

höst/vinter 2024

nr. 2

östergyllen

Kinda - Linköping - Västra Östergötland - Åtvidaberg - Östra Östergötland

En medlemstidning från
HRF Östergötland



distriktsmöte

Kallelse till distriktets höstmöte, söndagen den 10 november, kl. 09:30 - 14:30.

Vi bjuder på förmiddagsfika samt lunch, mötet skrivtolkas. Sista anmälningdagen till distriktsmötet är torsdagen den 10 oktober.



plats

Frälsningsarméns lokal i Åtvidaberg



tid

10 november
09:30 - 14:30



anmälan

Senast 10 oktober
ostergotland@distrikt.hrf.se

frågor?

Distriktsordförande

Alexander Carlström

alex.johansson7@gmail.com

Distriktskanslist

Maria Loorents Peterson

ostergotland@distrikt.hrf.se

072-214 74 00

ordföranden har ordet

Hoppas att ni alla haft en skön sommar, och för de som jobbar, en skön semester. Jag och min fru har rest en del, bland annat till Wien - vilken fantastiskt fin stad det är. Det bästa med sommaren är enligt mig att det är så ljust, att allt är så grönt och att man får vila ett tag från sitt jobb.

Nu har vi en stundande höst framför oss med många aktiviteter i de olika föreningarna och distriktet. Intressegruppen Yrkesverksamma ska ha en föreläsning den 3 oktober och Östra Östergötland ska ha en utställning om sin 90-åriga historia. Ni hittar därtill många ytterligare aktiviteter genom att bläddra vidare i tidningen.

Det är som ordförande roligt att se att föreningar och intressegrupper kämpar på med stort engagemang och anordnar aktiviteter för sina medlemmar, så se nu till som medlem att komma till aktiviteterna för att stötta er förening. Om du är intresserad av att hjälpa till i någon av föreningarna hör av dig, alla kontaktuppgifter finns på sista sidan.

Som många av er redan känner till, så ska besparingar göras i regionen vilket medför omorganisation, anställningsstopp och varsel om uppsägning, vilket inte är bra. Det är i skrivandets stund oklart hur varsel påverkar hörselvården samt tolkcentralen. Tolkcentralen har i detta nummer beskrivit hur läget ser ut just nu för dem - så håll utkik efter det!

Under nästa år, 23-25 maj, är det dags för förbundets kongress, och detta är det högsta beslutande organet inom hela HRF. Till kongressen kan alla medlemmar skicka in motioner, om man som medlem har en idé. Om du som medlem vill ha råd eller diskutera ditt förslag till motion, hör av dig till kansliet. På höstmötet den 10 november kommer det också vara en diskussion om de motioner som har kommit in och där har du som medlem möjlighet att lägga fram ditt förslag.

Sist vill jag tacka för förtroendet att fortsatt vara HRF Östergötlands ordförande i 2 år till.



Distriktsordförande
Alexander Carlström

aktiviteter

yrkesverksamma

hörsel och digital kommunikation

3 oktober kan du komma på föreläsning och få veta mer om två spännande forskningsprojekt från Linköpings universitet som är angelägna för oss yrkesverksamma hörselskadade. Det finns teleslinga i lokalen.

Elisabeth Ingo

Berättar om hur digital kommunikation och hemarbete under Covid-19 pandemin påverkade delaktighet i arbetsrelaterad kommunikation hos personer med hörselnedsättning eller dövhet.



Erik Marsja

Berättar om en intervjustudie som undersökte hur personer med hörselnedsättning upplever videomöten. HRF var med och finansierade studien, och syftet har varit att förstå mer om effekterna av digitaliseringen av arbetslivet.



plats

Fontänen, Vagnhallen
Västra vägen 32, Linköping



tid

Torsdag 3 oktober
18:00 - 20:00

anmäl dig

gryszkiewicz.anna@gmail.com

Ange eventuellt tolkbehov vid anmälan.

ci-träffar

bowling i vilbergen

Antalet platser är begränsade, så anmäl dig senast 31/8. Skrivtolk är bokad.



plats

Vilbergens bowling



kostnad

självkostnad



tid

Lördag 14/9
12:00 - 14:30

träffa ci-föreningen i solna

En träff tillsammans med HRF:s CI-Förening från Stockholms län i Solna. Kostnad på 400 kronor tillkommer icke-medlemmar. Ange eventuella matallergier och tänk på att anmäla dig senast 27/10 då antalet platser är begränsat. Skrivtolk är bokad.

program

09:30.....förmiddagsfika
10:00.....diskussionsfrågor kring vår CI-resa
12:00.....lunch
13:00.....fortsatta diskussioner
14:00.....eftermiddagsfika



plats

Aulan och Solen på Thapperska
skolan, Gamla Övägen 23 Norrköping.



kostnad

400 kr, för icke-medlemmar.



tid

Lördag 9/11
09:30 - 15:00

anmälan/frågor?

