

höst 2025

nr.2

östergyllen

Kinda - Linköping (vilande) - Västra Östergötland - Åtvidaberg - Östra Östergötland



En medlemstidning från
HRF Östergötland



Ordföranden har ordet

Den 23–25 maj var det kongress på Uppsala Konsert och Kongress. Vi från Östergötland hade lämnat in 12 motioner och fick igenom mycket av förslagen. Några av förslagen som togs emot väl var nationellt vårdförlopp vid tinnitus, fokus på krisberedskap för hörselskadade, samt förbättring av hur HRF:s lokala webbplatser fungerar. Jag var extra glad åt att min fru var med på kongressen. Hon stöttade och pushade mig hela tiden.

På kongressen valdes en ny förbundsordförande - Jonas Sahlberg - och en ny förbundsstyrelse. Extra kul var att Susanna Ahlström från Linköping valdes in som vice ordförande. För mer information, gå in på hrf.se. Tack till alla er som engagerar er och gör livet bättre för Östergötlands hörselskadade. På bilden ses jag med min fru Denise.



Till hösten så är det mycket på gång i föreningar och distrikt, allt från studiecirklar och träffar till olika möten. Jag vill slå ett slag för studiecirkeln "Bli vän med din hörapparat" som kommer hållas i bl.a. Norrköping under hösten/vintern, och mer information finns längre fram i denna tidning. Syftet med studiecirkeln är att hörselskadade ska få träffas och diskutera sin hörselskada med andra i samma situation.

Till hösten planerar distriktet att göra en informationskampanj, där syftet är att upplysa om våra föreningar för att där igenom få fler medlemmar och förhoppningsvis fler engagerade till styrelserna. Om ni känner någon som är hörselskadad eller själva har en anhörig, informera om HRF och be dem att bli medlemmar. Ju fler vi är, desto starkare blir vi som Intressepolitisk organisation.

På distriktsnivå arbetar vi även med att förbättra situationen kring köerna till hörselvården och bristen på audionomer. Det går sakta framåt, och vi

kommer fortsätta påverka, för hörselskadades rättigheter ska beaktas i alla avseenden. Vi har även lyft en ny fråga om att utprovningsavgiften för hörapparat ska ingå i högkostnadsskyddet, i skrivande stund finns en debattartikel publicerad i NT och ska också publiceras i Corren.

Nedan bilder från kongressen



Mycket välordnad kongress



Jag och ombuden Elisabet, Åke och Stefan



Jag i talarstolen. Hela kongressen kunde följas på nätet.

Sist vill jag önska er alla en god fortsättning för resten av året så ses vi framöver.

Distriktsordförande
Alexander Carlström

Distriktsmöte Hörselvården i Linköping flyttar

Kallelse till distriktets höstmöte, lördagen den 25 oktober, kl. 09:30 - 14.30.

Vi bjuder på förmiddagsfika, lunch och eftermiddagsfika. Mötet skrivtolkas. Sista anmälningssdagen till höstmötet är onsdag 1 oktober.

Efter mötet bjuds på föreläsning med Dorota Kuczynska föreläsningen riktar sig mest till yrkesverksamma men alla är välkomna som har intresse av audionomyrket, arbetshjälpmedel mm.



plats
Fontänen
Linköping
Västra vägen 32
582 28 Linköping



tid
25 oktober
09:30 - 14:30



anmälan
Senast 1 oktober
till Maria

frågor?

Distriktsordförande
Alexander Carlström
acarlstroem87@gmail.com

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



Under slutet av november kommer delar av Hörselvårdens verksamhet flytta till nya lokaler uppe på Garnisonsområdet i Linköping.

Den nya adressen kommer att vara Brigadgatan 6 B. Den verksamhet som kommer beröras är: hörapparatutprovningar, servicebesök till audionom och tekniker, samt hörselmätningar som inte är i anslutning till läkarmottagning. Då det är delar av vår verksamhet som blir kvar på sjukhuset önskar vi att ni är uppmärksamma på era kallelser. Välkomna!

