

vår 2026

nr.1

östergyllen

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



En medlemstidning från
HRF Östergötland

Årsmöte

Kallelse till distriktets årsmöte, lördagen den 25 april, kl. 09:30 - 14.30.

Vi bjuder på förmiddagsfika, lunch och eftermiddagsfika. Mötet skrivtolkas. Sista anmälningssdagen till årsmötet är onsdagen den 25 mars. Efter lunch bjuds vi på underhållning av teatergruppen Hipp Happ som gästar oss från Stockholm.



Plats
Norrköping,
Scandic Nord



Tid
25 april
kl. 09:30 - 14:30



Anmälan
Senast 25 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

Hoppas att er höst/vinter varit bra. För min del har sista halvåret varit en turbulent tid då min fru Denise gick bort utan förvarning i juli, vilket omkullkastar livet rejält. Att vara ordförande för HRF distrikt Östergötland är en chans för mig att tänka på annat under den här svåra tiden och ge något tillbaka till er medlemmar som stöttar oss. Jag är väldigt tacksam för det och alla vänner som finns i HRF. Tack för ert stöd.

För HRF distrikt Östergötlands del är det mycket på gång nu till våren / Sommaren. Den 14 mars arrangerar distriktet en kurs i Slingkollen där man får lära sig hur, en slinga fungerar samt hur man testat slingan. Vi har även på distriktet och i föreningar satsat på studiecirkeln *Att bli vän med din hörapparat* som blivit en stor succé och kommer att genomföras till våren igen. Mer information om detta kommer i tidningen men håll även utkik på hemsidan under våren.

Vill även slå ett slag för aktiviteter som föreningarna ordnar, stötta er förening genom att delta på dessa. Och ännu viktigare, folk som kan engagera sig på olika sätt behövs. Om du vill engagera dig, kontakta din lokala förening eller distrikt Östergötland. Årsmöten för respektive förening står med i Östergyllen, delta på dessa för att visa ditt stöd för föreningen och utnyttja din rösträtt.

Vi har även våra intressegrupper som försöker hitta på aktiviteter och behöver hjälp med förslag, kontakta dessa om du har några idéer.

År 2026 är valår, och vi i distriktet kommer att göra allt vi kan för att påverka våra regionpolitiker. Köerna till hörselvården är fortfarande för långa, och det finns många andra frågor som berör oss hörselskadade och som vi fortsätter driva.

Sist så vill jag önska er alla en god fortsättning!

Distriktsordförande
Alexander Carlström

Kanslisten har ordet

För den som är hörselskadad kan det ofta bli felhörningar, här nedan kommer några från mig.

Min man undrar vad det var för bok jag fått av vännen. Jag svarar glatt "karmelliserad hasselnöt", jag trodde att han frågade vilken sort eftersom jag också fick choklad.

För länge sedan (ja, jag vet att det kan låta som jag levde på stenåldern) men i alla fall den tiden det var fast telefoni, ringde en gubbe och sökte min man. Jag trodde att han sa:

"Är du naken hemma?"

Mycket märklig kommentar ansåg jag varpå det uppstod en viss tystnad innan jag fann mig och tänkte han sa nog frågor om jag har maken hemma. Varpå jag ropade på maken.

För den som är hörselskadad blir det ofta som att lägga ett pussel och hjärnan måste tänka till lite extra.

Vad kan man då göra för att förhindra sådana här pinsamma incidenter?

01. Att anmäla sig och sina närstående till kurs i TSS eller teckenspråk.

02. Att anmäla sitt intresse för *Bli vän med din hörapparat* - hörapparaten gör ingen nytta i byrålådan.

03. Att anmäla sig till slingkollen.

BONUS. Glöm heller inte bort den fina möjligheten att boka skrivtolkning, TTS-tolkning eller teckenspråkstolkning.

Det gäller att tänka klokt och bli Hörselsmart!

Distriktskanslist
Maria Loorents Peterson

Hörselvården i Norrköping flyttar till nya lokaler

Den 26 januari öppnar Hörselvården i Norrköping upp sina nya lokaler. Ingången når ni via Tegelporten (målpunkt T, entré 9) på Vrinnevisjukhuset. Anmälan kan göras i huvudentrén eller i den självbetjäningsterminal som finns vid ingången till Hörselvården. Alla våra besök är tidsbokade.