Sarah Åkerberg

sarannc@gmail.com

tinnitus

Under våren har Stefan Holmberg och Bo-Göran Ahl arbetat fram digitalt material som så småningom kommer att kunna visas på nätet. Filminspelningen bygger på Bo-Görans föreläsningar kring tinnitus.

Gruppen har träffats digitalt tillsammans med Jönköpings och Kalmars distrikt under året. Nästa träff är planerad till den 27 augusti.

Bo-Göran Ahl
bo-goranahl@bgahl.se
070-571 78 87

menièregruppen

att leva med menières sjukdom

I höst anordnar HRF Hörselskadades distrikt i Östergötland tillsammans med Hörselvården i Region Östergötland en kurs för dig som har diagnosen Menières sjukdom. Tillsammans delar vi med oss av våra erfarenheter, tar reda på mer om sjukdomen och om olika behandlingar. Med på träffarna finns hörselpedagog och kurator. Antalet platser är begränsat, sista anmälningdag är 25 augusti.

 **plats**
Hörselvården,
Universitetssjukhuset i
Linköping

 **tider**
16:00 - 18:00

anmäl dig
susanna.ahlstrom@hrf.se
070 882 81 53 (gärna sms)

Onsdag 25 september
Onsdag 2 oktober
Onsdag 9 oktober
Onsdag 16 oktober
Onsdag 23 oktober



HRF: Menières sjukdom
<https://www.facebook.com/groups/102798359024/>

kurser i teckenspråk och tecken som stöd

Lär dig teckna tillsammans med oss!

Du finner anmälningsskylt på HRF Östergötlands webbplats eller via qr-koden.



**mer information och
anmälningsskylt**
<https://hrf.se/ostergotland/nyheter/kurser-i-teckensprak-och-tss-hosten-2024/>

den ljudkänsliges dilemma

Att vara ljudkänslig kan vara svårt i olika miljöer såsom restauranger, krogar, bussar, tåg, gator, torg, skolor och arbetsplatser - något som ofta leder till ifrågasättande och utanförskap för den ljudkänslige.

En middag på restaurang kan vara väldigt trevlig för den som inte är ljudkänslig; Men för den ljudkänslige kan slammer med bestick och bakgrundsmusik bli en plåga. Allt samtidigt som man ska föra en konversation. Det är inte så lätt alla gånger. Lägg då också in känslan av att vara familjens glädjedödare som förstör allt det roliga genom att inte klara av denna situation. Situationen gör att jag ibland biter ihop för husfri-dens skull och äter så fort att jag får ont i magen, och vad spelar det för roll när jag inte heller hör den jag ska försöka prata med? Det ligger något skamfyllt i att tycka att ljud är jobbigt. Ibland har jag suttit vid matbordet och tänkt att bara pratet från personer gör mig trött. Jag zoomar ut och tinnitusen går på högvarv. Att vara hörselskadad, ljudkänslig och ha tinnitus kan vara nyckfullt. Det som fungerar ibland funkar inte alls nästa gång. Jag brukar föredra asiatiska restauranger, ofta finns det dämpade textilier som gör ljudet lättare. Har ni tänkt på att om man äter med pinnar, då blir ljudet mindre från slamrande bestick (nu brukar jag visserligen ändå hålla mig till bestick för finmotorikens skull).

Hur är det då att ta sig till arbetet för denna ljudkänsliga själ? Vi lider i det fördolda. Steg 1. Ute på gatan låter bilar som om de skulle åka rakt genom huvudet, och det gör på riktigt ont i öronen. Skulle jag dessutom hosta till eller nysa så mina trumhin-nor åker ut så förstärks ljudet ytterligare och det känns som rena öronchocken. Väl på bussen så är det diverse pip-ljud, rassel och prassel. Vidare mot tåget nu. Vid det laget så har kroppens signaler bara värmt upp för vad som komma skall. Tåg låter väldigt högt. Ljudet från resväskor som dras mot marken. Sjun-ker ned mot tågsätet och vips där kom pip-ljuden från dör-rarna. Som tur är kan man stänga av sina hörapparater, vilket jag ofta gör. Sedan är ju också tågen utrustade med tysta vagnar som väl är. Många tar gärna alla möjliga telefonsamtal, och pratar högljutt på tågen, medan tåget självt också gnisslar när det far fram genom landska-pet.

Jag tror min ljudkänslighet började tidigt, redan i barn-omen. Det värsta ljudet jag då visste var ljudet från bal-longer som smäller. Samma här, det förväntas att dessa lekar ska uppskattas, och det är väl kul när det pangar från ballongen barn? Men svar nej, det är inte kul för alla och framförallt inte för den som är ljudkänslig.

