

vår 2025

nr.1

östergyllen

Kinda - Linköping - Västra Östergötland - Åtvidaberg - Östra Östergötland



En medlemstidning från
HRF Östergötland

Årsmöte

Kallelse till distriktets årsmöte, lördagen den 26 april, kl. 09:30 - 14.30.

Vi bjuder på förmiddagsfika, lunch och eftermiddagsfika. Mötet skrivtolkas. Sista anmälningdagen till årsmötet är onsdagen den 26 mars.



plats

Församlingsgården Kisa
Ulrikagatan 2
590 36 Kisa



tid

26 april
09:30 - 14:30



anmälan

Senast 26 mars
till Maria

frågor?

Distriktsordförande

Alexander Carlström
acarlstroem87@gmail.com

Distriktskanslist

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

Ordföranden har ordet

I skrivande stund så är det november och julen närmar sig med stormsteg. För mig personligen är julen min favorithögtid med den goda stämningen och fina belysningen som lyser upp hem och städer.

Som ni säkert såg på Rapport på hörselskadades dag den 19:e oktober, är köerna till regionens hörselvård långa i större delen av Sverige. I Östergötland har Linköping/Motala den längsta kötiden med 18 månader, i Norrköping är den 6 månader, vilket är långt ifrån vårdgarantin på 3 månader.

Distriktsstyrelsen diskuterar hur vi kan påverka, för så här kan det inte fortsätta även om vi har en tuff verklighet med besparingar.

Nu är det nytt år, och som jag skrev i senaste Östergyllen är förbundets kongress 23–25 maj. I år kommer den vara på Uppsala konsert och kongress. Förbundet har publicerat sitt förslag till kongressen, den finns att läsa på <https://hrf.se/kongress2025/>.



Distriktet har börjat diskutera motioner som ska lämnas in till kongressen, och senaste inlämningsdag är den 22 januari. Hittills har distriktet fått in 10 motioner. Om du har intresse att vara med på kongressen, kontakta din lokala förening.

I detta nummer av Östergyllen så kan ni se när föreningarnas årsmöten kommer vara, jag uppmanar er som medlemmar att delta på dessa för att visa ert stöd för föreningarna som jobbar hårt för att driva verksamheten framåt. Det är många föreningar som har det tufft med att få ihop styrelser, så om ni känner att ni vill bidra kontakta föreningen som kan lotsa er vidare till valberedningen.

Slutligen vill jag önska er en god fortsättning.

Distriktsordförande

Alexander Carlström

Kurser i teckenspråk och TSS

Kom och lär dig teckna med oss!

Vi i HRF Östergötland och I Kompetenta Händer erbjuder kurser på tisdagskvällar. Anmälan är öppen både för dig som är nybörjare och för dig som har kommit lite längre.

Svenskt teckenspråk

Svenskt teckenspråk är ett eget teckenspråk och har egen grammatik.

Tecken som stöd

I tecken som stöd (TSS) används tecken, från det svenska teckenspråket, för att ge stöd till det talande språket.

Frågor?

Har du några frågor om kurserna, kontakta våra lärare på: info@ikompetentahander.se

Svenskt teckenspråk



Plats

Linköping, Fontänen



Start- och slutdatum

25 februari - 29 april



Sista anmälningsdag

2025-01-31



Kostnad

700 kr per termin

Tecken som stöd (TSS)



Plats

Norrköping, ABF:s lokaler



Start- och slutdatum

7 januari - 11 mars



Sista anmälningsdag

2024-12-02



Kostnad

700 kr per termin

Anmäl dig här



Intressegrupper

Menière

Inga planerade träffar

HRF Östergötland har inte några planerade träffar lokalt för personer med Menières sjukdom under första halvåret 2025.



Mer om Menière

Du som vill få mer information om sjukdomen hittar det på Allt om hörsel som är HRF:s kunskapsbank.



Facebooksida

För att diskutera med andra i samma situation och lära oss av varandra finns HRF:s facebook sida, **HRF: Menières sjukdom**.



Nätverk för Menières sjukdom

Förbundet har ett eget nätverk för medlemmar med Menières sjukdom. Några gånger per år har gruppen digitala nätverksträffar och ibland också öppna webinarier.

