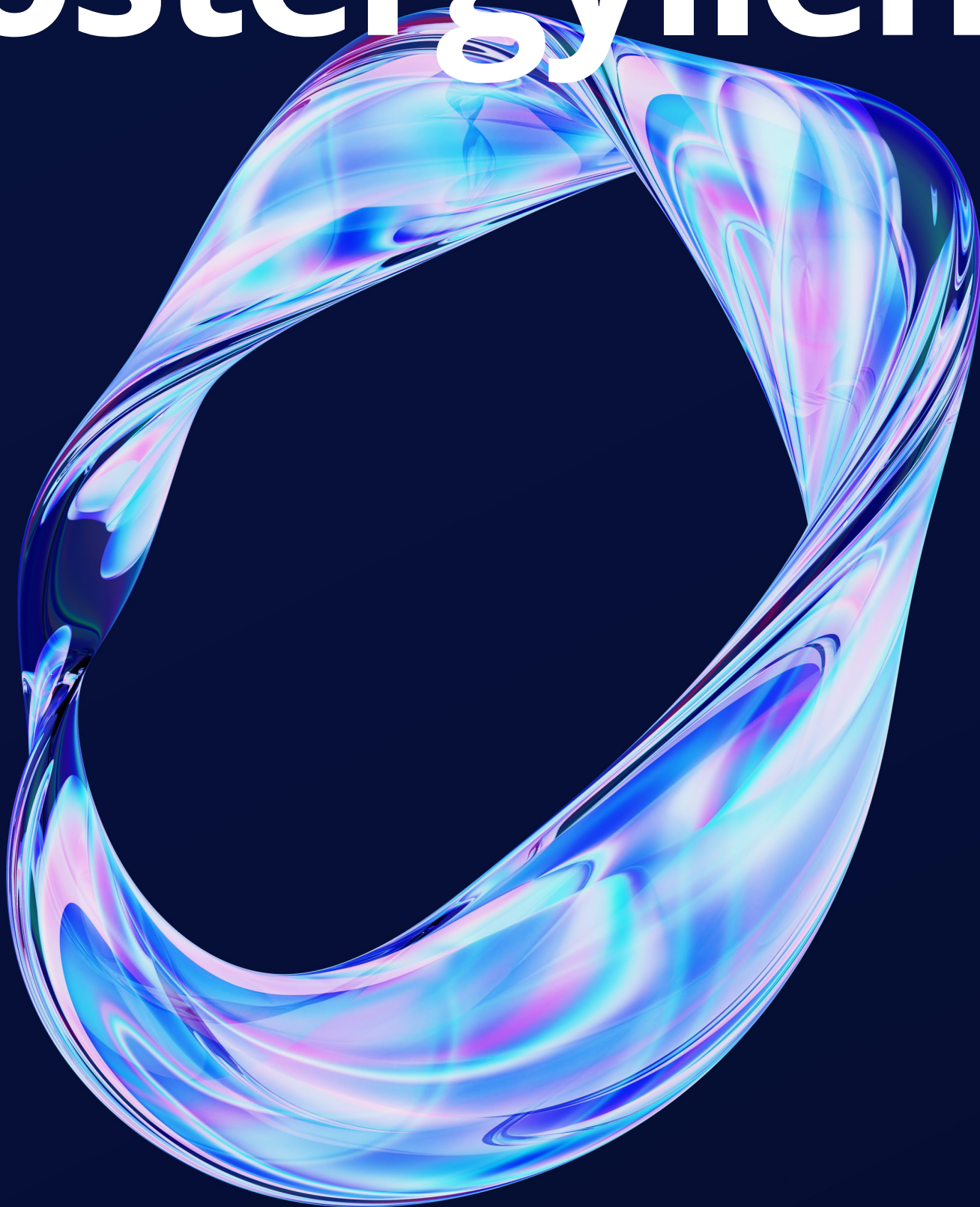


januari 2024

nr. 1

östergyllen

Kinda - Linköping - Västra Östergötland - Åtvidaberg - Östra Östergötland



Nyhetsbrev för
HRF Östergötland



distriktsmöte

Kallelse till distriktets årsmöte, lördagen den 20 april, kl.09:30-14:00.