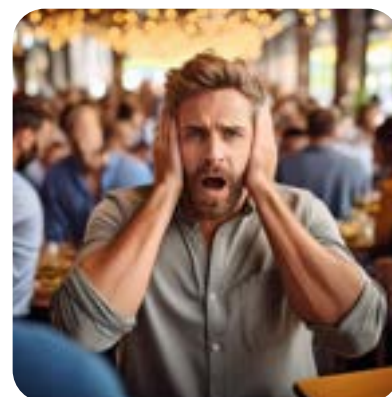
I juni tog min son studenten, tyvärr har han samma pro-blem med ljudkänslighet som

jag. Det låg förväntningar i luften. Champagnekorkar som skulle smällas och gläd-jevrål skulle skrikas. Nu för tiden finns det också små vis-selpipor med i studentpake-tet tillsammans med mössan. Tänk vad käckt att blåsa i när humöret är på topp. Det lig-ger ett utanförskap i den ljud-känsliges värld. Den uteslu-ter, för visst är det väl kul att låta, det hör till en glädjens dag som denna. Eller? Innan min text blir allt för mörk så vill jag att ni föreställer er en äng med ett hav av blommor och att vinden får fatt i gräset eller kanske en strand där vågorna slår mot kanten, där finner jag ro och mina öron får en stunds vila.

Med dessa ord önskar jag som kanslist er en riktigt trev-lig, lugn och skön sommar!

PS, det finns picknik också, och min man säger att han hellre äter mat hemma för den maten är mycket godare än på restaurang, som tur är uppskattar jag dessutom matlagning. Den distraherar min tinnitus.

Maria Lorents Peterson



tolkverksamheten i region östergötland

Det ekonomiska läget i Region Östergötland är mycket allvarligt. Arbete sker för att nå en ekonomi i balans. Förhandlingar om varsel pågår. Parallellt genomförs ett arbete med hur regionens verksamhet ska se ut och ställas om för att klara uppdraget med färre medarbetare. Det innebär att vi på olika sätt, utifrån olika förutsättningar och på olika nivåer, behöver arbeta med hur det ska gå till.

Det är ett krävande arbete, men samtidigt är det tyvärr nödvändigt för att kunna rusta oss i regionen för att klara de utmaningar som Region Östergötland har framöver.



Hur påverkas tolkverksamheten?

-Ett anställningsstopp med en generell besparing på tjänster gäller. För tolkverksamheten har det inneburit att en pensionsavgång på dövteamet inte ersätts samt att ett vikariat på taltjänst inte förlängs.

-Regionen varslade i februari 900 medarbetare. Den processen pågår och medarbetare i Region Östergötland kommer att sägas upp men också omplaceras. I dagsläget finns ingen ytterligare information eftersom ingenting är klart.

-Kostnader som inte direkt avser personalkostnader har setts över, bland annat lokaler och fordon.

En annan del är en reduktion av inköp från andra regioner och kompletteringsköp från upphandlade tolkbolag. Reduceringen avser prioriteringsgrupp 3, fritidstolkning. Ett beslut som gäller tillsvidare.

Exempel på undantag från reduktion av inköp för fritidstolkning är beställningar till barn och till personer med dövblindhet men också så kallade oåterkalleliga fritidsupdrag; dop, bröllop och begravning. Även i de fall beställningen kräver två tolkar och tolkverksamheten har en tillsvidareanställd tolk tillgänglig kan kollegan köpas in från ett tolkbolag.

Tolkverksamheten köper fortsatt tolktjänst från andra regioner och tolkbolag för

beställningar inom prioriteringsgrupp 1 och 2, det vill säga för hälso- och sjukvårdstolkning, myndighetstolkning och arbetsplatstolkning och verksamhetens prioriteringsordning gäller fortsatt.

Prioriteringar utgår från tolkuppsdragets angelägenhetsgrad i förhållande till individens behov, grundat på den information som lämnats vid beställningen. Verksamheten följer den av riksdagen beslutade etiska plattformen för prioriteringar i vården.

Tillgängligheten

Tillgängligheten mäts löpande av verksamheten, som helhet och per tolkmetod.

Under januari till maj 2024 är den totala tillgängligheten 94% och på samma nivå som motsvarande period 2023 trots den ekonomiska reduktionen gällande fritidsupdrag.

De beställningar som idag, tidigt i processen meddelas tolkbrist på grund av ekonomi, skulle till viss andel även tidigare kunnat ha resulterat i en tolkbrist. Då senare i processen men på grund av just att ingen tolk finns att tillsätta.

Hur kan beställare av tolk hjälpa till?

Av det totala antalet beställningar 2023 var det cirka 10 % som avbokades inom 24 timmar och på uppdragsplatsen. Att meddela avbokningar i så god tid som möjligt underlättar för verksamheten, och gör att vi då kan undvika kostnader i de fall vi har inplane-

rade köpta resurser. Dessutom kan andra beställningar "stå på kö" och tillgängliga tolkar kan planeras om och tolk erbjudas till en annan beställning.

Även att beställa tolk i så god tid som möjligt, så snart ett behov är känt underlättar också för verksamheten att kunna planera och tillsätta tillsvidareanställda tolkar.