Hörselvården är först ut att flytta av enheterna i ÖNH. Var därför var noga med att läsa på din kallelse om vart du ska ha ditt besök.

Välkomna!



Intressegrupper

Tinnitusgruppen



Tinnitushjälpen

I Auris nr 4 2025 kunde vi läsa en hel del om Tinnitus.

Boken

"Tinnitushjälpen"- ett fysioterapeutiskt helhetsperspektiv" av Helena Löwen-Åberg och Lina Ahlman som

nämns i tidningen rekommenderar vi alla som lider av tinnitus och ljudöverkänslighet att läsa. Boken tar upp hur det är att leva med tinnitus och ljudkänslighet, orsakerna till besvären samt förslag på vad du kan göra för att lindra besvären. Tinnitushjälpen förklarar på ett mycket bra sätt vad de bakomliggande orsakerna kan vara och vad man kan göra åt det. Tinnitusgruppen planerar att, om intresse finns, starta samtalsgrupper med boken som underlag.



Boken kan också bli en bra källa till införandet av ett personcentrerat sammanhållet vårdförlopp för personer som lider av tinnitus. Något HRF genom sitt beslut på kongressen i

maj kommer att driva gentemot Regionerna. Vårdförlopp är nu del i det intressepolitiska programmet.

"Att det tas fram nationella riktlinjer och kunskapsstyrning för olika patientgrupper inom hörselområdet, med sikte på att det ska finnas vårdförlopp eller motsvarande för alla som behöver hörselvårdande behandling."

— Ur det intressepolitiska programmet, avsnitt Hörselvård

Om oss

Tinnitusgruppen består av Stefan, Bo-Göran Ahl (Norrköping), Solvig Yngve (Motala), Åke Andersson (Åtvidaberg), Maj-Britt Karlsson (Kalmar) och Helen Olausson (Jönköping). Våra möten sker digitalt.

Intresserad?

Finns intresse att medverka i Tinnitusgruppen eller i samtalsgrupper kring tinnitus hör av er till mig.

Samordnare Tinnitusgruppen i HRF Östergötland

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

Intressegrupper

Yrkesverksamma

Jobbar du på SAAB?

Då är du varmt välkommen att engagera dig i vårt *Hörselsmart Nätverk* för hörselskadade på Saab. Vi har träffar en gång i månaden och arbetar för att:

- stötta varandra och utbyta erfarenheter om hörselfrågor i arbetslivet
- vara ett bollplank för Saab i samband med tillgänglighet och arbetsmiljö för hörselskadade.

Du hittar oss som Teams-Community, och du kan även kontakta oss genom Catrine Nordqvist eller Anna Gryszkiewicz i Saabs kanaler.

Information om arbetslivstolkning

Har du sett att Myndigheten för Delaktighet har nytt informationsmaterial om arbetslivstolkning? Det är en jättebra introduktion om du är nyfiken på tolkning i arbetslivet eller vill förklara för någon hur det fungerar.



https://www.mfd.se/tolktjanst/sa_funkar_tolktjanst/tolkning-i-arbetslivet/

Ändringar i bidrag

Det pågår även debatt om ändringarna i det bidrag man kan få från arbetsförmedlingen till tolkning i arbetslivet. Arbetsgivaren kunde tidigare få upp till 210 000 kr i bidrag till tolkning, vilket nu har slagits ihop till ett nytt bidrag med en gräns på 120 000 kr. HRF har tillsammans med SDR och FSDB skrivit ett öppet brev till arbetsmarknadsministern som kan läsas här:



<https://sdr.org/nyheter/regerings-beslut-slar-hart-mot-teckensprakiga-i-arbetslivet/>

Aktiviteter

Vill ni komma igång med Slingkollen?

Vill ni bidra till ett hörselsmart samhälle? Vill ni se till att det finns fler och bättre teleslingor i allmänna lokaler runt om i landet?

Slingkollen är ett utmärkt sätt för föreningar att engagera både nya och aktiva medlemmar-. Samtidigt gör det en viktig skillnad för alla hörapparatsanvändare. Det handlar om att göra en enkel koll i olika publika lokaler och samtidigt uppmärksamma lokalägare på vikten av att ha en väl fungerande teleslinga eller andra motsvarande tekniska lösningar. Sist men inte minst: I Slingkollen är vi användare, inte tekniker.



