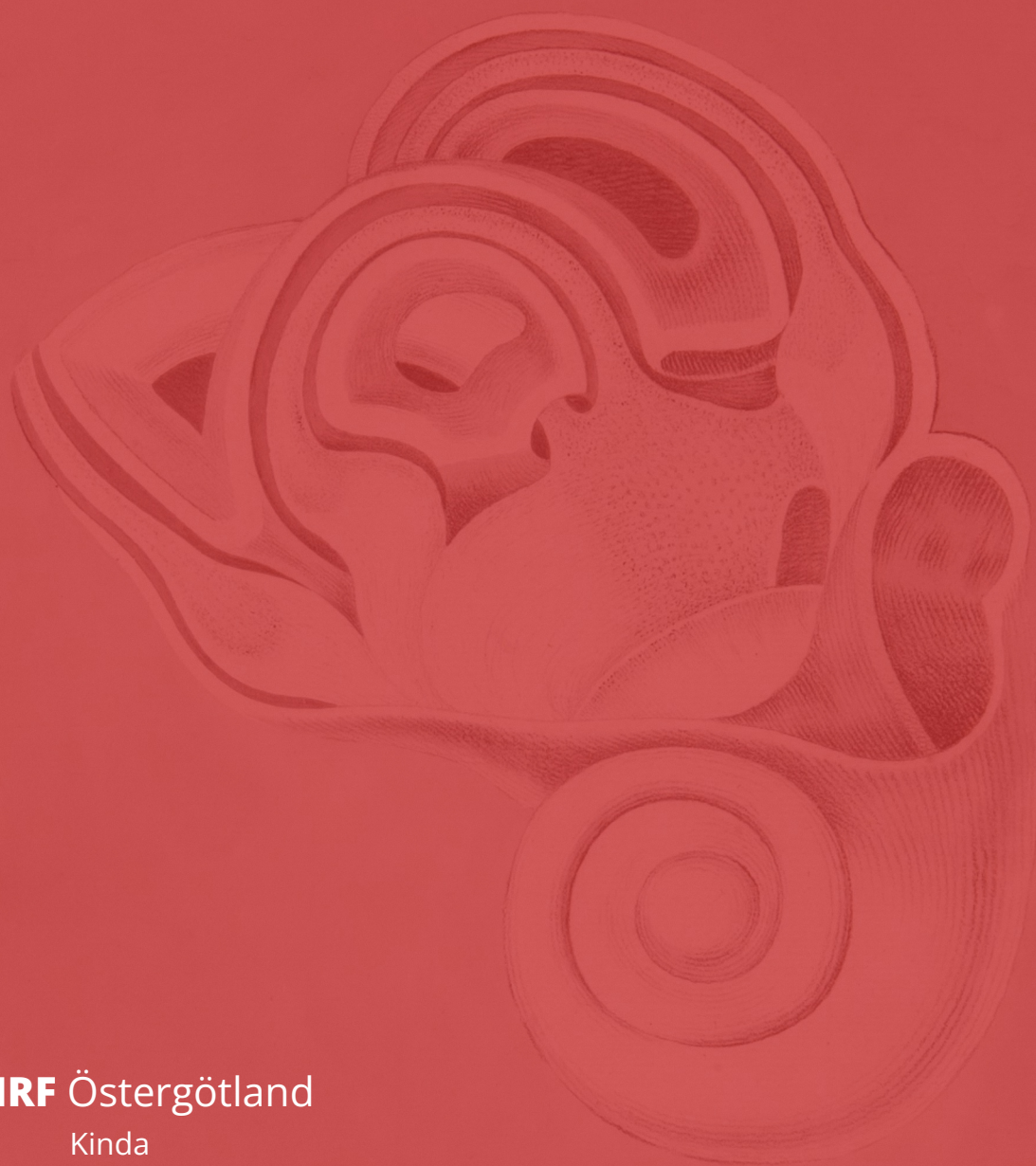


HÖST 2026



ÖSTERGYLLEN

Medlemstidningen från HRF Östergötland



HRF Östergötland

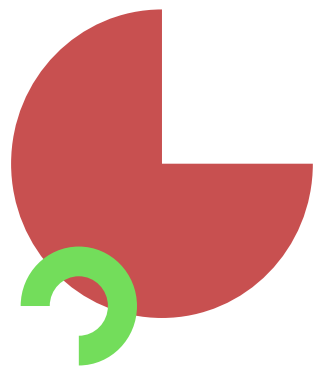
Kinda

Linköping

Västra Östergötland

Åtvidaberg

Östra Östergötland



DISTRIKTET

ORDFÖRANDEN HAR ORDET

Sommaren har precis börjat, men när ni får den här tidningen så närmar vi oss hösten. Hoppas att ni alla har haft en bra sommar och att ni som har haft semester har fått en skön ledighet. För min del så är semestern ett bra sätt att vila upp mig på. Att leva med hörselskada tar mycket energi, både på jobbet och i vardagen. Jag har nyss börjat fiska igen efter ett långt uppehåll och naturens lugn är ett perfekt sätt att vila. Långt från alla intryck och all stress.

Under våren har distriktet haft mycket aktivitet med anledning av valrörelsen, vilket ni kan läsa mer om längre fram i tidningen. Vi har också genomfört årsmöte. Jag får börja med att tacka för förtroendet i två år till, och jag vill välkomna Lilian och Jan-Erik som nya styrelseledamöter, samt Gunilla som revisor. Stort tack till både nya och gamla ledamöter för att ni säller upp. Tillsammans är vi en stark styrelse, och kan få mycket gjort.

Föreningarna har också genomfört sina årsmöten, och

det glädjer mig att alla föreningar fick ihop en styrelse. Ni föreningar är viktiga för alla hörselskadade. Tack vare allt det jobb som ni lägger ner så har vi ökat antalet medlemmar i hela distriktet under 2025.

Köerna till hörselvården är fortsatt långa, vilket är långt ifrån godkänt, och vi i distriktet försöker påverka politikerna att vidta åtgärder. Ett alternativ för dig med hörapparat är att vända dig till de privata aktörer som har avtal med regionen. Utnyttja vårdvalet vi har i Region Östergötland.

Utprovningsavgiften för hörapparat är 600 kr st, precis samma kostnad som för regionens hörselvård. Då kan ni få snabbare hjälp. Informera även andra hörselskadade som behöver hörapparat om detta. Notera att det är hörselskadade som hör till den primära hörselvården som berörs.

Till hösten är det mycket fokus på valrörelsen, därefter kommer hörselveckan vecka 42 och höstmötet, som i år