Tolkverksamheten önskar också att alla i behov av tolk till alla typer av situationer ska fortsätta beställa tolk som vanligt. Det är av vikt att det totala tolkbehov som finns kan synliggöras.

Synpunkter och klagomål

Tolkverksamheten är ingen rättighetslag och därför finns idag ingen möjlighet att överklaga ett avslag för en tolkbeställning. Möjlighet finns dock att vända sig till patientnämnden som är en opartisk instans och fristående från hälso- och sjukvården. Hit kan tolkavändare, patienter, anhöriga och personal vända sig för hjälp att föra fram klagomål och få klagomål besvarade.

inbjudan till utbildning av samtalsledare

Vill du bidra till att stärka hörselskadade att vara öppna med sin hörselnedsättning, våga hävda sina rättigheter och förverkliga sig själva, på sina villkor? Är du intresserad av att bidra i föreningens verksamhet?

Vi söker dig som har kommit en bit på din egen hörselresa och som vill stärka andra att komma vidare på sin. Vi söker dig som är intresserad av att engagera sig som samtalsledare och kanske arrangera egna samtalsträffar!

Den 7 september bjuder HRF Östergötlands distrikt in till en utbildning av samtalsledare i samtalskonceptet "Bli vän med dina hörapparater". Under dagen har vi besök av medarbetare från HRF:s förbundskansliet som går igenom samtalskonceptet "Bli vän med dina hörapparater" och hörselsmarta strategier, diskuterar rollen som samtalsledare och går igenom hur samtalsträffarna kan marknadsföras både mot samhället och mot hörselvården. Det blir nyttiga fakta, goda råd och kreativa övningar – och förhoppningsvis också ett och annat skratt.

Låter det intressant? Vill du veta mera? Anmäl dig gärna till kanslist Maria Loorents Peterson senast den 22/8 via epost ostergotland@distrikt.hrf.se eller telefon/sms 072-214 74 00. Ange ditt tolkbehov! HRF Östergötland bjuder alla deltagare på fika och lunch.

Praktisk information om utbildning för samtalsledare



datum och tid

Lördagen den 7 september
Samling kl. 9.30, Start utbildning kl. 10.00 - 15.00



plats

Vagnhallen Fontänen

Upplägg på utbildningsdagen

Kl 09.30 – 10.00.....Samling med kaffe
Kl 10.00 – 10.30.....Presentation av samtalskonceptet
Kl 10.30 – 12.30.....Kunskapsföredrag för samtalsledare
Kl 12.30 – 13.30.....Lunch
Kl 13.30 – 14.30.....Diskussion kring rollen som samtalsledare inkl. fika
Kl 14.30 – 15.00.....Diskussion kring samarbete med hörselvården

Varmt välkommen!



380:-

Antal sidor: 360 sidor.
Pärm: Inbunden, hårdpärm med randad rygg.
Författare: Urban och Johanna Mesch.
Dimension: 214 x 256 x 27 mm.

Efterlängtd bok om glimtar från östgötska dövhistoria.

Paret Urban och Johanna Mesch har skrivit en ny bok som ger en historisk återblick över den teckenspråkiga gemenskapen i Östergötland från 1880-talet till 2020-talet samt bildandet av dövföreningar i regionen. Östergötlands dövas

länsförbund har varit en central organisation för föreningar i området. Genom detta unika och nyligen framtagna historiska material framträder en delvis okänd, ofta tidigare dold regional historia.

FÖRSÄLJNING

Boken "Den östgötska dövhistorien" säljs på Östergötlands dövas länsförbund i Linköping för 380 kr. Ni kan beställa hem boken genom Östergötlands dövas länsförbund på e-postadress, ostgote.dovas@gmail.com (Administrativ avgift tillkommer på hemleverans).

KONTAKT

Östergötlands dövas länsförbund
E-postadress: ostgote.dovas@gmail.com
Linköpings dövas förening
E-postadress: berntbahn81@gmail.com

FÖRFATTARNA

Urban och Johanna Mesch, Mesch Consulting
E-postadress: meschconsulting@outlook.com
Hemsida: www.dovidrottenshistoria.se

föreningssida - hrf kinda

batterier och trasiga hörapparater

För den som önskar köpa batterier så finns det att köpa i lokalen på Linnegatan och av Gerty på torget på fredagar. Även Pia/Kisa floristens blomsterhandel säljer batterier och har öppet måndag-fredag klockan 9-18, samt lördagar 10-13.

Pris på hörapparatsbatterier oavsett storlek är, för icke medlem, 35 kr 8 st. Är du medlem kostar det 30 kronor.

Kontakta Gerty på telefon (070-687 94 32) om du önskar skicka in påsar med trasiga hörapparater.

nära hörselvård

Audionom och tekniker från Hörselvården kommer till vårdcentralen i Kisa för att utföra enklare hörapparatservice vid följande tillfällen i höst:

v37 - Tisdag 10 september

v41 - Tisdag 8 oktober

v45 - Tisdag 5 november

v49 - Tisdag 3 december

kindas höstprogram 2024

Vi träffas i vår lokal på Linnégatan tisdagar mellan klockan 14.00 - 16.30 med start 20 augusti och avslut 17 december. Dessutom säljer vi Bingolotter, Sverigelotter och batterier, från slutet av augusti, varje fredag 10.00 - 12.00 på torget i Kisa.