Plats

Vagnhallen Fontänen,
Västra vägen 32



Tid

14 mars
kl. 09:00 - 12:30



Anmälan

Senast 16 februari till Maria

Distriktskanslist

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

I mars bjuder HRF in medlemmar och förtroendevalda till en utbildning för blivande slingkollare. Målet är att ge fler möjlighet att engagera sig i Slingkollen och få fler föreningar att starta Slingkollen.

Vill ni vara med? Anmäl er - tillsammans gör vi skillnad! Senaste datum för anmälan 16 februari (begränsat antal platser)



VÅREN 2026

Svenskt teckenspråk eller tecken som stöd (TSS)

Kom och lär dig teckna med oss!

Vi i HRF Östergötland och I Kompetenta Händer erbjuder kvällskurser våren 2026. Anmälan är öppen både för dig som är nybörjare och för dig som har kommit lite längre.

Svenskt teckenspråk är ett eget språk och har egen grammatik.

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

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



Teckenspråk
10 mars – 12 maj

Tisdagskvällar
Föreningshuset
Fontänen,
Linköping

Anmälan senast:
1 februari 2026

TSS
13 januari – 10 mars

Tisdagskvällar
ABF:s lokaler
vid Skvallertorget,
Norrköping

Anmälan senast:
7 december 2025

Deltagaravgift
700 kr



Kindas föreningssida

Batterier och trasiga hörapparater Styrelsemöten

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 09:00–18:00, samt lördagar 10:00–13:00.

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.

- 27 januari
- 24 februari
- 31 mars
- 28 april
- 26 maj

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

Kindas vårprogram 2025

Vi träffas i vår lokal på Linnegatan 7, Kisa tisdagar mellan klockan 14.00 – 16.30, med start den 27 januari och avslut 2 juni. Där finns det fika till självkostnadspris och så säljer vi batterier, Bingolotter, Sverigelotter, försäljning sker även i "gula lottkiosken" på torget Kisa, fredagar 9.00 -12.00.

Årsmöte

Onsdag 24 september, Kl. 13:00
Församlingsgården Kisa
Med sedvanliga förhandlingar, servering och underhållning.

Våffelservering

Tisdag 24 mars, kl. 14:00 - 16:30
Linnegatan 7, Kisa

Semlor

Tisdag 3 mars, kl. 14:00 - 16:30
Linnegatan 7, Kisa

Gökotta och korvgrillning

Tisdag 24 mars, kl. 14:00 - 16:30
Linnegatan 7, Kisa

Kindas föreningssida

Nära hörselvård

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

- Vecka 3, tisdag 13 januari
- Vecka 8, tisdag 17 februari
- Vecka 11, tisdag 10 mars
- Vecka 15, tisdag 7 april
- Vecka 19, tisdag 5 maj
- Vecka 23, tisdag 2 juni

Boka tid hos Hörselvården US.

Telefonnummer: 010-105 99 60
1177:



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

Linköpings föreningssida

Fortfarande vilande

HRF Linköping är för tillfället vilande då det varit problem att hitta personer till styrelsen. Glädjande nog har flera personer visat engagemang för föreningen och vi har tillsammans haft mycket givande och trevliga träffar för att diskutera verksamhet och framtid. Tack Jan-Erik, Yvonne, Gunilla och Leif för era insatser!

Bli vän med din hörapparat

En verksamhet som vi kommer att dra i gång med är samtalsgruppen "Bli vän med din hörapparat". Vi ses vid fyra-fem tillfällen kvällstid, onsdagar med start 14 januari på Fontänen och pratar hörsel, hörselstrategier, hörapparater, hjälpmedel och en hel del därtill. Samtalskonceptet bygger på att gruppen delger varandra sina erfarenheter och tillsammans hittar svar på sina frågor. Gruppen är full men det går bra att anmäla sig till köplats genom att kontakta HRF Östergötlands kanslist Maria Loorents Peterson.

Distriktskanslist

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

Vill du bidra till föreningens framtid?

Hör även av dig om du känner att du vill vara med och bidra till föreningens framtid. Det finns mycket vi kan göra tillsammans, både stort som smått i form av olika hörselsmarta aktiviteter.