Intressegrupper

Menière

Bli vän med din hörsel

I höst träffas vi för en aktivitet för dig som vill träffa andra med Menière. Vi ses fyra gånger och pratar kring ämnen som:

- att leva med Menière
- råd för en bättre tillvaro
- behandlingar och lindringar
- Menière och hörseln
- relationer och samvaro.



tider

Klockan 16:30 - 18:00.
17 september, 24 september, 1 oktober och 8 oktober.
(Antalet platser är begränsat)



plats

Fontänen, Västra vägen 32 i Linköping.



anmälan

Kontakta Susanna Ahlström

Susanna Ahlström

ahlsus@hotmail.com
(SMS) 070-882 81 53

Mer om Menière

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



Webbinarium

Under hösten kommer HRF:s nätverk för personer med Menière, att anordna ett webinarium med föreläsare Mikael Karlberg, leg läkare. Specialist i Öron-, näs- och halssjukdomar, docent.



tid

Webbinariet blir den 26 augusti.



anmälan

Kontakta Susanna Ahlström

Mer på väg

Ytterligare en digital träff anordnas för medlemmar den 14 oktober. Mer information om detta kommer att finnas på:



<https://hrf.se/engagera-dig-for-dig-som-ar-medlem-i-hrf/hrfs-natverk-for-personer-med-menieres-sjukdom/>

Facebooksida

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



Intressegrupper

Tinnitus

Tinnitusgruppen har fortsatt kontinuerliga möten (på distans) där representanter från såväl Jönköping som Kalmar deltar. Ambitioner finns att starta upp samtalsgrupper liknande de som finns för "Bli vän med din hörapparat". Behovet är stort. Tinnitus (och också ljudöverkänslighet) är fortfarande olösta gåtor för läkarvetenskapen. Bot saknas. Det gäller att lära sig leva med tinnitus. Är du intresserad av att delta i en samtalsgrupp, hör av er till Tinnitusgruppen.

Glädjande på HRFs kongress var att vår inskickade motion (#305) godkändes. En motion som handlar om att ett personcentrerat sammanhållet vårdförlopp bör införas för personer som lider av tinnitus. Hanteringen av personer med tinnitus skiljer sig åt i våra regioner och våra vårdcentraler.

Extra roligt på HRFs kongress var att Lenam Malmberg (som bor i Linköping) fick ta emot Jan-Peter Strömngrens kulturpris 2025. Som konstnär har hon verkligen visualiserat hur vi upplever det att leva med tinnitus. Grattis säger vi från Tinnitusgruppen.



Bilden visar ett av de konstverk som visades på ett vernissage i Linköping 2022. Ett samarbete med HRF Linköping och Tinnitusgruppen.

Stefan Holmberg

Samordnare för Tinnitusgruppen
stefan.holmberg@gmail.com
073-043 62 00

CI / Vuxendöva

Inga planerade träffar

CI-gruppen har i nuläget inga planerade aktiviteter. Förslag till aktiviteter kan vara att träffas för att utbyta erfarenheter, t ex över en enkel fika. Vi kan ordna spelkväll, bowla, eller annat som det finns intresse för. Kontakta gärna Elisabet om du har intresse av att ses, så försöker vi ordna en CI-träff.

Elisabet Berndtsson

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

Intressegrupper

Yrkesverksamma

Vill du träffas?

Vi yrkesverksamma skulle ha stor nytta av att träffas, utbyta erfarenheter och stötta varandra i att kunna få ett givande arbetsliv. Har du förslag på aktivitet som du skulle tycka är givande, hör av dig med tips.

Föreläsning

Lördagen den 25 oktober efter vårt distriktsmöte kommer audionomen Dorota Kuczynska och pratar om sina erfarenheter och sitt jobb som audionom.

Information om tolktjänstutredningen

2022 gjordes en tolktjänstutredning som lämnade flera förslag som kommer att påverka arbetslivstolkningen. Nu börjar det komma förändringar baserade på den utredningen. Det är svårt att veta exakt hur förändringarna kommer att se ut, men:

- regionerna kommer att få ökat statsbidrag till tolkverksamheten,
- förändringar har gjorts från 1 juni i den arbetslivstolkning som arbetsförmedlingen står för
- och Myndigheten för delaktighet (MFD) har fått i uppdrag att skapa en nationell enhet som ska följa och stötta utvecklingen av tolktjänsten.

Vill du veta mer, kontakta gärna arbetsförmedlingen och håll ögonen öppna för mer information framöver när förändringarna börjar träda i kraft.



<https://hrf.se/alltomhorsel/arbetsliv/>

Mer om Yrkesverksamma

Du som vill få mer information om hörselfrågor relaterade till arbetslivet hittar det på Allt om hörsel, som är HRF:s kunskapsbank.

Jobbar du på Saab?

Nu finns ett Hörselsmart Nätverk på Saab skapat av och för hörselskadade på Saab. Vi finns som community i Engage i Teams. Sök på "Hörselsmart". Det går också att kontakta Anna Gryzkiewicz eller Catrine Nordqvist via våra Saab-mejl.