Vi bjuder på förmiddagsfika samt lunch, mötet skrivtollkas. Sista anmälningdagen till distriktsmötet är onsdagen den 20 mars.



plats

Föreningshuset
Vättersol

tid

Lördag den 20 april
09:30 - 14:00



anmälan

Senast 20 mars

ostergotland@distrikt.hrf.se

frågor?

Distriktsordförande
Alexander Carlström

alex.johansson7@gmail.com



Distriktskanslist

Maria Loorents Peterson
ostergotland@distrikt.hrf.se

072-214 74 00

fikaträffar

Sugen att träffas och fika tillsammans? Prata hörsel och annat samt kanske lära dig teckna lite tecken som stöd? Förslag är att vi ses en gång i månaden på eftermiddagen eller när det passar dig. Hör av dig till mig så planerar vi in något tillsammans! - Maria

ordföranden har ordet

Först och främst hoppas jag ni alla har haft en bra jul och nyårshelg. Som för många andra så är julen för mig förknippad med ledighet och traditioner. En tradition vi har hemma hos oss på julafton är att sprida ut julklappsöppningen under dagen istället för att öppna alla paket vid ett tillfälle. På så vis tycker vi att vi sprider ut stämningen under hela dagen.

Inom distriktet har det hänt mycket under första halvåret bland annat att vi fått till ett samarbete med Audika för att sprida information om HRF och så har information om HRF Östergötland kommit upp på alla regionens hörselvårdcentraler skärmar. Förhoppningsvis hjälper det här föreningar att få nya medlemmar. I det här numret kan du läsa om vad alla föreningar gjorde under hörselveckan i oktober.

Om du som medlem stöter på en person med hörselskada, passa på att informerar om HRF, och ännu viktigare, om personen hör dåligt be dem att testa sin hörsel på länken till höger om stycket.



<https://horseltestaren.se/>

Slutligen vill jag uppmana om dig som medlem att om du vill engagera dig som styrelseledamot eller hjälpa till på annat sätt, kontakta din lokala förening. Om du inte vet vem som du ska kontakta så kan du alltid fråga vår kanslist Maria - se hennes uppgifter nedan.

Styrelsen önskar alla medlemmar god fortsättning.



Distriktskanslist

Maria Loorents Peterson
ostergotland@distrikt.hrf.se



Distriktsordförande

Alexander Carlström

aktiviteter

yrkesverksamma

ci-träffar

spel på fontänen

Vi träffas och fikar och spelar spel tillsammans på fontänen den 17 februari klockan 15:00-17:30.

anmäl dig

ostergotland@distrikt.hrf.se

Ange tolkbehov vid anmälan.

menièregruppen

Under hösten har fyra HRF-are ute i landet, inklusive undertecknad, tillsammans med förbundskansliet vid tre tillfällen anordnat digitala träffar för personer med Ménières sjukdom. Träffarna har varit fullbokade och temat har varit "Vägar ut ur ensamheten". Deltagarnas egna frågor och reflektioner har lagt grunden till träffarnas innehåll.

De menièreträffar som varit planerade i Linköping under hösten har tyvärr inte haft några deltagare, kanske det är digitala träffar som lockar mer och passar bättre för oss som ibland har svårt att ta oss någonstans.

Inga träffar är inbokade under våren men om du har lust att ses för lite menièreprat får du gärna höra av dig så kan vi gemensamt ordna en träff. Information kommer då att läggas ut på HRF Östergötlands hemsida och i våra Facebook grupper. Du kan också få information via HRF Östergötlands kanslist Maria Loorents Peterson.

Vi utbyter erfarenheter och stöttar varandra.



plats

Thapperska skolan, Gamla Övägen 23
Norrköping.

tider

Lördag den 10:e februari
10:00 - 12:00

Lördag den 13:e april
10:00 - 12:00



anmälan/frågor?

Elisabet Berndtsson

elisabet.s.berndtsson@outlook.com

Skrivtolk bokad.

Pga. av tågstrul blev höstens föreläsning Att leva med cochleaimplantat med Cathrine Forsberg inställd vi siktar på att kunna genomföra den under vårterminen istället. Troligtvis januari/februari. Närmare tidpunkt kommer så håll utkik!