Du kanske gillar att:

- fixa fikaträffar
- skriva insändare
- ha kontakt med politiker eller medlemmar
- testa ljudmiljö och hörslingor

Vi har också några personer som är intresserade av att ingå i en ny styrelse så är du intresserad av styrelsearbete eller vill veta mer om vad det skulle kunna innebära är du mycket välkommen att ta kontakt via Maria på distriktets kansli.

Arbetsgruppen för HRF Linköpings fortlevnad

Åtvidabergs föreningssida

Tinnitushjälpen

Tinnitus är ett mycket vanligt symtom som de flesta någon gång har tillfälligt under en period. Men för cirka två miljoner svenskar kvarstår ljudet. De flesta kan leva med tinnitus utan större besvär men för somliga blir det ett stort lidande som omkullkastar tillvaron totalt.

Boken Tinnitushjälpen förklarar vad de bakomliggande orsakerna kan vara och vad man kan göra åt det. Boken bygger på samlade erfarenheter och kunskaper från kliniskt arbete med patienter som lider av tinnitus och deras egna upplevelser och berättelser av vad som varit hjälpsamt. Den beskriver olika hanteringsstrategier, praktiska övningar och fallstudier som hjälper dig som lider av tinnitus att få tillbaka ditt liv.

Författarna Helena Löwen-Åberg och Lina Ahlman är verksamma specialistfysioterapeuter med många års erfarenhet av tinnitusbehandling.

Nära hörselvård

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

- Vecka 6, tisdag 3 februari
- Vecka 10, tisdag 3 mars
- Vecka 14, tisdag 31 mars
- Vecka 18, tisdag 28 april
- Vecka 22, tisdag 26 maj

Boka din tid hos Hörselvården US på
telefonnummer: 010-105 99 60



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

Årsmöte

Onsdagen den 18/2 klockan 14:00 håller vi årsmöte i Pingstkyrkan med sedvanliga årsmötesförhandlingar. Föreningen bjuder på kaffe, räksmörgås, lotteri och underhållning av Dag Sjöholm.



Plats
Pingstkyrkan



Tid
18 februari
kl. 14:00

Anmälan sker till "Nocke"
070-531 30 13

Studiecirkel

Vi startar en studiecirkel i ABF:s lokaler efter årsskiftet med Åke Andersson som samtalsledare. Grunden för cirkeln är boken Tinnitushjälpen.

Anmälan till Åke
070-30 37 392

Östra Östergötlands föreningssida

Ordföranden har ordet

Så var det dags att summera ännu ett år... Tiden går fort!

Under hösten har föreningen ordnat en studiecirkel/samtalsgrupp "Bli vän med din hörapparat" i ABF:s lokaler. Konceptet är utformat av förbundet och används av många föreningar. Syftet med detta är att fler ska få bättre användning av de hörapparater och eventuellt andra hjälpmedel man har. Audionomer är duktiga och har mycket kunskap att dela med sig av, men vi som användare har mycket kunskap som audionomerna inte kan läsa sig till. Vi har vår erfarenhet och kan dela med oss av den.

Utvärderingen av vår första grupp visade att innehållet var mycket bra, lite långa träffar (två timmar vid fem tillfällen), samt att det är mycket av den tekniska biten som man vill ha hjälp med. Till exempe l att använda appen för hörapparaterna i telefonen. Vi avser att ha en grupp till i vår. Både medlemmar och ännu icke medlemmar är välkomna!

Uppstartsträff med fika och kubbspel blev en trevlig och uppskattad aktivitet. Vi har haft vår jubileumsutställning på Söderköpings bibliotek. Höstmöte med kaffe och smörgåstårter kan vi också "bocka av". Under hörselveckan spred vi information om hörsel

och HRF på stan.

Så har jag en liten vädjan till er medlemmar. Allt arbete styrelsen gör är ideellt. Idag består styrelsen av fyra personer, varav tre av oss arbetar heltid. Skulle någon känna att man vill, kan och orkar, så hör gärna av er och berätta vad ni kan vill hjälpa till med. Tänk inte att det är för lite.... all hjälp tas tacksamt emot.

Till sist vill jag tacka just dig för att du är en del av vår förening. Det är vi tillsammans som gör en levande mötesplats i HRF Östra Östergötlands aktiviteter!