Anna Gryzkiewicz

gryzkiewicz.anna@gmail.com

Aktiviteter

Bli vän med din hörapparat

Under hösten bjuder HRF Östergötland in till studiecirkel som heter "Bli vän med din hörapparat"

Syftet med studiecirkeln är att befintliga samt nyblivna hörapparats användare ska utbyta erfarenheter, kunskap, tips och råd. Vi träffas varannan vecka med sammanlagt 5 träffar.

Ledare för studiecirkel:

Alexander Carlström
Elisabet Berndtsson



tider

tisdagar kl. 18:15 - 20:15
2/9, 16/9, 30/9, 14/10 & 28/10



plats

ABF huset Norrköping



anmälan

Till ABF senast 26/8 på deras hemsida.
Begränsat antal platser.



<https://www.abf.se/ostergotland/kurs/att-bli-van-med-din-horapparat-3855195/>

Teckenspråk

Kurser i Svenskt Teckenspråk och Tecken Som Stöd (TSS) är planerade även till hösten, med beräknat startdatum någon gång i september. Anmäl ditt intresse, för att vi ska kunna beräkna vilka grupper som skulle kunna startas. Tider är inte bestämda, men brukar vara tisdagskvällar.



anmälan

Görs genom formuläret

<https://forms.gle/6oBs1CkKDNwz2NpL8>



Frågor?

info@ikompetentahander.se



Deltagare och lärare från årets sommarkurs.

Intervju med

organisationssamordnare på Unga hörselskadade

Hanna Bergström

01 Kan du berätta lite om dig själv - hur gammal är du och vad gillar du att göra på fritiden?

Mitt namn är Hanna, och jag är 32 år, hörselskadad och använder hörapparater. När jag inte är på jobbet hittar du mig oftast i soffan eller på golvet, djupt försjunken i en djurdokumentär, kanske kollar på något K-drama eller spelar något roligt spel. Jag delar mitt liv med min dotter och sambo. Annars så tar jag alldeles för många bilder till Instagram och njuter av långa promenader i skog och mark med hunden Toffee. Utöver hundlivet tycker jag om att läsa, laga mat och självklart – kaffe (kan inte få nog!).

02 Hur länge har du haft din hörselskada och vet du vad som orsakade den?

Man vet inte riktigt vad som har orsakat min hörselskada då jag är 3,5 månad för tidigt född och enligt min första hörselscreening så hörde jag. Men min hörselskada upptäcktes när jag var ca 3 år gammal.

03 När blev du aktiv i Unga hörselskadade?

Blev aktiv när jag var 7 - 8 år, efter när jag åkte på mitt första sommarläger för barn och unga med hörselskada. Innan det hade jag bara åkt på läger för hörande. När mina föräldrar skulle hämta mig så sa jag "Jag vill bara åka på läger med andra hörselskadade". Sen dess så har jag varit aktiv och åkt på andra läger och träffar som Unga Hörselskadade haft och sen blivit aktiv på lokal nivå, det vill säga suttit med i styrelsen och även på Riksnivå och suttit med i Riksstyrelsen.

04 Använder du hjälpmedel som hörapparat eller cochleaimplantat? Hur tycker du det funkar för dig?

Jag har använt mina hörapparater sen jag var 3,5 år gammal och verkligen älskat de! Har alltid varit öppen med min hörselskada från första början och varit positiv kring det.

05 Hur kommunicerar du helst - tal teckenspråk eller skrift?

Jag kommunicerar via tal helst, men har flexibiliteten att ändra till teckenspråk om det behövs och det känns bra att kunna välja språk som man kan ha kommunikation på.

06 Har du upplevt att folk behandlar dig annorlunda på grund av din hörselskada?

Ja det har jag upplevt, men så fort jag förklarar att jag är hörselskadad och förklarar lite kring mina behov så är jag inte så mycket annorlunda än andra.

07 Vad har hjälpt dig mest i din vardag som hörselskadad?

Att jag har varit öppen med min hörselskada och haft en positiv syn på det hela tiden. Min hörselskada är en del av mig men inte hela jag.

08 Vad skulle du vilja förändra i samhället för att det ska bli lättare för unga med hörselskada?

Jag skulle vilja att Unga Hörselskadade ska vara en naturlig mötesplats för den som är hörselskadad och att föräldrar ska få kunskap om att vi finns från första början med möte från hörselvården eller skolan. Men skulle också vilja att samhället blir mycket bättre anpassat för den som är hörselskadad, jag brukar säga att alla anpassningar som kan göras är bättre för alla.



Foto: Hanna Bergström



Foto: Hanna Bergström

09 Varför ska man gå med i unga hörselskadade om man inte ännu är medlem?

För mig så har Unga Hörselskadade varit min plats där jag kan vara mig själv utan samhällets krav på att jag ska hänga med och att få träffa andra som vet precis hur det är att vara hörselskadad är guld värt! Unga Hörselskadade har varit min trygga punkt i livet, som hörselskadad, uppvuxen i en hörande familj.