kommer bli lite speciellt, läs mer om det på sidan 3 i tidningen.

Jag vill som alltid uppmana alla medlemmar att delta i föreningarnas aktiviteter och att informera andra hörselskadade om möjligheten att bli medlemmar i HRF. Föreningarna tar gärna emot all hjälp de kan få, oavsett om du är intresserad av styrelsearbete, vill hjälpa till vid aktiviteter, eller vill bidra på annat sätt.

Distriktet fick inte till en valberedning på årsmötet. Därför får varje förening nominera en person var till valberedningen. Syftet är att vi på sätt ska få en fortsatt bred styrelse då varje förening känner sina medlemmar bäst. Nominering ska skickats in till kansliet senast 2 veckor före distriktsmötet.

Slutligen får jag och styrelsen önskar er ett fortsatt fint 2026.

Distriktsordförande

Alexander Carlström
acarlstroem87@gmail.com

DISTRIKTET

KANSLISTEN HAR ORDET

Vilken vår det har varit! Alla HRF:are där ute verkar sprudla av energi! Den nya intressegruppen politik har bildats och engagemanget är stort, alla vill vara med och förändra något eller tycka till.

Linköpings intressegrupp är verkligen på gång, kul!

Min telefon har tidigare varit ganska tyst men nu har jag telefonsamtal från någon nästan varje dag. Samtal som kan röra sig om både stort och smått.

Jag har fått tillfälle att träffa våra hörselinstruktörer, vi lyfter gärna fram deras jobb i detta nummer av Östergyllen. Vi önskar också att de kunde bli fler.

Jag har tillsammans med styrelsen besökt privata hörselmotagningar samt regionens hörselvård för

att sprida information och lämna broschyrer från oss. Trevliga samtal med spännande diskussioner.

Jag är glad att HRF kan driva viktiga frågor och finnas där för den som inte har orkar göra detta på egen hand. Jag minns när jag själv blev av med mitt arbete på grund av min hörselskada. Det var en tuff tid och det betydde mycket att andra kunde lyssna och stötta. Så till alla HRF:are där ute, tack för allt ni gör, och du som tror att du inte orkar bli medlem ändå och känn glädjen i att tillsammans jobba med viktiga frågor!