Ansvarig i Östergötland

Susanna Ahlström är ansvarig för HRF Östergötlands menièregrupp. Hör gärna av dig om du har frågor eller om du vill vara med och träffa andra här i Östergötland.

Susanna Ahlström

ahlsus@hotmail.com

070-882 81 53 (gärna sms)

Yrkesverksamma

Kunskapshelg

Skånes distrikt kommer att ha en kunskapshelg och om vi vill kan vi vara med. Träffen sker i slutet av januari.



Förslag på träffar

Kom gärna med förslag på träffar och aktiviteter vi kan göra i gruppen.

Anna Gryzkiewicz

gryzkiewicz.anna@gmail.com

Intressegrupper

Tinnitus

Ny samordnare

Stefan Holmberg tar över efter Bo-Göran Ahl som samordnare för Tinnitusgruppen. Bo-Göran är dock kvar i gruppen tillsammans med Solvig Yngve och Åke Andersson från HRF Östergötland. I gruppen ingår också representanter från Region Jönköping och Region Kalmar. Vi fortsätter våra samtal precis som tidigare, men kanske lite mer informellt. Vi kommer att bjuda in till digitala träffar varannan månad där vi diskuterar nyheter och status i våra föreningar.

Agenda

1. Informationsutbyte

- a) På regionnivå, vad händer i respektive Region som påverkar vår verksamhet
- b) På föreningsliv, vad har gjorts och vad är planerat?

CI / Vuxendöva

CI-träff Broadway Café

CI-gruppen Östergötland träffas med syfte att umgås i en lite utmanade omgivning för oss med CI. Vi fikar eller äter mat tillsammans till självkostnadspris.

plats

 Broadway Café, Konditori & Kvarterskrog
Bråddgatan 26,
602 22 Norrköping.

tid

 lördag 8 februari
17:00 - 19:00



anmälan

Kontakta Sarah Åkerberg


CI-träff Café Färggården

CI-gruppen Östergötland träffas och umgås med syfte att testa hur CI fungerar i utomhusomgivning. Vi promenerar längst med Motala ström och avslutar med fika på Färggården till självkostnadspris.

plats

 Café Färggården
Vårdhusgatan 8,
602 33 Norrköping

tid

 lördag 7 juni
17:00 - 19:00



anmälan

Kontakta Sarah Åkerberg

Sarah Åkerberg

sarannc@gmail.com
070-656 37 45

2. Aktiviteter

- a) Samtalsträffar
- b) Självhjälpsutbildning enl. boken "Leva med Tinnitus".
- c) Andra aktiviteter

3. Övrigt

Nyheter inom hörteknik, HRF-specifika frågor, Tinnitus-specifika frågor, Motioner till förbunds kongress 2025 nästa år, etc.

Stefan Holmberg

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

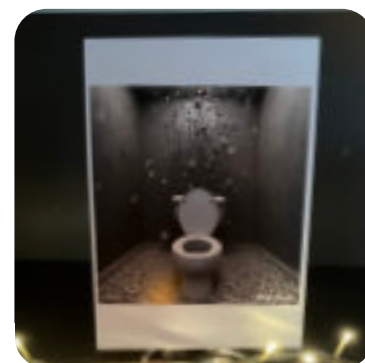
Vad är AI-genererad konst?

Vad är AI-genererad konst? Det försökte jag och Sixten ta reda på när vi besökte Goto 10 och Lenam Malmbergs utställning om AI-genererad konst med temat en lekfull gestaltning av tinnitus.

AI-genererad konst skapas med hjälp av generativ AI - en teknik som hittar mönster i stora datamängder och använder sig av den informationen för att skapa ett nytt innehåll. Allt som krävs är en AI-konstgenerator där konstnären skriver in en prompt. En prompt kan vara en instruktion, fråga eller ett påstående som genererar ett svar. Så Lenam förklarade för oss hur hon skapat sina verk genom att använda sig av ord förknippat med tinnitus.