Med vänlig hälsning,
HRF Östra
Östergötland genom

Östra Östergötlands föreningssida

Aktiviteter

Årsmöte

Söndag den 22 februari
kl. 18:00 - 20:00

Föreningen bjuder på fika. Alla är välkomna på mötet, medlemmar har rösträtt.

Anmälan till Karin 073-959 62 79
Plats Thapperska skolan, Gamla
Övägen 23 Norrköping

Påskfest

Tisdag den 31 mars
kl. 18:00 - 20:00

Anmälan till Karin 073-959 62 79
Kostnad:
100 kr /medlem
200 kr /icke-medlem
Plats Thapperska skolan, Gamla
Övägen 23 Norrköping

Föreläsning om teknik och hörselhjälpmedel

Tisdag 14 april
kl. 18:00 - 20:00

Anmälan till Karin 073-959 62 79
senast en vecka innan
Ingen kostnad
Plats Thapperska skolan, Gamla
Övägen 23 Norrköping

Res ut i det blå

Söndag 7 juni kl. 08:00 - ca 17:00
Vi reser med Barks buss som har
rullstolslift.

Destination är ännu okänd.

Västra Östergötlands föreningssida

Ordföranden har ordet



En viktig del av mitt uppdrag som representant för de

hörselskadade i västra Östergötland är möten med kommunerna. Som väl är finns det reglerat att de ska ha regelbundna möten med organisationer som representerar såväl äldre som personer med funktionsnedsättning. I flertalet kommuner i Sverige finns det syn- och hörselinstruktörer. Tyvärr inte i kommunerna i västra Östergötland, dvs. inte i Motala, Mjölby, Boxholm, Ödeshög och Vadstena. Instruktörernas jobb är att bistå och träna personer med syn- och/eller hörselnedsättning för att öka personernas förmåga att bli så självständiga som möjligt i sina dagliga liv. När syn och/eller hörsel försämras för en person kräver det ofta en stor omställningsprocess. Stödet från en syn- och hörselinstruktör är då ovärderligt. Det ger

personen möjlighet att fortsätta att leva självständigt i både hemmet och samhället. Insatserna fokuserar på hjälp till självhjälp och deras stöd kan ge personer större självsäkerhet och kontroll över vardagen, ökad trygghet och säkerhet, dvs. en ökad livskvalitet. Och inte minst viktigt, en större chans att utöva demokratiska rättigheter och åtaganden. Åtagandet som syn- och hörselinstruktör borde t.ex. ingå som en naturlig del i biståndshandläggares uppgifter vid planering av hemtjänst. Denna typ av eftervård är något som efterfrågas av Hörselvården. Det är f.n. kris inom Hörselvården vad gäller väntetider. Här kan kommunerna bistå med hjälp. Se exempel från Norrköpings kommun, "Stöd till döva och personer med syn- eller hörselnedsättning", <https://norrkoping.se/stod-och-omsorg/stod-vid-funktionsnedsattning/dov-syn--eller-horselnedsatt>

Hur går det då med mina hörapparater? (refererar till inlägg i föregående nummer av Östergyllen). Hörapparaterna fungerar bäst med hjälp av tillbehören, dvs. den externa mikrofonen och TV-streamern. Att få TV-ljudet direkt in i örat via hörapparaterna är suveränt. Att kunna lyssna på diskussion i grupp m.h.a den externa mikrofonen är också mycket bra. Dessutom tar den externa mikrofonen upp ljudet från en hörslinga där det finns. Jag använder domer med viss öppning, dvs. den yttre mjuka silikon- eller gummipluppen du stoppar in i örat släpper in luft. Domer som är helt slutna har jag svårare för. Att bara använda hörapparaterna är knepigare. Kräver en del inställningar i "appen" i mobiltelefonen. Mycket bakgrundsljud tas upp och ibland stör pågående samtal. Med min förhållandevis lindriga hörselskada, lika med sämre förmåga att höra låga frekvenser (bas) och med permanent tinnitus,

Västra Östergötlands föreningssida

Ordföranden har ordet, fortsättning

som tyvärr i mitt fall upplevs högre med hörapparat, så hjälper inte hörapparaterna mig så mycket som skulle önska. Viktigt att påtala detta för den/de du talar med. Jag vill inte vara utan mina hörapparater! Jag kommer säkert hitta fler sätt att få dem fungera bra.