<https://www.hrf.se/ostergotland>



HRF: Ménières sjukdom

<https://www.facebook.com/groups/102798359024/>

Menièreansvarig

Susanna Ahlström

ahlsus@hotmail.com

070-882 81 53

Distriktskanslist

Maria Loorents Peterson

ostergotland@distrikt.hrf.se

072-214 74 00

tinnitus

Vi i tinnitusgruppen Östergötlands distrikt har regelbundna möten digitalt kopplat till tinnitus. Dessutom tillsammans med Jönköping och Kalmar region.

Bo-Göran har skickat brev till pensionärsorganisationerna i Östergötlands distrikt och erbjudit att han kan komma och informera om tinnitus.

hörselveckan

Bo-Göran Ahl informerade om tinnitus i Hörsalen i Norrköping. Samt Oskarshamn som tillhör Kalmars HRF distrikt. Träffarna var välbesökta och avslutades med förtäring och frågestund.

Bo-Göran Ahl

bo-goranahl@bgahl.se
070-571 78 87

besök löfstad slott

Välkommen på en guidad visning av Löfstad slott lördagen den 4 maj. Vi ses klockan 10:45 utanför slottsbutiken på borggården. 11:00 startar visningen och den skrivtolkas och om så önskas även teckenspråkstolkas. Visningen tar ca en timme och efter finns det möjlighet att äta lunch tillsammans till självkostnadspris.

Biljettpriset till slottsvisningen betalas av HRF men den som icke är medlem betalar 130 kronor.

Maxantal är 30 stycken så först till kvarn gäller!

Skicka din anmälan till kanslist Maria Loorents Peterson senast den 25 mars

För er som är rullstolsburna: Viss tillgänglighet - fråga gärna Maria som har information.



Foto: Östergötlands museum

Distriktskanslist

Maria Loorents Peterson
ostergotland@distrikt.hrf.se
072-214 74 00

kurser i teckenspråk och tecken som stöd

start

Startar någon gång under vårterminen.

tider

Tisdagskvällar någon gång mellan 17:30 och 20:30 beroende på grupp indelning.

kostnad

500kr

plats (teckenspråk)

Föreningshuset Fontänen,
Västra Vägen 32. Linköping.

plats (TSS)

ABF-huset, Västgötegatan 25.
Norrköping.

frågor?

Frågor och funderingar välkomnas till lärarna via mejl-adressen nedan.

iKompetentaHänder

info@ikompetentahander.nu



anmälan

via anmälningsformulär

<https://forms.gle/4VpGyvXu3DWmh1Bj7>



utflykten till drottningholms slottsteater

Skriver dessa rader i ett novembergrått landskap. Vill minnas tillbaka till sommaren då jag och min man var på äventyr i Kungliga huvudstaden.

Hörselskadades distrikt Sundbyberg/Solna/Ekerö lade ut en inbjudan om ett besök på Drottningholms slottsteater. Vi skulle få en guidad visning som skrivtolkades samt möjlighet att äta lunch tillsammans efteråt. Klart vi tog chansen! Så en dag i juli styrde vi vår kosa mot Stockholm. Vi tog Ekeröfärjan och snart närmade vi oss slottet. En grupp förväntansfulla besökare möttes upp utanför. Det dröjde en stund innan vi samlade ihop oss och visningen startade. Under tiden konverserade jag och min man, Martin, över sommaren 1994. Min man och jag hade inte träffats ännu. Jag gick en sommarkurs i dramakommunikation och i den ingick ett besök på Drottningholms slottsteater för att se föreställningen Tom Jones. Min man gick denna sommar högvakten och vaktade slottet. Han visade mig var han stod och vaktade. Tänk om vi

sett varandra och inte hade en aning om att vi sedan skulle träffas gifta oss och skaffa barn, hus och hem tillsammans.

Att kliva in på slottsteatern är att kliva tillbaka till en svunnen tid närmare bestämt 1700-talet. Allt är så fint bevarat. Jag läser på hemsidan de kungliga slotten att Drottningholms slottsteater är en av världens bäst bevarade slott från den tiden. Nu ska ni få en liten historialektion. Informationen är hämtat på ovanstående hemsida.