10 Hur fungerar det för dig på jobbet? Får du det stöd du behöver?

För mig så funkar jobbet bra då jag jobbar på en arbetsplats där alla förstår, jobbar idag på Unga Hörselskadade. Men innan det jobbade jag som djurvårdare på Skansen, jobbade i London som Au Pair i ca 1 år och har alltid haft jobb tack vare min specialkompetens, min hörselskada och att kunna teckenspråk.

11 Har ni något tips till oss äldre hörselskadade? Vad tycker ni att vi borde lära av er?

Våga fråga oss yngre vad vi gör i Unga Hörselskadade om ni har frågor! Du kanske har själv varit aktiv i UH för länge sen?

Intervju med Lova Nyman

administratör på Unga hörselskadade

01 Kan du berätta lite om dig själv - hur gammal är du och vad gillar du att göra på fritiden?

Jag heter Lova, är 26 år och hörselskadad – mina hörapparater är mina ständiga sidekicks. När jag inte jobbar pysslar jag gärna hemma vid skrivbordet med allt som går att skapa av färg, kartong och fantasi. Jag bor i kollektiv med min sambo, där vi ofta lagar middag ihop och pratar om livet över grytorna. På fritiden spelar jag roller derby, skejtar eller tar ett dopp vid Malmös stränder – helst allt på samma dag, om vädret tillåter!

02 Hur länge har du haft din hörselskada och vet du vad som orsakade den?

Jag har haft min hörselskada sedan födseln – den upptäcktes precis innan jag fyllde två, så mina första hörapparater fick jag som födelsedagspresent. Kanske inte det jag önskade mig, men spännande med nytt! Orsaken är okänd, men det man vet är att jag har lite för få "ljudstrån" i snäckan – de där små som egentligen ska fånga upp ljudvågor. Jag brukar säga att mitt öra helt enkelt är lite glest planterat!

03 När blev du aktiv i Unga hörselskadade?

Jag åkte på mitt första UH-läger när jag var runt 11 – nervös, nyfiken och med en väska som var större än jag själv. Men det var först i 18-årsåldern, när jag började jobba som lägerledare, som jag blev riktigt aktiv. Sedan dess har jag hunnit sitta i styrelsen och numera har jag turen att jobba heltid på UH – tänk att få ha sitt hjärteengagemang som jobb varje dag!

04 Använder du hjälpmedel som hörapparat eller cochleaimplantat? Hur tycker du det funkar för dig?

Jag använder hörapparater – men inte hela tiden. Ljudvärlden kan vara rätt intensiv, och ibland hjälper det inte hur bra tekniken än är, särskilt när jag ändå mest använder teckenspråk. De funkar helt okej, och med varje nytt par hör jag lite bättre i fler situationer. Men i stora folkmassor eller ute i blåsten? Där är det fortfarande lite som att försöka höra genom en hårtork på max!

05 Vad skulle du vilja förändra i samhället för att det ska bli lättare för unga med hörselskada?

Jag önskar att Unga Hörselskadade blev en självklar mötesplats som fler får kännedom om tidigt – redan på förskolan, föräldraträffar m.m. Samtidigt behöver samhället bli bättre anpassat för hörselskadade. Tillgänglighet för några gör faktiskt det bättre för alla. Till exempel undertextning är inte bara för de som inte hör utan även de som har Auditory Processing Disorder eller kanske för den som har ADHD.

06 Vad har hjälpt dig mest i din vardag som hörselskadad?

Det som har varit mest hjälpsamt i min vardag är att jag alltid är öppen med min hörselskada och bemöter den med en positiv attityd. Den är en del av min identitet, men den definierar inte mig som person. Sen hjälper mina hjälpmedel mycket, till exempel har jag blinkande ringklockor, vibrerande väckarklocka och padda med digital tolk som jag kan använda 24/7.

07 Har du upplevt att folk behandlar dig annorlunda på grund av din hörselskada?

Ja det stämmer, men så fort jag berättar om min hörselnedsättning och förklarar lite kring mina behov så flyter allt på igen.

08 Hur kommunicerar du helst - tal, teckenspråk eller skrift?

Det beror helt på. Teckenspråk känns mest naturligt och tar minst energi, men med hörande är det ofta lättare att prata. Jag är tacksam över att kunna växla – det gör livet lite smidigare, även om det ibland blir en liten dans mellan språken.