Nu drar vi snart igång ett nytt verksamhetsår! Varje onsdag på Vättersol i Motala kommer det att finnas aktiviteter du kan

delta i. Vi tror mycket på vårt nya samarbete med Funktionsrätt Östergötland där syftet är att sätta oss i mer i rörelse med hjälp av parasport. Bordtennisbord, inomhuscurling, boule samt wii-sporter via TV finns nu att använda på Vättersol i Motala.

Anmäl ditt intresse till mig eller Solvig om du kan tänka dig att hjälpa oss i styrelsen eller om du vill hjälpa till i samband med

våra aktiviteter. Vi behöver all hjälp vi kan få. Ekonomiska bidrag till vår verksamhet lokalt tas också tacksamt emot. **Swish** 123 315 50 33. **Bankgiro** 5601-2925. (HRF Västra Östergötland).

Stefan Holmberg
Ordförande HRF Västra Östergötland

Information på nätet

Facebook



Hemsidan



Vägbeskrivning till Vättersol

Vindarnas väg 1, Motala. Med servicelinjen 308 åker du från din håll/mötesplats fram till Vättersol.

Bli vän med din hörapparat

Anmäl dig gärna till samtalsträffarna "Bli vän med dina hörapparater" som är framtagna för att ge HRF:s medlemmar möjlighet att utvecklas tillsammans genom utbyte av kunskap, erfarenheter, tips och råd.

Kallelse årsmöte

Lördag 7 mars 2026 kl. 14.00
Årsmötesförhandlingar – Underhållning – Förtäring
Förslag på ledamöter till styrelsen lämnas till valberedningen

Styrelsemöte

Första måndagen i månaden kl. 14.00.

Västra Östergötlands föreningssida

Vårprogrammet 2026

Vindarnas väg 1, Varamon, Motala

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

Onsdag	21 januari	Julen dansas ut, förtäring - anmäl dig
Onsdag	28 januari	Bingo med kaffepaus varje jämn vecka.
Onsdag	11 februari	Information från Hälsorådet i Region Östergötland
Onsdag	25 mars	"Med linbana och små stopp över vårt språk" Ann-Sofie Johansson
Onsdag	22 april	Vi sjunger in våren med Sega Gubbar

Det är valår så vi kommer att möta våra politiker vid olika tillfällen.

Vill du prova på olika fysiska aktiviteter, bordtennis, boule, TV-spel och sällskapsspel? Det kan vi nu erbjuda dig i Föreningshuset Vättersol.

Hör av dig om du vill ha vårt gemensamma program, vi samarbetar alltid med DHR och Neuro. Vi ses varje onsdag eftermiddag på Vättersol i Motala du som HRF-medlem är alltid välkommen.

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 Looents 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

Styrelsemöten

Alla medlemmar är välkomna på våra möten. Anmälan görs till vår kanslist senast två veckor innan mötet. På våra platsbundna möten servers viss förtäring innan mötesstart 17:30 - 18:00.

Datum	Tid	Plats
12 februari	18:00 - 20:00	Digitalt möte
16 april	18:00 - 20:00	Fontänen
11 juni	18:00 - 20:00	Fontänen

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 Jonsson

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.

Region Östergötland: Nära Hörselvård i Östergötland

Hörselvård på vårdcentral

På din ort finns nu möjlighet att få hjälp med enklare service av din/dina hörapparat/hörapparater. Vid givna datum kommer personal (audionom och tekniker) från länets hörselvård att finnas tillgängliga på utpekade vårdcentraler.

Denna verksamhet har bedrivits permanent sedan i juni 2023 då det fattades beslut att hörselvård på vårdcentral ska vara en del av hörselvårdens verksamhet.

De orter där denna tjänst erbjuds är Kisa, Finspång, Boxholm, Valdemarsvik, Åtvidaberg och Ödeshög.

För information kring aktuella datum se anslag på din vårdcentral.

För bokning kontakta din ordinarie hörselvård, se kontaktuppgifter på nästa sida.

Vad kostar det?

Servicebesöket kostar 100 kronor och kommer att faktureras efter besöket.

Avgiften berättigar inte till notering i högkostnadskortet och frikort gäller ej.