Slottsteatern på Drottningholm uppfördes 1766 för drottning Lovisa Ulrika. Den tidigare teaterbyggnaden på platsen hade brunnit ned. Det var Arkitekten Carl Fredrik Adelcrantz (1716–1796) som ritade slottet. Sin första Storhetstid som inleddes 1777 kom i samband med att Gustav den tredje övertog slottet. Stora operapremiärer förlades ofta till slottsteatern, och en fransk teatergrupp samt den svenska dramatiska teatern brukade också spela där. Efter Gustav den tredjes död lades verksamheten så småningom ner och en tid användes den som magasin. 1922 återställdes teatern i sitt ursprungliga skick av Agne Beijer. Drottningholms slottsteater är känd för sitt maskineri som än idag drivs för hand.

Gångspel, valsar, trummor block, rep och motvikter får det stora maskineriet att arbeta. Mycket annat och lite till informerade den trevliga guiden oss om under sin visning. Det var första gången hon hade med skrivtolkar och det fungerade alldeles utmärkt! Hur många fick plats på teatern undrar ni kanske? Kan säga att på den tiden var det inte lika många som idag med anledning av kvinnornas enorma kjolomgång. På den tiden var det på modet och speciella ställningar under klänningarna bars av damerna. För den som är intresserad av spökhistorier vill jag passa på att tipsa om en bok jag letade fram i mina gömmor "Mystik på svenska teatrar" Nutida skrock och spökupplevelser, av Amelie Ehrensvärd Cardell och Susanne Martinelle. Där kan man läsa om varför man bör knacka på Karins loge och om den gråblå skuggan som visar sig i teaterns vrår då och då. Jag lämnar åt den som är intresserad att läsa mer.

Efter vår guidade visning avnjöt vi en god lunch tillsammans då vi diskuterade vad vi varit med om, samt mycket HRF arbete. hur jobbar vi i föreningar och distrikt och hur får vi nya medlemmar? Hur kan vi samarbeta mer över gränserna med alla HRF:are i landet? När samtalen ebbat ut tackade för oss och drog vidare på nya äventyr!

Maria Loorents Peterson



Foto: Martin Peterson

föreningssida - hrf kinda

några rader från kindas förening

Under hörselveckan var vi alla i styrelsen på torget i Kisa och informerade om hörsel. Vi delade ut informationsmaterial, sålde lotter och bjöd på kaffe. Det var en kall men trevlig förmiddag.

För den som önskar köpa batterier så finns det att köpa hos Pia/Kisa floristens Blomsterhandel. Öppet måndag-fredag 9-18 samt lördag 10-13. Det går även bra att köpa batterier på torget på fredagar mellan klockan 9-12 av Gerty om inte skulle vara där går det bra att ringa henne på telefonnummer 070-6879432. Du kan också införskaffa batterier i vår lokal på tisdagar mellan 14-16:30.

Under vecka 8 kommer vi hålla vårt årsmöte med sedvanliga handlingar samt underhållning. dag och plats meddelas senare. Så håll utkik.

Styrelsen HRF Kinda

kindas vårprogram

Vi träffas i vår lokal på Linnegatan tisdagar mellan klockan 14-16:30 med start 23 januari och avslut 11 juni. Vissa tisdagar bjuds det på underhållning eller andra arrangemang. Den 5 och 12 mars kommer vi att servera våfflor.

kindas styrelse

kinda@forening.hrf.se
www.hrf.se/kinda
tfn. kansliet: 049 413 250

Ordförande

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

Viceordförande

Åke Eriksson
akma35@hotmail.com
070-600 87 89

Kassör

Vakant

Ledamöter

Gerty Alvin
gerty.alvin@gmail.com
070-687 94 32

Jan Ericsson

jan.e.g.ericsson@gmail.com
070-846 08 26

Gunnel Ericsson

072-548 02 16

Vakant

styrelsemöten

Tisdagen 30:e januari
Tisdagen 27:e februari
Tisdagen 26:e mars
Tisdagen 23:e april
Tisdagen 28:e maj

Alla dessa möten utspelar sig klockan 16:30.

föreningssida - hrf linköping

några rader från linköpings förening

Under hösten har vi deltagit på kommunens äldredag som ägde rum den 9 oktober på Konsert och kongress. Hörselskadades förening deltog med ett informationsbord, som HRF-are från Linköping turades om att bemanna. Vi hade vårt bord bredvid Hörselvården på US och nära kommunens heminstruktör. Stort tack till alla som hjälpte till samt de som besökte oss.