09 Varför ska man gå med i unga hörselskadade om man inte ännu är medlem?

För att det är en otrolig mötesplats där man inte bara kan träffa nya vänner som man har för resten av livet utan också får prova på saker som man själv kanske inte skulle våga göra. Att kunna spendera tid tillsammans med andra som också är hörselskadade gör mycket för ens egna identitet. Det är dessutom helt gratis att bli medlem.

10 Hur fungerar det för dig på jobbet? Får du det stöd du behöver?

Eftersom jag jobbar på Unga Hörselskadades kansli är jag omgiven av folk som verkligen fattar – vi pratar samma språk, bokstavligt talat. Jag använder Bildtelefoni en hel del, och min arbetsledare är toppen på att fixa tolk eller textning när det behövs. Det känns tryggt att jobba på en plats där tillgänglighet inte är en eftertanke, utan en självklarhet.



Foto: Lova Nyman

11 Har ni något tips till oss äldre hörselskadade? Vad tycker ni att vi borde lära av er?

Ni vet vad man säger – dagens ungdomar är teknikgenier! Så nästa gång något krånglar, kanske det är vi som har svaret. Jag tycker vi alla kan inspireras av de yngre. De vågar verkligen – glitter, färg, klistermärken på sina CI:s och hörapparater som om de vore smycken. Vi borde alla våga göra hjälpmedlen till en del av vår stil, inte något som ska gömmas bakom hår eller smälta in i hudfärgat. Mer färg, mindre försiktighet!

12 Känner du dig delaktig i samtal med kompisar?

Med mina döva och hörselskadade vänner känner jag mig helt delaktig i samtalen. Med hörande vänner känner jag mig också inkluderad, även om det ibland händer att jag missar en del – särskilt i stimmiga miljöer. Men i det stora hela fungerar det bra tack vare förståelse och anpassning.

“Organisation är makt”

- Gerda Meyerson, vår grundare
(sagt för över 100 år sedan och lika aktuellt idag)

“Engagemang kommer underifrån”

(sagt i talarstolen på kongressen 2025)

Organisation är makt

Föreningen i Linköping har sedan årsmötet ingen styrelse. En arbetsgrupp har tillsatts som har till uppgift att se över möjligheten att aktivera föreningen igen. Det handlar om föreningens överlevnad. Vi behöver förstärkning antingen till en ny styrelse eller till arbetsgruppen. Tipsa oss gärna om du själv eller någon du känner skulle passa in här.

Är det viktigt och hur berör det mig?
Medlemmarna i HRF utgör grunden för vår verksamhet. Utan en aktiv förening tappar 200 medlemmar i Linköping sin representation i distrikt och förbund, vilket i sig är ett demokratiproblem. På kongressen i maj fick ingen medlem från Linköping yttra sig över sina egna motioner och inte heller rösta i någon fråga.

Vi kan inte heller söka föreningsbidrag från Linköpings kommun och det blir svårt att påverka i intressepolitiska frågor.

Ni som varit med några år minns kanske att vi för 20 år sedan via sammanslagning blev en av de största föreningarna i landet. Då hade vi mycket stor verksamhet och många aktiva. Vi kollade slingor långt innan slingkollen var aktuell, informerade allmänheten, agerade hörselhjälpare, gav råd och stöd, ordnade föreläsningar, sociala aktiviteter mm.

Vi ska också komma ihåg att det är föreningarnas medlemmar som utgör distriktet. På distriktsnivå deltar vi med representanter som bedriver frågor mot regionen, bland annat gällande hörselvård. Vi bevakar och påverkar tillgänglighet, vårdval

primär hörselvård, köer, tolkfrågor, rehabiliteringsfrågor mm. Vårdval är ett exempel där vi enligt min mening fått ett bättre system än Skåne och Stockholm. Här har medlemmar från Linköping varit mycket aktiva via distriktet.

Vad blir framtiden?

En förening som stagnerat bör läggas ner, läste jag nyligen i en debattartikel. Är det där vi hamnat?

Ett par citat att ta med dig:

“Organisation är makt”
(Gerda Meyerson, vår grundare, sagt för över 100 år sedan och lika aktuellt idag)

“Engagemang kommer underifrån” (sagt i talarstolen på kongressen 2025)

Vad tycker du? Hur kan du bidra?

Arbetsgruppen HRF Linköping

linkoping@forening.hrf.se

Mobil till HRF Östergötlands kansli: 072-214 74 00

Kindas föreningssida

Styrelsemöten Batterier och trasiga hörapparater

- 26 augusti
- 30 september
- 28 oktober
- 25 november

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

För den som önskar köpa batterier så finns det att köpa i lokalen Linnegatan 7 och av Gerty/styrelsen på torget under 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 Hörselvården US.