Vi finns för dig.

Ny telefontid
Måndag - torsdag
kl. 09:00 - 11:00

Distriktskanslist

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

DISTRIKTSMÖTE

Välkommen på distriktsmöte den 10 oktober klockan 13-15 på Högby Spa. Mötet inleds med gemensam lunch och avslutas med fika. Alla som vill delta är välkomna i mån av plats. Mötesunderlag skickas ut till alla deltagare inför mötet.

Plats

Högby Spa. Högby Gård 312,
591 77 Borensberg

Tid

10 okt. 13:00 - 15:00

Anmälan

Senast 1 sep. till Maria

ARBETSHELG

DISTRIKTSSTYRELSE

Distriktsstyrelsen fortsätter helgen på Högsby spa med styrelsearbete till och med lunch söndag 11/10 klockan 13.00. De platserna är i första hand vikta för styrelsemedlemmar, ersättare och andra som har uppdrag i HRF Östergötland. I mån av plats får varje förening anmäla ytterligare en person.

Vänligen anmäl ditt deltagande till arbetshelgen senast 20 augusti. Till dig som är styrelsemedlem meddela om du vill bo i dubbelrum eller enkelrum.

Meddela även eventuella allergier.

BEHOVET AV HÖRSELINSTRUKTÖRER.

Vi möter idag många kommuninvånare, särskilt äldre som uttrycker att de inte längre klarar tekniken. Det kan handla om att inte få igång sin hörapparat eller att det är svårt att byta batteri. Resultatet av att man inte använder sin hörapparat kan bli ottrygghet, isolering och en tidigare debut av demens. En hörselinstruktör kan göra en avgörande skillnad.

I flertalet kommuner finns det syn- och hörselinstruktörer. Deras jobb är att bistå och rehabilitera 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 medför det ofta en stor omställningsprocess. Då kan stödet från en syn- och hörselinstruktör vara värdefullt och ge personen möjlighet att fortsätta att leva självständigt i både hemmet och samhället.

Syn- och hörselinstruktörerna ger insatser som fokuserar på hjälp till självhjälp. Deras stöd kan ge

personer större självsäkerhet och kontroll över vardagen, ökad trygghet och säkerhet, ökad livskvalitet samt större chans att utöva demokratiska rättigheter och åtaganden. En hörselinstruktör är en nyckel till trygghet, delaktighet och effektiv resursanvändning. I ett alltmer digitalt samhälle ställs höga krav på den enskilda individens förmåga att hantera teknik. För personer med hörselnedsättning blir detta ofta en extra stor utmaning. Hjälpmedel, trygghetssystem och digital samhällsservice är inte till nytta om det inte kan användas på ett tryggt och självständigt sätt.

Genom hembesök och individanpassat stöd hjälper instruktören personen att hantera sin vardagsteknik och använda sina hjälpmedel på rätt sätt. Detta stärker individens självständighet, minskar behovet av andra insatser och ökar tryggheten i hemmet. Dessutom skapar det en värdefull länk mellan vård, omsorg och rehabilitering. En hörselinstruktörs uppgift är också att utbilda all vårdpersonal.

I Östergötland finns detta stöd implementerat endast i Linköping och Norrköping.

Denna hjälp blir extra viktig inom hemtjänst och för särskilda boenden, då hembesök inte görs av den regionala Hörselvården och där ideella organisationer, som t.ex. HRF har mycket svårt att bistå med hjälp.

Att införa eller stärka denna funktion är inte en kostnad utan en investering i förebyggande arbete, ökad livskvalitet och effektivare användning av hjälpmedel såsom en hörselskadad har.

Vi uppmanar därför alla kommuner att prioritera tillgången till hörselinstruktör som en del av ett hållbart, tillgängligt och tryggt samhälle för alla.

HRF Östergötland



INTERVJU MED HÖRSELINSTRUKTÖR LINKÖPING

Hur kommer det sig att du valde att bli hörselinstruktör?

Jag valde aldrig att bli heminstruktör utan blev det av en slump, tillfrågad att ersätta en sjukskriven heminstruktör. Jag var då hörselombud på min dåvarande arbetsplats inom äldreboenden som undersköterska.

Hur kan vi i HRF hjälpa till och stötta för att vi ska få fler hörselinstruktörer?