Vi var också med på "Funktionsrätts hjälpmiddag" där vi

utförde hörseltest samt delade ut informationsblad från HRF. Deltog gjorde också kommunens hörselinstruktör. Under denna dag hölls också en hörselsmart föreläsning från Civilförsvarsförbundet om kris- och hemberedskap.

På hörselskadades dag var vi på stadsbiblioteket där vi hade höstmöte vår verksamhetsplan och budget för 2024 presenterades och därefter berättade Jimmy Uller om sin karriär som musiker och skådespelare. Hans föredrag var intressant,

roligt och inspirerande. Tyvärr kom det inte många besökare. Även några som anmält sig uteblev, kanske var det ruskvädret som höll folk borta denna lördagseftermiddag.



Foto: Peter Fischier

nyfiken på hrf linköping?

Välkommen att höra av dig. Titta gärna in på vår hemsida och Facebook. Du kan också kontakta oss via mail till: linkoping@forening.hrf.se

linköpings vårprogram

Mer om vårens kommande aktiviteter hittar du på vår hemsida: www.hrf.se/linkoping

kallelse till årsmöte

plats

Vagnhallen, Fontänen, Västra vägen 32, Linköping.

datum

5:e mars

tid

Kl. 18.00 till Kl. 20.30

Anmälan

Sker via e-post till: linkoping@forening.hrf.se
Alternativt via SMS
076-020 35 89

föreningssidor - hrf västra östergötland

ordförandet har ordet västra östergötland

Vi har haft en intressant höst med flertalet intressanta föreläsningar och diskussioner. Allt från vad en begravning innebär och vilka alternativ vi då står inför till hur vår kommun hanterar kriser som har med klimatförändringar och instabiliteten i världen att göra. Vi hade också besök av kommunen som berättade om E-hälsa, dvs. hur framtiden för hemtjänst m.m. kan komma att se ut när antalet äldre ökar samtidigt som personalen inte räcker till.

Hörselskadades dag 11/10 var välbesökt med många som ville testa sin hörsel med hjälp av Hörselestaren. En lyckad dag där besökarnas bjöds på förtäring och fick träffa oss som jobbar i föreningen. Några nya medlemmar registrerades tacksamt.



Hörselskadades dag i Motala - Test av hörsel med hjälp av Hörselestaren.
Foto: Stefan Holmberg.

Jag har deltagit på flertalet rådsmöten för funktionshinder/ tillgänglighetsfrågor som kommunerna håller med de lokala handikappsorganisationerna med jämna mellanrum. Ger oss en möjlighet att få höra hur "läget" är i en kommun och samtidigt som det ger oss en chans att ge vår syn på ev. funktionshinder som hörselskadade råkar ut för.

Program för våren är klart med reservation för ev. förändringar då den skrevs i slutet av november. I januari startar vi med vår sedvanliga julplundring på Vättersol med gröt och skinksmörgås. Ett viktigt ämne som vi kommer att ta upp i slutet av januari är hur våra anhöriga hanterar nära och kära som är hörselskadade. Vi har bjudit in personal från Hörselvården för att prata om det.

Jag riktar ett stort tack till alla frivilliga i föreningen som gör så att våra medlemsträffar blir intressanta och roliga att komma till.

Med en önskan om en god fortsättning på det nya året hälsar jag alla medlemmar varmt välkomna till våra aktiviteter i föreningen. Hjälpt oss också att locka fler medlemmar till vår förening. De behövs!

Ordförande

Stefan Holmberg

samtalsgrupp

Skulle du vilja vara med i en samtalsgrupp i något för dig intressant ämne inom Hörselskadades intressegrupper? Tinnitus, Vuxendöva, Yrkesverksamma, Anhöriga eller för Föräldrar till hörselskadade barn. Hör av dig till:

Solvig Yngve

070 - 52 30 947

eller

Berit Bartha

073 - 370 78 10

vid frågor

Det mesta hittar du på hemsidan:

www.hrf.se/vastra-ostergotland

Om du har andra frågor eller vill anmäla dig till en resa så hör du av dig till:

Mona Hylén

070-540 53 88

Eller anmäler dig i pärmen på Vättersol.