I Lenams konstverk beskrivs tinnitus som något vilt och slingrande i bildlig form. Den är med i samtalen med andra, som i leenden när du tror att den andre hört vad du sagt, närapå som du förvandlas till ett skogsrå med horn där den följer dig in i sömnens värld och till och med när du går på toaletten. Lenam har skapat vackra mästerverk som kryper dig in på livet. Vi med tinnitus känner igen oss och det skapar diskussioner för ett gemensamt intresse, om man nu kan säga att tinnitus är ett intresse. Den saken kan ju diskuteras?

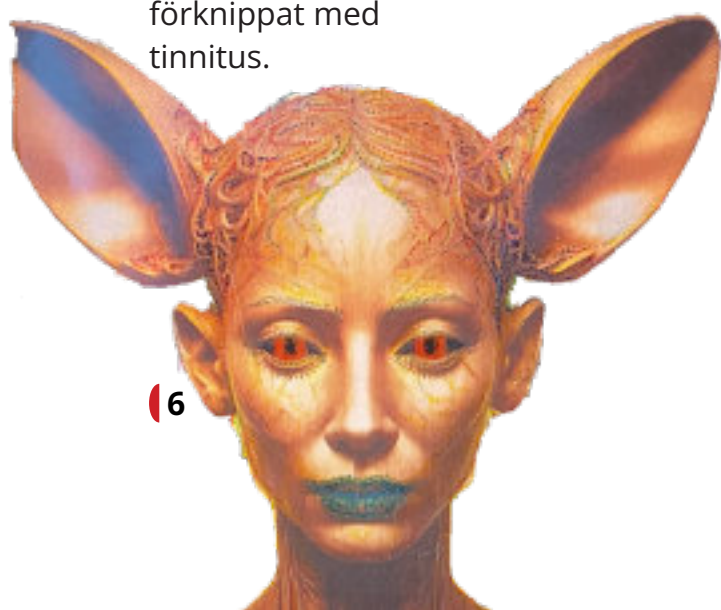
Tack för en fin och inspirerande utställning som inspirerade såväl barn unga och äldre.



Lenam har arbetat inom folkbildning sedan år 2000 i studieförbund, föreningar och som egen företagare med kreativt skapande, kulturella mötesplatser, drama, musik och scenkonst. Hon brinner för ett inkluderande samhälle, och lärande genom dialoger.

Text: Maria Loorents Peterson

Foton: Sixten Peterson Observera att konsten på bilderna är skapad med hjälp av generativ AI av Lenam.



Kindas föreningssida

Batterier och trasiga hörapparater Styrelsemöten

För den som önskar köpa batterier så finns det att köpa i lokalen Linnegatan och av Gerty/styrelsen på torget fredagar. Även Pia/Kisa floristen 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 de 30 kronor.

Kontakta Gerty på telefon 070-687 94 32 om du önskar påsar att skicka in trasiga hörapparater i till Hørselvården US.

- 28 januari
- 25 februari
- 25 mars
- 29 april
- 27 maj

Alla möten utspelar sig på tisdagar klockan 16:30 i lokalen på Linnegatan 7, Kisa.

Kindas vårprogram 2025

Årsmöte

Måndag 17 februari, kl. 18.00
Församlingsgården Kisa

Verksamhetsberättelse,
kassarapport, servering och
underhållning.

Distriktets årsmöte

Lördag 26 april
Distriktets årsmöte hålls i Kisa.

Våffelserving

Tisdag 4 mars, kl. 14.00 - 16.30
Lokalen Linnegatan 7

Gökotta och korvgrillning

Torsdag 29 maj, kl.14.00
Kulterna Kättilstad

Linköpings förenings sida

Årsmöte

Plats

Vi är i Vegesacks rum, 3:e våningen på Fontänen. Ingång lilla entrén.

Program (2 mars 2025)

13.00 Årsmöte

14.00 Hörselcafé - Tema - ditten och datten i hörselvardagen!

14.30 Meddelas senare

16.00 Avslut av dagen.

Övrigt & anmälan

Mötet skrivtolkas och det finns Teleslinga.

Anmälan senast 23 februari. Meddela eventuellt kost och tolkbehov.

Telefon

076-020 35 89 för röstbrevlåda eller SMS.