HRF:s stöd för att öka antalet heminstruktörer kan vara att fortsätta informera om vår verksamhet till beslutsfattare i kommunerna genom fler debatter, tidningsartiklar och kanske även genom att göra undersökningar som visar statistik och siffror på vilken skillnad det gör att ha fler (eller inga) heminstruktörer.

Hur länge har du arbetat som hörselinstruktör?

Jag är nu inne på mitt 23:e år som heminstruktör hörsel.

Vad för utbildning krävs i detta yrke?

I Linköpings kommun krävs det att man är en utbildad undersköterska eller har en pedagogisk utbildning samt bred kunskap om stöd till personer med hörselnedsättning. Gärna kompletterat med heminstruktörsutbildning.

Hur ser framtiden ut för en hörselinstruktör?

Framtiden för heminstruktörer ser enligt min åsikt svår ut, då kommunen ständigt pratar om besparingar, men sanningen är snarare att ju fler heminstruktörer det finns, desto fler får stöd och hjälp med allt en person med hörselnedsättning kan behöva för att fungera i vardagens olika sammanhang. Belastningen på samhället minskar.

Vad har du för arbetsuppgifter?

Mina arbetsuppgifter är mycket varierande. Jag finns till för alla över 18 år och uppåt som har hörselnedsättning och i alla slags boendeformer inom Linköpings kommun, samt ger information till närstående och vårdpersonal.

Jag tipsar om lösningar i vardagen för hörselrelaterade problem och informerar om vart man vänder sig i frågor gällande hörsel eller hörhjälpmedel.

Jag hjälper till med träning i att använda olika hörhjälpmedel. De vanligaste önskemålen är att göra enklare felsökningar samt mindre service på hörapparaten, exempelvis byta slang, filter och batterier.

Genomföra årliga kontroller av teleslingor och ljudanläggningar i alla Linköpings äldreboenden med fast teleslinga, utbilda personal i att använda t-slinga och hörhjälpmedel.

Erbjuda såväl individuella insatser som gruppverksamhet samt handledning och utbildning kring hörsel och hörhjälpmedel.

Vad ser du för utmaningar i ditt arbete?

Den största utmaningen är att räkna till för alla personer med hörselnedsättning, så de kan få den bästa möjliga hjälpen så snabbt det går.

Vad är roligast med ditt arbete?

Det jag uppskattar mest med mitt jobb är alla personmöten, och när det kommer frågor om problem med hörapparater/hörhjälpmedel som går att lösa och alla inblandade blir nöjda.

Linköping kommuns hörselinstruktör

Heminstruktör finns för dig som bor i Linköpings kommun, är över 18 år och har en hörselnedsättning. Du behöver inte göra någon ansökan utan kan kontakta oss direkt. Vi kommer tillsammans överens om vilket stöd du behöver.

Heminstruktör

Patric Bladh

Telefon

013-20 52 51

E-post

patric.bladh@linkoping.se

Hemsida

<https://www.linkoping.se/omsorg-och-stod/funktionsnedsattning/syn-och-horselnedsattning#h-Heminstruktorerfordigmedsynellerhorselnedsattning>



INTERVJU MED Lars Andersson & HÖRSELINSTRUKTÖRER Freja Lindqvist NORRKÖPING

Hur kommer det sig att ni valde att bli hörselinstruktörer?

Lars Andersson

Jag har jobbat många år innan inom dövverksamhet. Dövverksamheten blev förflyttad till Syn och hörselverksamheten och när företrädarna för syn och hörsel gick i pension så blev jag erbjuden tjänsten i kombination med dövverksamheten.

Freja Lindqvist

Jag har utbildning inom synrehabilitering och har tidigare visat intresse för tjänsten syn. När företrädarna gick i pension så blev jag erbjuden detta.

Båda har fått hörselinstruktörsutbildning.

Hur länge har ni arbetat som hörselinstruktörer?

Lars: 5 år

Freja: 4 år

Vad är roligast med ert arbete?

Att göra skillnad inom ett område som är både utsatt och bortglömt. Vi upplever också att vårt arbete är uppskattat.

Vad för utbildning krävs i detta yrke?

Syn- och hörselinstruktörsutbildning eller liknande utbildning.

Vad har ni för arbetsuppgifter?