årsmöte

Vårt årsmöte i HRF Västra Östergötland hålls den 9 mars.

föreningssidor - hrf västra östergötland

program 2024

**Föreningshuset Vättersol,
Vindarnas väg 1, Motala.
Varje onsdag kl. 14.00
träffas vi i god gemenskap!**

**Onsdag 17:e januari
Kl. 14.00**

“Min digitala värld!” -
Julen plundras. Gröt &
skinksmörgås - anmäl dig.

**Onsdag 24:e januari
Kl. 14.00**

Bingo med kaffepaus vi
fortsätter sedan varannan
vecka hela året.

**Onsdag 31:e januari
Kl. 14.00**

Prova på yoga

**Onsdag 14:e februari
Kl. 14.00**

Sega gubbar - kärlekstärta -
anmäl dig.

**Lördag 17:e februari
Kl. 14.00**

Årsmöte Neuro Motala/
Vadstena. Underhållning av
Lennart Lundström.

**Onsdag 28:e februari
Kl. 14.00**

Vad händer med våra ögon?
Medverkande av optiker från
Specsavers.

**Lördag 9:e mars
Kl. 14.00**

Årsmöte HRF Västra
Östergötland - Vild Havre
underhåller - förtäring. Anmäl
dig.

**Onsdag 13:e mars
Kl. 14.00**

Griftegården medverkar -
Svarar på frågor. Musik quiz
och kaffepaus.

**Lördag 16:e mars
Kl. 14.00**

Årsmöte DHR Motala -
Övergår till Trivselafton - Alla
är välkomna!

**Onsdag 27:e mars
Kl. 14.00**

Påskfirande med påskvåffla
- Anmäl Dig! Lill Folkes
underhåller.

**Onsdag 10:e april
Kl. 14.00**

Andliga sånger.

**Onsdag 24:e april
Kl. 14.00**

En enkel till Vadstena.

**Torsdag 2:e maj
Kl. 08.30**

OBS! Resa till Fagerås - Anmäl
dig i pärmen.

**Onsdag 8:e maj
Kl. 14.00**

Hörteknik - Att vara
anhörig, samtal med
hörselfagogerna Bodil &
Marie.

**Onsdag 22:e maj
Kl. 10.00**

OBS! Resa till Tåkern - Ta
med fikakorg.

**Torsdag 6:e juni
Kl. 10.00**

OBS! Vi firar nationaldagen.
Midsommarafton 21:e juni
DHR bjuder på sill & potatis -
kaffe. Anmäl dig.

anmälan till resor

Se texten under rubriken “vid
frågor” på vänstra sidan av
uppslaget.

förändringar i programblad

Vi reserverar oss för
ändringar i programmet. Om
du önskar få ett uppdaterat
programblad så kan du
besöka oss eller höra av dig
till oss så att vi kan skicka ett
till dig.



föreningssida - hrf åtvidaberg

årsmöte

Den 21/2 Kl. 14.00 håller vi årsmöte i Frälsningsarméns lokal med sedvanliga årsmötesförhandlingar. Föreningen bjuder på kaffe och räksmörgås. Underhållning av Eversounds.

Anmälan till "Nocke" 070-531 30 13 senast 16/2.

aktiviteter

Den 20/3 Kl. 14.00 bjuder föreningen in till påskfest. Det serveras kaffe och smörgås med ägg och ansjovis. Trubaduren Willy Dahlqvist underhåller.

Anmälan till "Nocke" 070-531 30 13 senast 15/3.

Vi planerar för en dagsresa till Småland en dag i maj.

batterier

Önskar ni köpa batterier tar ni kontakt med "Nocke".

Nocke

070-531 30 13

föreningssida - hrf östra östergötland

ordförande har ordet östra östergötland

Under hörselveckan var det mycket aktivitet i vår förening då vi utförde hörselprov både i Norrköping och Finspång samt hade en föreläsning om Tinnitus i hörsalen, Norrköping. Glädjande var att intresset var så stort.

Föreningen deltog även i P4 och på TV (Östnytt) där vi informerade om hörsel.