Hur bokar jag besöket?

För att på bästa sätt kunna hjälpa dig vid besöket behöver du boka din tid via telefon och då beskriva vad du önskar hjälp med.

Ta kontakt med din ordinarie hörselvård på något av sjukhusen, se kontaktuppgifter på nästa sida.

Vad kan jag få hjälp med?

Enklare service som kan utföras på din vårdcentral/vårdcentrum är exempelvis:

- Enklare reparation
- Byte av slang
- Byte av ljudslang och dome
- Byte av vaxfilter
- Justering av hörapparatsens inställning
- Enklare rengöring av hörapparat och insats
- Avtryck till ny insats

Region Östergötland: Nära Hörselvård i Östergötland

Kontakta oss

Hörselvården i Linköping

Universitetssjukhuset, 581 85 Linköping

Tel:

010-105 99 60, för hörselvården välj knappval 2.

Telefontid:

måndag till fredag kl. 08:00 - 11:00

Besöksadress:

Södra entrén, uppgång D, plan 11

Hörselvården i Motala

Lasarettet i Motala, 591 85 Motala

Tel:

010-105 99 60, för hörselvården välj knappval 2.

Telefontid:

måndag till fredag kl. 08:00 - 11:00

Besöksadress:

B-huset, plan 7

Hörselvården i Norrköping

Vrinnevisjukhuset, 601 82 Norrköping

Tel:

010-105 99 60, för hörselvården välj knappval 1.

Telefontid:

måndag till fredag kl. 06:00 - 11:00

Besöksadress:

Vrinnevisjukhuset, Norrköping, uppgång G, våning 1

1177

Kontakt kan även tas via 1177 Vårdguidens E-tjänster.

Region Östergötland: Nära Hörselvård i Östergötland

Audionom och tekniker från Hörselvården utför enklare hörapparatservice på följande vårcentraler i vår:

Finspång

- Vecka 2, onsdag 7 januari
- Vecka 6, onsdag 4 februari
- Vecka 10, onsdag 4 mars
- Vecka 14, onsdag 1 april
- Vecka 18, onsdag 29 april
- Vecka 22, onsdag 27 maj

Boxholm

- Vecka 4, tisdag 20 januari
- Vecka 12, tisdag 17 mars
- Vecka 20, tisdag 12 maj

Valdemarsvik

- Vecka 3, onsdag 14 januari
- Vecka 7, onsdag 11 februari
- Vecka 11, onsdag 11 mars
- Vecka 15, onsdag 8 april
- Vecka 19, onsdag 6 maj
- Vecka 23 onsdag 3 juni

Ödeshög

- Vecka 8, tisdag 17 februari
- Vecka 16, tisdag 14 april
- Vecka 24, tisdag 9 juni

Tider för vårdcentralen i Kisa återfinns på sida 9, och i Åtvidaberg på sida 11.

För Finspång och Valdemarsvik bokas tid hos Hörselvården ViN.
Telefonnummer: 010-105 99 60

För Boxholm och Ödeshög bokas tid hos Hörselvården US.
Telefonnummer: 010-105 99 60



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



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

Region Östergötland: Skötsel av hörapparat och insats

Modell bakom-örat-apparat

För att behålla en god ljudkvalité måste hörapparaten rengöras regelbundet genom att torka den ren med en putsduk eller liknande. **Använd inte vatten.**

Insatsen behöver även den rengöras och slang ska bytas regelbundet. Har man istället för en individuell insats provat hörapparat med ljudslang ska även ljudslangen rengöras och bytas ut vid behov. Domen som sitter på ljudslangen kan tas bort och tvättas i tvål och vatten.

Läs bruksanvisningen för korrekt hantering.

Modell allt-i-örat-apparat

Skötsel av en allt-i-örat-apparat ska utföras enligt tillverkarens föreskrifter. Det kan skilja sig om hörapparaten har eller saknar vaxfilter. **Använd inte vatten.**

Läs bruksanvisningen för korrekt hantering.

Övrig information

Hörapparaten är ett lån från Region Östergötland och som även svarar för service- och reparationskostnader orsakade av normalt slitage.

Hörapparaten är personlig och får inte lånas ut, hyras ut, säljas eller på annat sätt avyttras då det är lånat hjälpmedel.

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.**