Kindas höstprogram 2025

Grillafton/Tipspromenad

Måndag 4 augusti, kl: 16.00

Föllingsö smedja, Kisa

Ta med dig det du vill grilla + fika.

Höstmöte

Måndag 22 september, kl: 14:00

Församlingsgården Kisa

Förhandlingar, underhållning och servering.

Resa till Hägerstad slott

Onsdag 24 september

Resa till Hägerstad slott, Åtvidaberg (med egna bilar). Fika och gudining, mat i Falerum, inbjudan kommer i slutet av augusti.

Våffelservering i lokalen

Tisdag 4 november, kl. 14:00 - 16:30

Linnegatan 7, Kisa

Julfest

Lördag 29 november, kl. 13:00

Församlingsgården Kisa

Kindas föreningssida

Nära hörselvård

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

- 9 september
- 7 oktober
- 4 november
- 2 december

Boka tid hos Hörselvården US.

Telefonnummer: 010-105 99 60

1177:



<https://www.1177.se/hitta-varld/kontaktkort/Horselvarden-US-Oron-nas-och-halskliniken/>

Västra östergötlands föreningssida

Styrelsemöte

Utspekar sig första måndagen i månaden.

Årsmöte

Utspekar sig lördagen den 7 mars 2026.

Information på nätet

Facebook



Hemsidan



Vägbeskrivning till Vättersol

Vindarnas väg 1, Motala.

Med servicelinjen 308 åker du från din håll/mötesplats fram till Vättersol.

Västra Östergötlands föreningssida

Ordföranden har ordet



Jag har blivit med hörapparat.

Min tinnitus har sedan länge orsakat nedsatt hörsel utan att det syntts på ett audiogram. Jag har besökt hörcentralen med jämna mellanrum för kontrollera om hörseln har försämrats. Inte tillräcklig nedsatt hörsel för att behöva hörapparat har tidigare varit svaret. Senaste året har dock hörseln har försämrats något, med typiska symptom som att jag ofta får fråga om "Vad sa du?" eller att min fru säger "Måste du ha TV-ljudet på så högt?". Jag har fått veta att tinnituspatienter har prioritet hos hörselvården i Linköping. Efter att jag själv beslutade mig för att skaffa hörapparat förra året, tog det nästan exakt ett år innan jag fick dem. Vad skönt det är att höra bra! En självklarhet kan tyckas, men många får idag vänta alldeles för länge på att få sina hörapparater. Urvalet av hörapparater är stort. Här måste du lita på audionomernas kunskaper. Med mitt tekniska intresse

kunde jag ändå ställa lite krav. Jag valde en hörapparat som har stöd för en ny kommande blåtandsteknik, kallad Auracast. Jag ville också att hörapparaterna skulle vara små och laddningsbara och med möjlighet att koppla in mig på en hörslinga. Det fixade inte mina hörapparater, men med tillbehöret, den externa mikrofonen som du hänger om halsen, så kan jag ansluta till en hörslinga. Mikrofontillbehöret är ett definitivt ett bra hjälpmedel för att enklare kunna reglera ljudnivån och samtidigt kunna ansluta till en hörslinga. Hörapparaterna är förstås kopplade till min mobiltelefon så att de fungerar som hörlurar för att ta emot telefonsamtal eller lyssna på musik/radio. Mobiltelefonen blir verktyget för att ställa in ett bra ljud. Det är mycket att lära. Jag förstår de som inte har datorvana eller inte har en smartphone idag kan ha svårt att hantera alla inställningarna som är möjliga. Jag vet att audionomer och servicetekniker på

hörcentralerna får lägga mycket tid på att hjälpa användarna. HRF har sedan ett tag drivit ett koncept som heter "Bli vän med din hörapparat". Syftet är att hörapparatsanvändare, men också de som funderar över att skaffa hörapparater ska träffas och utbyta kunskap, erfarenheter samt ge tips och råd om hur det är att ha hörapparat. Välkommen att kontakta oss för information om när vi planerar att träffas nästa gång!

Nu inleds årets andra hälft med en rad aktiviteter som du kan vara med på. Du är alltid välkommen. Glöm inte att stötta oss som medlem i HRF. Vi behöver all hjälp vi kan få, från att ordna aktiviteter till att hjälpa oss i styrelsen. Ekonomiska bidrag till vår verksamhet lokalt tas också tacksamt emot. Vårt bankgironummer är 5601-2926 (HRF Västra Östergötland).