E-post

linkoping@forening.hrf.se

Årsmöteshandlingar kan mejlas digitalt till anmäld mejladress och i pappersform på plats samt visas på storbildsskärm på årsmötet.

Extra årsmöte & Hörselcafé 2025

25:e januari är det dags för årets Hörselcafé och extra årsmöte!

Vi är i Vegesacks rum, 3:e våningen på Fontänen. Ingång lilla entrén.

Vi sparkar igång det nya hörselåret tillsammans med Ulf Olsson, HRF:s förbundsordförande. Häng med på den spännande resa som HRF:s förbundsordförande varit med om, och ta del av hans kunskap kring hörapparater och hjälpmedel från dåtid, nutid och framtid.

Program

13.00 Ulf informerar om Kongressen 2025 i Uppsala.

13.15 Extra årsmöte - Vi tar upp vilka mötet vill välja och sända som ombud och observatörer till HRF Kongressen i maj 2025 i Uppsala. Se mer info på www.hrf.se/kongress2025



13.45 Paus - bensträckare

14.00 Ulf berättar om sin livs Hörselresa.

15.00 Hörselcafé - Vi har det trevligt och umgås med varandra.

16.30 Slut för idag.

Anmäl dig senast 19 januari. Meddela även eventuellt kost och tolkbehov.

Telefon: 076-020 35 89 för röstbrevlåda eller SMS.

E-post: linkoping@forening.hrf.se

Undrar du över något, får du gärna höra av dig till oss per mejl eller sms!

Vi ser fram emot en trevlig eftermiddag!

Linköpings förenings sida

Mejladresser och mobilnummer

Många av våra mejl och utskick som vi skickar till våra medlemmar studsar tillbaka på grund av att e-postadressen är ur funktion. Har ni skaffat ny mejl-adress? Glöm då inte att uppdatera er mejl-adress och mobilnummer kopplat till föreningen, annars finns risk att ni går miste om kallelser, utskick och information. Ja vi kan sms:a också till dig.

Så här uppdaterar du din mejl-adress

Steg 1.

Gå till www.hrf.se



Steg 2.

Klicka vidare på "Mitt HRF, För medlemmar" uppe till höger på skärmen.



Steg 3.

Logga in med BankID.



Steg 4.

Klicka på "Hantera uppgifter".



Steg 5.

Klicka på pennan bredvid rubriken "Mina personuppgifter". Ändra sedan dina uppgifter, glöm inte att spara när du är klar.



Krånglar det med att uppdatera dina kontaktuppgifter, eller har du andra frågor? Hör av er till oss på linkoping@forening.hrf.se.

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



Hemsidan



Intresseförfrågan för aktiviteter

Vi planerar för aktiviteter för våra medlemmar under kommande året. Förslag på aktiviteter är bokprat på Linköpings Stadsbibliotek, samt Yogapass av en professionell yoga-instruktör.

Är du intresserad?
Hör av dig till oss!

Västra Östergötlands förenings sida

Välkomna!

Vi i HRF Västra Östergötland vill hälsa alla medlemmar varmt välkomna till gemenskap och aktiviteter i Föreningshuset Vättersol, Motala. Oavsett om du är medlem i Ödeshög, Boxholm, Mjölby, Vadstena, Motala eller någon annan lokalförening, eller ännu inte blivit medlem, är du hjärtligt välkommen.

Varför ska du komma?

Tillsammans stärker och stöttar vi stödet för hörselskadade och deras närstående. Ju fler vi blir, desto större skillnad kan vi göra!

Onsdagsträffar på Vättersol

Vi erbjuder varierande aktiviteter och trivsel för alla. Ta med en vän och var med i gemenskapen!

När? Varje onsdag kl 14.00.

Var? Vindarnas väg 1, Varamon, Motala.

Tips! Du kan åka med Servicelinjen 308 till Varamon.

Kommande aktiviteter 2025

Upptakt av verksamhetsåret

Onsdag 8 januari, Kl. 14.00

Julen dansas ut med musikquiz och god förtäring.

Onsdag 15 januari, Kl. 14.00

Bingo och kaffepaus, bingo fortsätter ojämna veckor fram till 21 maj.