Torsdag 1 augusti

Föllingsö smedja

Kl. 16.00

Grillkväll med tipspromenad, ta med korv att grilla och fika. Kontakt: Allan Falebrant (070-364 97 55)

Torsdag 22 augusti

Resa till Vimmerby och Södra Vi, information i utskickat medlemsbrev.

Måndag 16 september

Församlingsgården Kisa

Kl. 18.00

Höstmöte i församlingsgården Kisa med förhandlingar, verksamhetsplan, budget, mat och kaffe, lotterier, underhållning.

Tisdag 8 oktober

Linnegata 7, Kisa

Kl. 15.00

Eva Röös berättar om Kindaprofilen Ernst Wedelin.

Tisdag 5 november

Linnegatan 7, Kisa

Kl. 14.00 - 16.30

Våffelservering och tipspromenad.

Lördag 30 november

Julfest

styrelsemöten

Tisdagen 27:e augusti

Tisdagen 24:e september

Tisdagen 29:e oktober

Tisdagen 26:e november

Alla dessa möten utspelar sig klockan 16:30 i lokalen på Linnégatan 7, Kisa.

föreningssida - hrf åtvidaberg

höstmöte

Höstmöte i Frälsningsarméns lokaler i Åtvidaberg söndag 10 november. Medlemmar i HRF Åtvidaberg är välkomna att delta som observatörer.

Anmälan om deltagande till Åke 070-303 73 92.

batterier

Önskar ni köpa batterier tar ni kontakt med Nocke.

Nocke

070-531 30 13

åtvidabergs höstprogram 2024

Lördag 7 september

Fontänen, Linköping

Alla medlemmar är välkomna att delta i Workshopen "Bli vän med din hörapparat"

Lördag 19 oktober

Frälsningsarméns lokaler

Kl. 9.30 - 12.00

Hörselskadades dag firas i Frälsningsarméns lokal. Vi bjuder på kaffe. Försäljning av batterier.

Onsdag 11 december

Frälsningsarméns lokaler

Kl. 17.00

Julfest i Frälsningsarméns lokaler. Servering av kaffe och skinksmörgås. Underhållning och lottförsäljning. Anmälan senast 8 december till Nocke (070-531 30 13).

nära hörselvård

Audionom och tekniker från Hörselvården kommer till vårdcentralen i Åtvidaberg för att utföra enklare hörapparatservice vid följande tillfällen i höst:

v36 - Tisdag 3 september

v40 - Tisdag 1 oktober

v44 - Tisdag 29 oktober

föreningssidor - hrf västra östergötland

ordförandet har ordet västra östergötland

Jag hoppas att du har haft en bra och minnesvärd sommar. Man brukar ju säga att det hänger på vad man gör den till, men samtidigt går det inte förutse allt som händer. Nu är det i alla fall dags att göra hösten till en trevlig och minnesvärd period.

Våren och försommaren flöt på mycket bra, med väl genomförda aktiviteter enligt vårt programblad. En trevlig aktivitet i slutet av maj var att vi gemensamt med distriktets lokalföreningar i Östergötland träffades i Linköping för HRFs kampanj "Vadsa-loppet". Det med syfte att värva medlemmar. Vi i Västra Östergötland är i stort behov förnygring och av personer som är villiga att ta på sig uppdrag som representanter för föreningen. Det kan gälla uppdrag att träffa kommunen där du bor eller att besöka lokala pensionärsföreningar och andra event. Vi som förening är viktiga om vi ska få behålla och förbättra den hörselvård vi har i Östergötland. Kommunerna måste också informeras om vilka problem hörselskadade står inför och hur viktigt det är att vi ges tillgång till lokaler som stöttar ett bra hörande. Vårt årliga föreningsbidrag

från Motala Kommun var 3380 kr för hela 2024. Det är inte mycket, när t.ex. loka-lhyran kostar ca 2500 kr i månaden. Vi har lämnat ett remissvar till Motala kommun då de nu är i färd att revidera sina regler för föreningsbidrag. Vi kräver en omarbeting där prioritet måste ligga på vad som är viktigt för att en förening med funktionsnedsatta personer ska fungera. Ekonomiskt stöd för fasta utgifter skulle vara välkommet. För övriga orter i västra Östergötland saknar vi fortfarande lokal representation. Det kräver extra arbete av mig som ordförande som måste bygga upp dessa relationer. Så därför ber jag dig som bor i framför allt Mjölby, Boxholm och Ödeshög att höra dig till mig om det finns något du kan tänkas hjälpa till med.