En rolig sak att berätta om är att vår förening fyller 90 år 7 november 2024. Nästan lika gammalt som hela HRF (102 år).

Inför årsmötet söker vi ny ordförande och kassör samt ledamöter om du som medlem kan tänka dig att ställa upp, kontakta någon i valberedningen enligt nedan:

Gunnel Johansson

0707959888 (SMS)

gunnjoha0@gmail.com

Lena Johansson

lenobey@gmail.com

Marie Andersson Jackson

marieitorpet@gmail.com

vårprogram 2024

Lördag 2/3 - Kl. 13.00

Årsmöte

Thapperska huset, Norrköping

Efter mötet bjuds det på fika. Obs om man vill ha fika önskar vi anmälan till Karin.

Karin

karin_jonsson61@hotmail.com

073-959 62 79

Tisdag 26/3 - Kl. 18.00

Påskfest

Thapperska huset, Norrköping

Anmälan görs till Elisabet.

Elisabet

elisabet.s.berndtsson@outlook.com

070-851 16 52 (ENBART SMS)

Okänt 10-31/5 - Kl. Okänt

Vadsa-loppet

Planering ej färdig men vi i styrelsen ser fram emot roliga aktiviteter.

Lördag 1/6 - Kl. Okänt

Resa ut i de blå

Planering ej klar, vi återkommer med kostnad och destination.

BAKOM DESIGNEN

Läsare från förra upplagan (augusti 2023) känner till att jag - Sixten, son till distriktskanslisten - har fått förtroendet att designa Östergyllen. Det var med stort nöje jag fick ta del av extremt positiv återkoppling från framförallt er läsare men även till viss del från styrelsen.

Med hjälp av konstruktiv feedback från några läsare samt pekpinnar från styrelsen har jag kunnat bearbeta fram en ny version av designen för denna utlaga. Även om mycket är sig likt så kan ni nu observera dels en ny framsida med små justeringar samt dels att det inte längre finns några gemensamma kalendariumsidor. Detta beror till stor del på styrelsens önskemål om föreningssidor, på så vis kan ni som läsare snabbt se vad som är relevant för er och er förening. Men såklart finns det inget som hindrar er från att kika in andra föreningar också.

Ytterligare har aktiviteterna eller programmen fått en annan gestaltning. Till viss del av att styrelsen haft synpunkter om antalet bilder jag valt att ta med i den nya designen men till störst del av det faktum att

en läsare informerat mig om bristande tillgänglighet för synnedsetta. Någon som jag personligen ser som en extremt viktig grej att göra något åt! Min - personliga - vision är att den som drabbats av nedsatt syn också ska få ta del av alla HRFs föreningar. Så även om jag inte fullt ut förstår så vill jag att ni ska veta att jag tänker på er i den mån jag kan.

Skulle det finnas några som helst problem med den nuvarande designen så tveka inte på att höra av dig så att vi kan göra något åt det. Detta gäller självfallet inte bara kopplat till synnedsetning utan i allmänhet också. Utan att ni berättar vad som kan förbättras så har jag svårt att göra några förbättringar.

Allt som allt ett stort tack till alla er som hört av er med konstruktiv kritik och/eller beröm. Att få höra att en räddat ett medlemskap genom en ny design av Östergyllen gjorde min vecka - detta trots att jag inte är en så aktiv medlem som jag kanske borde vara.

Jag hoppas att ni tycker att alla de nya justeringarna förändrat Östergyllen till det bättre, även om jag haft

ont om tid för Östergyllen i samband med mina gymnasiestudier.

Vem kunde ana att tinnitus och ljudöverkänslighet skulle begränsa kapaciteten för energi att genomföra studier, driva företag och att återhämta sig?

Jag har blivit efterfrågad att skriva en text om hur jag upplever skolan med min tinnitus och ljudöverkänslighet men i samband med tidsbegränsningar så får det vänta tills ett annat nummer.

Sixten Peterson
WinterZone AB

sixten.peterson@winterzone.se
073-342 65 85

Åsikter och feedback?

Har du synpunkter om denna utlaga av Östergyllen så får du gärna höra av dig till distriktets kanslist.

Distriktskanslist
Maria Loorents Peterson
ostergotland@distrikt.hrf.se
072-214 74 00