Vårens föreläsningar och underhåll

Varannan vecka erbjuder vi olika föreläsningar/ underhållning. Några av förslagen på föreläsningar är:

- Framtidsfullmakt eller god man - vad är skillnaden?
- Fixartjänst i kommunen
- Egen monitorering - att hålla koll på dina värden hemifrån

Årliga höjdpunkter

Påskfirande - Onsdag 16 april, Kl. 14.00

Underhållning och enkel påsklunch.

Valborgsmässoafton - Onsdag 30 april, Kl. 14.00

Våren sjungs in tillsammans med kören.

Nationaldagsfirande - Kl. 10.00

Dagen firas traditionellt med att hissa flaggan under sång och musik, liten frukost och senare korvgrillning. Dagen ägnas åt motion med promenader och olika uteaktiviteter.

Midsommarafton - Kl. 13.00

DHR bjuder på silllunch, under eftermiddagen serveras kaffe och tårta med sång och musik. Grillning på kvällen (ta med eget att grilla).

Västra Östergötlands förenings sida

Vi behöver dig

Är du intresserad av att vara en av oss med ansvar för vår förening i västra länsdelen, styrelsen träffas i Motala första måndagen i månaden, kontakta oss!

Det vore mycket trevligt om vi kunde få med medlemmar som bor i de andra kommunerna.

Årsmöte

Lördagen 1 mars 2025
kl. 14.00 på vättersol.

Sedvanliga
årsmötesförhandlingar,
underhållning och
förtäring.

Håll dig uppdaterad om vad som händer

Facebook



Hemsidan



Vi ser fram emot ett år fyllt av gemenskap och glädje
- Välkommen!

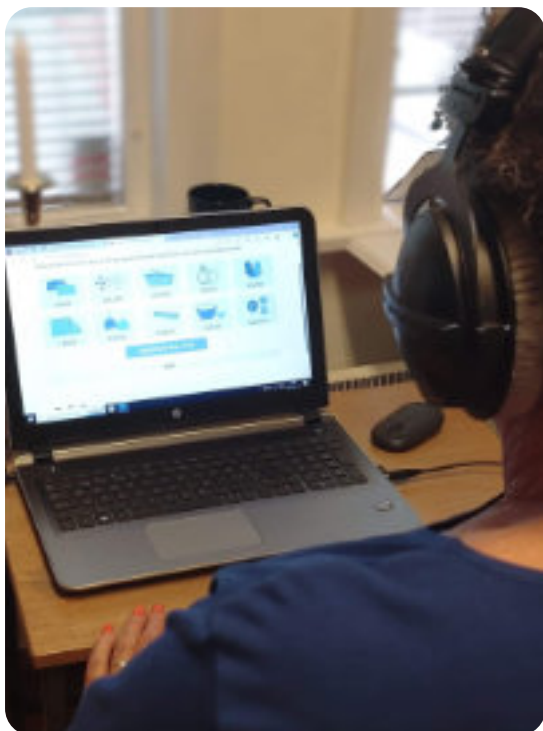


Foto: Stefan Holmberg

Bild från Hörselskadades dag då vi erbjöd gratis hörseltest.

Åtvidabergs förenings sida

Årsmöte

Den 26/2 kl. 17.00 håller vi årsmöte i Frälsningsarméns lokaler med sedvanliga årsmötesförhandlingar.

Föreningen bjuder på

- Kaffe
- Räksmörgås
- Lotteri
- Underhållning av Erik Gruvbäck

Anmälan till "Nocke"

070-531 30 13
senast 23/2

Bussresa

Vi planerar en bussresa med Uknabuss i mitten på maj. Vi tänker besöka "Pers kabinett" i Svalsjö. Studiebesök och lunch på Nääs gårdsbryggeri i Ydre och besök i gårdsbutiken i Brostorp.

Bli vän med din hörapparat

Vi startar en studiecirkel i ABFs lokaler den 21 januari med Åke Andersson som samtalsledare.