Stefan Holmberg
Ordförande HRF Västra Östergötland

Västra Östergötlands föreningssida

Höstprogrammet 2025

Vindarnas väg 1, Motala

Om inget annat anges börjar vi alltid kl. 14:00

Onsdag	13 augusti	Höstens verksamhet - Ordförande ger info från HRF-kongressen
Onsdag	20 augusti	Bingo/kaffepaus varje jämn vecka.
Lördag	23 augusti	Föreningsmessa i Folkets hus, Motala
Onsdag	27 augusti	Medlemsträff med Ann-Sofie Johansson
Onsdag	10 september	Medlemsträff med information om Fysioteket
Onsdag	24 september	Neuro-dagen. Underhållning av Lennart Green
Onsdag	8 oktober	Medlemsträff – Tillgängligheten i Motala
Torsdag	16 oktober	Resa till Ullared
Lördag	18 oktober	Hörselskadades dag Kl. 11:00 – 15:00
Onsdag	22 oktober	Medlemsträff – Info om "Nya socialtjänstlagen"
Onsdag	5 november	Medlemsträff – Fråga doktorn!
Onsdag	19 november	Medlemsträff – Info från Räddningstjänsten!
Onsdag	3 december	Musikquiz med Fredagsbandet
Onsdag	10 december	Luciabingo
Onsdag	7 december	Julfest på Vättersol Kommer tomten? Köp en julklapp för 100 kronor!
Onsdag	21 januari	Julen dansas ut!
Onsdag	28 januari	Ny termin med Bingo & fikapaus
Onsdag	4 februari	Info från Hälsorådet i Region Östergötland
Nyårsafton	Sitt inte ensam, fira med oss på Vättersol klockan 19:00 och njut av en nyårssupé och underhållning av Lennart Lundström.	

Åtvidabergs föreningssida

Föreningsdagen Hörselskadades dag

Lördagen den 23 augusti anordnar sparbanken Spira föreningsdagen i Åtvidaberg, mellan klockan 10 och 13. Vi deltar denna dag, och samlas tillsammans med andra föreningar för att visa upp våra olika verksamheter. Förra årets succé med bakluckeloppis är tillbaka där alla får sälja, fynda och skapa en ännu mer levande dag tillsammans.

Välkommen och besök

Tisdagen den 14 oktober firar vi hörselskadades dag i pingstkyrkan klockan 13–15. Audionom Jenny Svenstedt och tekniker Mikael Ryd från Hörselvården informerar om senaste nytt från regionen. Föreningen bjuder på kaffe.

Julfest i Pingstkyrkan

Julfest i Pingstkyrkan onsdagen den 10 december kl. 16, föreningen bjuder på kaffe och skinksmörgås. Det kommer också att bli lottförsäljning. Det blir också underhållning av The Eversounds med Carola Ottoson, Gustav Tolt samt Per Gustavsson.

Anmälan sker till Nocke senast den 8/12.
Tel. 070-531 30 13

Hörselvården

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

- Vecka 36, tisdag 2 september
- Vecka 42, tisdag 14 oktober
- Vecka 44, tisdag 28 oktober
- Vecka 48, tisdag 25 november

Boka din tid hos Hörselvården US på telefonnummer 010-105 99 60, telefontid 8-11.

Östra Östergötlands föreningssida

Ordföranden har ordet

När du håller detta nummer av östergyllen i din hand har det mesta av sommaren redan passerat. När jag författar detta är det 1 juni och sommaren har knappt börjat. Vädret så här långt har inte varit så somrigt men jag hoppas att vi kommer att kunna se tillbaka på lata dagar med sol, bad, umgänge och vila. Allt i lagom dos.

Jag önskar mig nu en fin höst. Gärna fint väder men självklart också nya aktiviteter, samtal och möten med er medlemmar. Jag hoppas att ni har möjlighet att delta i höstens aktiviteter och gärna introducera fler medlemmar. Har du en familjemedlem, kollega, vän eller någon annan i din omgivning som du tror skulle ha glädje av

att vara medlem så ta med honom eller henne på en aktivitet. Att träffa andra i liknande situationer är stärkande.

Väl mött!
Elisabet Berndtsson

Aktiviteter

Lördag den 23/8 kl. 14:00-16:00
Uppstartsträff med fika. Vi spelar boule eller kubb. (Vid nederbörd är vi inomhus)

Anmälan om deltagande senast 15/8.

Höstmöte den 20/9, kl. 14:00-16:00
Aulan Thapperska

Anmälan om deltagande senast 13/9.

Hörselveckan
18/10 i Finspång kl 11-14
25/10 Norrköping kl 11-14
Vi har informationsbord, hjälper till med digitalt hörseltest med hjälp av hörseltestaren.se Vill ni vara med och hjälpa till? hör av er. Det är jätteroligt att vara ute och informera.