Stefan Holmberg och Solvig Yngve på distriktets aktivitet i Linköping den 25 maj. Fotat med Stefans mobil.

Program för hösten är nu klart med reservation för ändringar. Vi startar på Vättersol den 14 augusti.

Ett stort tack till de i föreningen som hjälper till med våra medlemsmöten i Motala. Extra tacksam är vi för att DHR och Neuroförbundet (som också huserar på Vättersol) vill samarbeta för att göra våra aktiviteter extra trevliga.

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, för Föräldrar till hörselskadade barn eller "Bli vän med din hörapparat". Hör av dig till:

Solvig Yngve

070 - 52 30 947

eller

Berit Bartha

073 - 370 78 10

höstmöte

Vårt höstmöte i HRF Västra Östergötland hålls onsdagen 28 augusti klockan 14.00 på Vättersol, välkomna!

föreningssidor - hrf västra östergötland

program 2024

**Föreningshuset Vättersol,
Vindarnas väg 1, Motala.
Varje onsdag kl. 14.00
träffas vi i god gemenskap!
För att komma till
föreningshuset kan du åka
med Servicelinjen 308.**

**Onsdag 14 augusti
Kl. 14.00**

“Höstens verksamhet”
Information och
underhållning.

**Onsdag 21 augusti
Kl. 14.00**

Bingo med kaffepaus startar.
Vi fortsätter sedan varannan
vecka fram till onsdag 11
december.

**Onsdag 28 augusti
Kl. 15.00**

“Språk, dialekt och varför vi
säger som vi gör” med Ann-
Sofie Johansson.

**Onsdag 11 september
Kl. 14.00**

“Borglig begravning, så går
det till”.

**Onsdag 25 september
Kl. 14.00**

Öppet hus tillsammans med
NEURO.

**Onsdag 9 oktober
Kl. 14.00**

Trivselträff med
underhållning av Janne &
Birgitta Frisk.

**Lördag 19 oktober
Kl. 10.00**

Hörselskadades dag med
aktiviteter, förtäring och
gratis hörseltest.

**Onsdag 23 oktober
Kl. 14.00**

Ännu inte planlagt.

**Onsdag 6 november
Kl. 14.00**

“Kom och testa dina
musikkunskaper” - Musikquiz
med Trio SJG.

**Onsdag 20 november
Kl. 14.00**

“Yoga på stol” med Ingrid
Lagerqvist.

**Onsdag 4 december
Kl. 14.00**

“Mitt liv som konstnär” med
Dag Källman.

**Onsdag 11 december
Kl. 14.00**

Luciabingo – kaffepaus

**Onsdag 18 december
Kl. 08.30**

Julavslutning med
underhållning. Förtäring -
tag med en julklapp för 50
kronor!

vid frågor

Det mesta hittar du på
hemsidan:

www.hrf.se/vastra-ostergotland

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

Mona Hylén
070-540 53 88

Alternativt anmäler dig i
pärmen på Vättersol.

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.

nära hörselvård

Audionom och tekniker från
Hörselvården kommer till
vårdcentralen i Boxholm
och Ödeshög för att utföra
enklare hörapparatservicevid
följande tillfällen i höst:

Boxholm

v38 - Tisdag 17 september

v46 - Tisdag 12 november

Ödeshög

v34 - Tisdag 12 augusti

v42 - Tisdag 15 oktober

v50 - Tisdag 10 december

föreningssidor - hrf linköping

ordförandet har ordet linköping

Som nyvald ordförande reflekterade jag länge och mycket på vår situation. Var står vi idag? Vart är vi på väg? Vad lämnar vi bakom oss? Efterdyningar av pandemin har eldat på digitaliseringen vilket lett till både positiva och negativa sidor. Som en av de yngre i vår styrelse så är jag precis som de flesta unga personer: oerfaren, något impulsiv och ibland lite för exalterad. En egenskap jag har, som jag hoppas kunna förankra hos HRF Linköping, är att jag tar många negativa eller dåliga saker som hänt mig och vänder på steken till något positivt i stället. Operation med två benförankrade hörapparater? Perfekt, nu hör jag ännu bättre än när jag hade vanliga hörapparater. Fått svår tinnitus? Utmärkt, jag kan använda bruset/tjutet som ankare att rikta uppmärksamheten mot när jag mediterar. Bruset kommer ju ändå hänga med hela livet, lika bra att jag och min tinnitus blir bästa vänner. Svårt att höra på digitala möten? Bra, det ger oss på HRF kraft att göra vår röst hörd för att få saker och ting textat. Inte bara på Zoom och Teams men även på SVT.