Anmälan till Åke

070-30 37 392

Batterier

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

070-531 30 13

Östra Östergötlands förenings sida

Ordföranden har ordet

Jag hoppas att alla ni medlemmar haft en fin jul- och nyårshelg! Att helgerna innehållit det just ni vill att den ska innehålla av både gemenskap, traditioner och vila. Just gemenskap och traditioner är kanske något som kan bli lite svårare när hörseln inte riktigt fungerar som "normalt".

Själv samlar jag gärna mina barn med sällskap omkring mig. Mina barn är vana vid att jag inte hör, så har det varit sedan de var små. Men de glömmar bort sig ibland, vilket är helt okej! Vissa stunder låter jag det vara, njuter av att se dem samspela med varandra på ett underbart och kärleksfullt sätt. Andra stunder kommer de på sig själva med att jag inte är med i samtalet och ser till att jag har möjlighet att hänga med. Ibland hojtar jag till och undrar vad de pratar om. För mig och mina barn med sällskap, är detta en bra lösning. Vi har alla accepterat att jag inte hör allt.

Men det är nog det som

är det svåra i sociala sammanhang, att hitta en acceptans i att ett samtal måste ske på allas villkor. Vi kör på av gammal vana. Jag glömmar också bort att det finns andra som inte hör och behöver bli påmind om att jag pratar för fort, för tyst, eller för otydligt...

Några ledamöter i föreningen styrelse kommer tyvärr att sluta. Dessa behöver ersättas för att vi ska kunna ha en bra verksamhet. Är du eller någon du känner intresserad av att delta i styrelsearbetet? Hör av dig till föreningens mailadress eller till valberedningen; Marie Andersson Jacksson.

Nu ser jag fram emot kommande vår med HRF! Vi ska ha lite traditionsenliga aktiviteter såsom, Påskfest och en "resa ut i det blå". Vi ska ha Årsmöte och på riksnivå är det kongress. Men framför allt önskar jag att vi ska ha många fina möten mellan människor i vår förening!

Elisabet Berndtsson

Aktiviteter

23/2 kl. 15.00

Thapperska

Årsmöte med val av ombud till HRF:s kongress.

Gabriel Baravdish håller ett föredrag om artificiell intelligens, AI, och hur det kan användas i din vardag samt hur det kan hjälpa dig i svåra situationer där din hörselnedsättning ställer till det. För ett hörselsmartare liv, helt enkelt. Efter mötet fikar vi. **Anmälan till Elisabet.**

15/4 kl. 18.00

Thapperska

Påskfest med lätt förtäring. **Anmälan till Elisabet.**

Elisabet

sms 070-851 16 52, senast 16/2

14/6

Resa ut i det blå. Destination ännu oklart.

Vår jubileumsutställning finns att se på Åby bibliotek 8 januari-6 februari-2025 samt på Finspångs bibliotek, 10 februari-10 mars-2025

Styrelsen i Östergötland

Ordförande

Alexander Carlström
acarlstroem87@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
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

Linköping

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

Ordförande

Gabriel Baravdish
gabrielbaravdish@gmail.com

Östra Östergötland

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

Ordförande

Elisabet Berndtsson
elisabet.s.berndtsson@outlook.com

Åtvidaberg

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

Ordförande

Åke Andersson
morkedalsgard@gmail.com

Västra Östergötland

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

Ordförande

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

Mer information

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

Intressegrupper

CI / Vuxendöva

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



Sarah Åkerberg
sarannc@gmail.com

Yrkesverksamma

Gruppen bevakar frågor som berör arbetslivet, till exempel hjälpmedel, arbetsmiljö, tolktjänst och kunskap om hörselskada hos fack, arbetsgivare och arbetstagare.



Anna Gryzkiewicz
gryzkiewicz.anna@gmail.com

Tinnitus

Gruppen arbetar med att starta självhjälpsgrupper i distriktens kommuner. Vi samarbetar med den fördjupade hörselvården i Region Östergötland.



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

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.



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

Föräldrar till barn med hörselnedsättning

Gruppen är för tillfället vilande. Är du intresserad av att starta upp gruppen på nytt? Hör av dig!

**Anhöriga och andra är såklart
välkomna att vara med på
gruppernas aktiviteter.**