Adventsfest lördag 29/11, kl 14:00-16:00
Anmälan till Karin senast 21/11.
Kostnad 100 kr

Anmälan till våra aktiviteter görs till Karin 073-959 62 79 eller Elisabet 070-851 16 52 (SMS)

Aktivitetserna sker på Thapperska skolan, Gamla Övägen 23 Norrköping



Foto: Martin Peterson

Kanslisten har ordet

Jag är 51 år och kan knappast kalla mig någon ungdom längre, men Hanna Bergström och Lova Nyman tillhör den yngre generationen och det känns extra kul att de vill ställa upp i detta nummer och svara på några intervjufrågor. Jag och Anna här på distriktet har under året haft kontakt med dem för att byta erfarenheter med varandra.

Vi har också träffat en specialpedagog som ansvarar för hörselelever i Linköping. Tillsammans kom vi fram till att det vore roligt att lyfta fram de unga. Vi önskar också framöver hålla ett föredrag/föreläsning antingen riktad till den som är ung eller till deras föräldrar. Känner du som läsare redan nu att du har något som skulle vara av intresse? Hör av dig!

Kanske vill du träffa några från unga hörselskadade? Eller har du funderingar på hur man hanterar sin hörselproblematik i skolan eller på fritiden. Du är varmt välkommen att mejla mig på kansliet.

Vi har ju också en ungdom att tacka för att ni får detta nummer av Östergyllen i handen. Han lägger ned stort jobb på att få till en fin layout, jag tycker han lyckas väldigt bra och det säger jag inte bara för att han är min son.

Sixten lider av sin ljudkänslighet och tinnitus vilket påverkat honom i skolan och det finns många funderingar på hur det kommer funka ute i arbetslivet. Det är viktigt att lyfta unga - det är de som fromar vår framtid. Genom att stötta dem, och varandra, särskilt vi som delar liknande erfarenheter, kan vi göra skillnad.

Med de orden önskar jag er en trevlig läsning och ett trevligt föreningsliv och glöm inte bort ni som har åldern inne. Gå med i unga hörselskadade om ni inte redan gjort det!

Maria Loorents Peterson

Styrelsen i Östergötland

Ordförande

Alexander Carlström
acarlstroem87@gmail.com
070-788 23 54

Vice Ordförande

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

Sekreterare

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

Kassör

Åke Andersson
morkedalsgard@gmail.com

Studieorganisatör

Alexander Carlström

Kanslist

Maria Loorents Peterson
ostergotland@distrikt.hrf.se
072-214 74 00
Telefontid: Måndag, tisdag, torsdag
och fredag. Kl. 9-11.

Ledamöter

Carl-Inge Gustafsson

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

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

Anna Gryszkiewicz
gryszkiewicz.anna@gmail.com

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

Kassör

Ingvor Isaksson
ingvor.isaksson@hotmail.com
070-620 16 76

Åtvidaberg

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

Ordförande

Åke Andersson
morkedalsgard@gmail.com

Viceordförande

Allan Petersson

Kassör

Ingemar Larsson

Sekreterare

Lennart Svensson

Ledamöter

Irene Nilsson
Ingvar Nilsson

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

Lars-Erik Lindblad

larserik.lindblad42@gmail.com
070-587 14 17

Östra Östergötland

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

Ordförande

Elisabet Berndtsson
elisabet.s.berndtsson@outlook.com

Kassör

Karin Johannsson

Ledamöter

Helena Lunde
Marie Jacksson

Föreningarnas styrelser

Västra Östergötland

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

Ordförande

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

Sekreterare

Solvig Yngve
sollan.p1@gmail.com
070-523 09 47

Kassör

Christer Svensson
Svensson.christer43@gmail.com
070-305 23 30

Ledamöter

Arne Andersson
070-557 45 85

Marie Louise Björk

072-560 10 09

Kontaktombud Vadstena

Solveig Johansson
0143-124 07

Revisorer

Ulf Sundström 0143-142 56
Lena Hålm (ersättare)

Linköping - Vilande

För information om föreningen
kontakta distriktets styrelse.

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.



Elisabet Berndtsson

elisabet.s.berndtsson@outlook.com
070-851 16 52

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 samtalsgrupper och självhjälpsgrupper i distriktens kommuner. Vi samarbetar med den fördjupade hörselvården i Region Östergötland gällande kognitiv beteendeterapi för de som lider av tinnitus. Vi har också ett samarbete med HRF i Jönköpings- och Kalmar län när det gäller tinnitusfrågor.



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
gruppens aktiviteter.**