- Vi gör till största delen hembesök. Inget remisskrav eller hörselgräns. Stöd till alla med hörselnedsättning som bor i norrköpings kommun och är över 18 år.
- Syftet är att motverka isolering, förbättra självkänslan samt ge stöd till självständighet.
- Freja jobbar 100% med detta och Lars 50% hörsel och 50% med barndomsdöva vuxna.
- Vi hjälper till med skötsel av hörapparater, parkopplingar mellan olika hörhjälpmedel, ser över hemmiljön och förmedlar kontakter mellan regionens hörcentraler och privata hörselmottagningar. Vi är också ett stöd till anhöriga samt informerar personal i kommunen.
- Skapat en Evikomp-utbildning för anställda inom kommunen.
- Vi informerar även om de stöd och sysselsättningar som finns i närheten.
- Vi har öppna mottagningar på träffpunkter samt äldreboenden.
- Vi informerar och stödjer där behovet finns.

Vad ser ni för utmaningar i ert arbete?

Behovet är väldigt stort och det är svårt att räkna till.

Hur ser framtiden ut för en hörselinstruktör?

Verksamheten är politiskt styrd så det är svårt att säga vad som kan komma hända i framtiden.

Mer teknik kommer hela tiden och vi kan göra mer på individnivå med rätt hjälpmedel.

Kommunen vill arbeta mer förebyggande, vilket är positivt i och med att vi jobbar förebyggande.

Vilka är de vanligaste problemen man önskar hjälp med?

Oftast så behöver de äldre stöd med rengöring av sina hörapparater och parkoppling till telefon eller tv-hjälpmedel.

Ofta är hörselnedsättningen kombinerad med synnedsättning vilket gör att personen kan ha utmaningar med att hantera tekniken.

Hur kan vi i HRF hjälpa till och stötta för att vi ska få fler hörselinstruktörer?

- Slå sig samman och samarbeta med andra aktörer i Sverige som driver liknande frågor som SRF.
- Vi kan hjälpa er genom att vara med och berätta om vår verksamhet när ni träffar andra kommuner.
- Förslagsvis lobba för att små kommuner kan samarbeta runt en anställning.

Norrköping kommuns syn- och hörselinstruktörer

Vi arbetar vardagar klockan 07:30 - 16:00. Om vi inte svarar svarar när du ringer är vi ute på jobb, men tala gärna in ett meddelande på telefonsvararen så ringer vi upp dig så snart vi kan.

Telefon

011-15 39 89

E-post

heminstruktorer@norrkoping.se

Adress

Lindövägen 5A,
601 81 Norrköping

Hemsida

<https://norrkoping.se/stod-och-omsorg/stod-vid-funktionsnedsattning/dov-syn--eller-horselnedsatt>



MENIÈRE

Digital föreläsning arrangerad av förbundets menièrenätverk om olika former av yrsel vid Menières sjukdom.

HRF:s Menièrenätverk har glädjen att bjuda in till en digital föreläsning med Daniel Petersson, kliniker och fysioterapeut vid Universitetssjukhuset Linköping. Daniel Petersson har lång erfarenhet av att undersöka och behandla patienter med yrsel och balansrubblning.

Under föreläsningen får du veta mer om yrsel kopplat till Menières sjukdom. Vi pratar om hur du kan känna igen symtomen, och vad som händer vid exempelvis dropattacker. Du får också konkreta råd kring balansträning och om det finns sätt att lindra eller hantera yrselanfall.

Vi samlar in frågor i förväg via anmälningsskylten och gör ett urval som besvaras under föreläsningen.

Varmt välkommen att delta och fördjupa din kunskap tillsammans med andra som delar liknande erfarenheter.

Datum/tid: 3 september 2026 kl. 17:00–18.30

Plats: Zoom, möteslänk skickas ut inför webinariet

Anmälningsskylten finns på nätverkets hemsida på HRF.se

INTRESSEPOLITIK

På styrelsemötet i december togs beslut om att starta en intressegrupp för intressepolitik som ska fokusera på intressepolitiska frågor som berör region Östergötland och vissa valda kommuner.

Gruppen består just nu av 8 personer men om du vill vara med så är det bara höra av dig till kansliet så får du mötesinbjudan.

På det första mötet i februari så diskuterade vi vad ville göra framöver med tanke på valrörelsen för att påverka region och kommuner i frågor som rör hörselskadade.

Huvudfokus ligger på 4 frågor

- Köerna till hörselvården.
- Kostnad för utprovning av hörapparater ska finnas med i högkostnadsskyddet.
- Tillgänglighet under valrörelsen.
- Tillgång till hörselinstruktörer.