Vår vision är att föreningen ska stötta, inkludera och inspirera våra medlemmar. Hos oss HRF Linköping finns en stor gemenskap med ett stort antal medlemmar. Samtidigt ser vi behovet av att få in fler medlemmar till föreningen, speciellt yngre har svårt att hitta till oss. Eller...så har vi svårt att hitta till dem. Hursomhelst så är något vi också kommer titta närmare på. För med en större bredd så får vi också en bredare kompetens. Vi arbetar aktivt på olika sätt med att knyta kontakter med nuvarande och potentiella nya medlemmar, både äldre och yngre. Ett exempel är en utvärdering kring hörbarheten på teatern. Ett annat exempel är insyn i de nya digitala hjälpmedlen till hörapparater och hörselnedsättning, som dessutom kan komma att utvecklas ytterligare med artificiell intelligens (AI). Vi stöttar varandra genom vägledning, förståelse och social kontakt. Trots att digitala möten har blivit en ny vardag så har vi behov av sociala möten. Det är på de möten som riktig förändring sker.

Att skapa och knyta an olika sociala aktiviteter är en av våra grundstenar och något som vi kommer fortsätta med. Vi strävar efter att vara inkluderande genom att främja samhörighet, mångfald och respekt. Att vara öppna för olika typer av människor med olika kompetenser och bakgrunder är ett krav för oss att vara inkluderande. Alla kan bidra med något, till och med det minsta räknas. Och när två små unika bidrag möts kan en gnista av kraft tändas. Vi söker inspiration genom att dela kunskap, engagemang och uppmuntra till kreativitet. När personer delar kunskap med varandra, ung som gammal, brukar man säga att summan är större än delarna. Vilket är otroligt viktigt för ett hörselsmart liv. Hemma, på jobbet eller ute socialt. Tillsammans strävar vi efter att varje person ska känna sig trygg och delaktig i en större gemenskap. Att se sin hörselnedsättning som en givande kraft, och inte som något dåligt eller udda. Och att se och dela den kraften med andra.

Gabriel Baravdish

föreningssidor - hrf linköping

program höst/vinter 2024

Inlåst och utanför

Lördag 17 augusti - kl. 11.00

Följ med HRF Linköping på guidad visning av utställningen "inlåst & utanför" med skrivtolkning och teckenspråkstolkning på Östergötlands länsmuseum. Läs mer om utställningen genom att skanna qr-koden till höger.



<https://ostergotlandsmuseum.se/utstaellningar/aktuella-utstaellningar/inlaast-utanfoer/>

Anmälan:

gryszkiewicz.anna@gmail.com

076-804 14 36

Seniordagen

Onsdag 9 oktober

HRF Linköping är också denna gång med på Seniordagen (tidigare Äldredagen). Den 9 oktober är det dags för Seniordagen i större format med fler utställare på Konsert & Kongress. Det bjuds på föreläsningar med seniortema, utställare, God man information, musik med KemPers och allsång m.m.

Vi ses på Seniordagen!

Anneli och Peter, HRF Linköping

HRF med AI

Vinter 2024

Gabriel kommer hålla seminarier eller föredrag om hur artificiell intelligens, AI, kan användas i din vardag och hur den hjälper dig i svåra situationer där din hörselnedsättning ställer till det. Mot ett hörselsmartare liv, helt enkelt.



höstmöte

Plats: Vegesacks rum,
Fontänen, Västra Vägen 32,
Linköping.

Datum: 19 oktober

Tid: Klockan 13.00 - 17.00

nyfiken på hrf linköping?

Välkommen att höra av dig. Titta gärna in på vår hemsida och Facebook för att se kommande aktiviteter. Du kan också kontakta oss via mail eller telefon/sms:

linkoping@forening.hrf.se

076-020 35 89

Facebook



<https://www.facebook.com/groups/Hrf.linkoping/>

Hemsidan



<https://hrf.se/linkoping/>

föreningssidor - hrf östra östergötland

ordförande har ordet östra östergötland

När du som medlem, håller detta nummer av Östergyllen i din hand har sommar, semestrar och sommarlov nästan passerat. Jag hoppas att både styrelsen och alla medlemmar i vår förening har kunnat njuta av lata dagar i lagom mycket sol.

Under våren hade vi ett antal aktiviteter i föreningen. En CI-föreläsning i februari, Årsmöte med semmelfika och påskfest i mars. Under vadsaloppet fanns ett skrivtolkat gympapass och en bouletävling. Enligt traditionen avslutas verksamheten innan sommaren med en "Resa ut i det blå". Denna gång gick den till ABBA museum i Stockholm.

Jag ser, tillsammans med styrelsen, fram emot hösten! Vi ska fira 90-årsjubileum i föreningen, vi ska synas och höras. Men, framför allt, vi ska ha kul! Därför kommer vi ha en utställning runt om i vårt verksamhetsområde med start 5 november på Norrköpings stadsbibliotek.

Vi skulle bli glada om du vill vara med på ett litet hörn för att hålla föreningen levande i många år till. Vill du hjälpa till praktiskt, komma med idéer och förslag eller engagera dig på annat sätt? Varmt välkommen att höra av dig till oss!

Elisabet Berndtsson

nära hörselvård

Audionom och tekniker från Hörselvården kommer till vårdcentralen i Finspång och vårdcentralen i Valdemarsvik för att utföra enklare hörapparatservice vid följande tillfällen i höst:

Finspång

- v34 - Onsdag 21 augusti
- v38 - Onsdag 18 september
- v42 - Onsdag 16 oktober
- v46 - Onsdag 13 november
- v50 - Onsdag 11 december

Valdemarsvik

- v35 - Onsdag 28 augusti
- v39 - Onsdag 25 september
- v43 - Onsdag 23 oktober
- v47 - Onsdag 20 november
- v51 - Onsdag 18 december

föreningssidor - hrf östra östergötland

program 2024

Lördag 31/8 - Kl. 13.30

Kickoff med grillning och tipspromenad. Thapperska huset, Norrköping. Anmälan görs till Elisabet Berndtsson.

Elisabet Berndtsson

elisabet.s.berndtsson@outlook.com
070-851 16 52 (enbart SMS)

Söndag 29/9 - Kl. 13.00-16.00

Höstmöte med invigning av utställningen 90 år med Hörselskadades förening Norrköping med omnejd samt underhållning av Mikael Leonardsson. Serveras jubileums fika. Anmälan görs till Elisabet Berndtsson senast 21/8, meddela eventuella allergier.

Elisabet Berndtsson

elisabet.s.berndtsson@outlook.com
070-851 16 52 (enbart SMS)

Hörselveckan

HRF östra Östergötland kommer stå och utföra hörselprov i Norrköping och Finspång. Se annonsering under oktober.

Tisdag 5/11

Utställning 90 år med Hörselskadades förening Norrköping med omnejd utspelar sig på Norrköping stadsbibliotek. Utställning kommer även ställas ut på flera platser framöver, meddelas senare i medlemsbrev.

Adventsfest - 30/11

Information kommer via medlemsbrev på registrerad mejl.

styrelsen i östergötland

Ordförande

Alexander Carlström
alex.johansson7@gmail.com
070-788 23 54

Vice ordförande

Marianne Eriksson
marer@me.com
070-306 38 67

Kassör

Åke Andersson
morkedalsgard@gmail.com

Ledamöter

Elisabet Berndtsson
elisabet.s.berndsson@outlook.com
070-851 16 52

Stefan Holmberg
stefan.holmberg@gmail.com
073-043 62 00

Sarah Åkerberg
sarannc@gmail.com

Susanna Ahlström
ahlsus@hotmail.com
070-882 81 53

Bo-Göran Ahl
bo-goran.ahl@bgahl.se
070-571 78 87

Anna Gryszkiewicz
gryszkiewicz.anna@gmail.com

Kanslist

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

telefontid måndag, tisdag
torsdag och fredag kl. 9-11



föreningarnas styrelser

kinda

kinda@forening.hrf.se
www.hrf.se/kinda
telefon: 070-662 97 23

Ordförande

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

Viceordförande

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

västra östergötland

vastraostergotland@hrf.se
www.hrf.se/vastra-
ostergotland

Ordförande

Stefan Holmberg

åtvidaberg

atvidaberg@forening.hrf.se
www.hrf.se/atvidaberg

Ordförande

Åke Andersson
morkedalsgard@gmail.com

östra östergötland

ostra.ostergotland@forening.
hrf.se
www.hrf.se/osteraostergotland

Ordförande

Elisabet Berndtsson
elisabet.s.berndtsson@outlook.com

linköping

linkoping@forening.hrf.se
www.hrf.se/linkoping
telefon: 076-020 35 89

Ordförande

Gabriel Baravdish
gabrielbaravdish@gmail.com

**För att se alla
styrelsemedlemmar
i respektive förening
hänvisas du till
föreningarnas hemsidor.**

Retunerade ex återsänds till
Föreningshuset Fontänen
Västra vägen 32
582 28 Linköping

Intressegrupper - kontaktuppgifter

CI / Vuxendöva

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

Kontakt: Sarah Åkerberg
sarannc@gmail.com

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
070-882 81 53

Tinnitus

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

Kontakt Bo-Göran Ahl
Bo-goran.ahl@bgahl.se
070-571 78 87

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 Gryzkiewicz
gryzkiewicz.anna@gmail.com

Föräldrar till barn med hörselnedsättning

Gruppen är för tillfället vilande men du är välkommen att höra av dig om du skulle vara intresserad av att starta upp gruppen igen.

Till gruppernas aktiviteter är såklart även anhöriga och andra intresserade välkomna.

Åsikter och feedback?

Har du synpunkter om denna utlaga av Östergyllen så är du varmt välkommen att höra av dig till distriktets kanslist.

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

Ansvarig utgivare: Alexander Carlström - Redaktör: Maria Loorents Peterson
Nästa nummer: Preliminärt januari 2025

HRF Östergötland - Västra Vägen 32 - 582 28 Linköping - E-post: ostergotland@distrikt.hrf.se - 072-214 74 00

Produktion: Föreningshuset Fontänen - Augusti 2024 - Antal ex 900

Design: WinterZone AB