Under våren har vi gjort en hel del aktiviteter för att påverka politiken

- Deltagit i de möten med alla partier som Funktionsrätt Östergötland anordnat inför valet.
- Hållit ett hörselcafé med partier där vi diskuterade hörsel.
- Skrivit en debattartikel om köerna till hörselvården som undertecknades tillsammans med förbundsordföranden. Artikeln publicerades i tidningen.
- Deltagit i radio P4 Östergötland där frågan om köerna till hörselvården lyftes.
- Skickat en skrivelse till alla kommuner angående behovet av hörselinstruktör.

Efter sommaren kommer vi bland annat gå runt i valstugorna för att diskutera våra frågor samt utföra kontroll på tillgänglighet med slingkollen.

TINNITUSGRUPPEN

Tinnitusgruppen har sedan förra numret av Östergyllen haft fokus på att läsa och reflektera över boken ”Tinnitushjälpen – ett fysioterapeutiskt helhetsperspektiv” av Helena Löwen-Åberg och Lina Ahlman. Vi tycker alla boken är bra då den ger ett helhetsperspektiv på orsakerna bakom tinnitus. En samtalsgrupp startades i Åtvidaberg med boken som underlag. Mycket uppskattat. Boken tar upp orsakerna till besvären och ger förslag på vad du kan göra för att lindra besvären. Jag själv fastnade för de fysioterapeutiska beskrivningarna i boken, om hur stelhet och spänningar i hals, nacke och käkar påverkar din tinnitus, och bokade ett besök hos en fysioterapeut i Motala. Vi gick igenom hur min rörelseförmåga ser ut och vilka övningar jag bör utföra för att minska spänningar i nacke och käkar. Jag kunde t.ex på plats framkalla en högfrekvent ton genom att dra tillbaka hakan så långt bak jag bara kunde. En ton jag annars inte ”hör”. Jag lider ju av permanent tinnitus, dvs jag har alltid ett konstant brus i huvudet. Intressant, men det förklaras av att hörselnerven ligger nära de muskler som används.

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

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

Samordnare för Tinnitusgruppen i HRF Östergötland

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

CI / VUXENDÖVA

Har du förslag på aktiviteter, eller vill vara med och ordna något? Hör av dig till mig på SMS eller mail.

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

YRKESVERKSAMMA

Jobbar du på SAAB?

Nu växer vårt Hörselsmarta nätverk för hörselskadade på Saab. Engagera dig i nätverket och hjälp oss bidra till god arbetsmiljö och inkludering. Vi träffas 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.

Automatisk undertextning

Hörselsmart nätverk har bland annat påverkat möjligheten att få undertexter i Teams, och den funktionen håller nu på att rullas ut. Vill du själv bli textningsambassadör, läs om hur du kan påverka på:



<https://hrf.se/sa-paverkar-vi-alla-kan-texta/>

BLI HRF:S NYA KUNSKAPSINSPIRATÖR!

Vill du göra skillnad för andra hörselskadade? HRF söker engagerade medlemmar som vill bli kunskapsinspiratörer och bidra till att fler vågar vara öppna med sin hörselnedsättning, känner till sina rättigheter och hittar strategier för en fungerande vardag.

Som kunskapsinspiratör håller du i tematräffar inom HRF:s regi – exempelvis i föreningen, på äldreboenden eller hos andra organisationer. Träffarna handlar bland annat om:

- att upptäcka en hörselnedsättning
- hörselvård
- hörapparater och hjälpmedel
- tips för vardagen

Utbildningen ger dig kunskap, inspiration och praktiska verktyg för uppdraget. Du får också möjlighet att träffa andra engagerade HRF-medlemmar och bygga nätverk. Två personer från samma förening får gärna delta, så att ni kan stötta varandra i arbetet.

**Utbildningen hålls
24–25 oktober
2026 på HRF:s
förbundskansli i
Kista.**

HRF står för resa, logi
och kost tack vare stöd
från Socialstyrelsen.

**Anmälan senast 6
september 2026.**

Ta chansen att bidra till
starkare gemenskap,
ökad kunskap och fler
vägar in i HRF!

ANMÄLAN TECKENSPRÅK I HÖST



Svenskt teckenspråk

Kvällstid på tisdagar i Linköping.



Tecken som stöd

Kvällstid på tisdagar i Norrköping
med start januari 2027.

Sista anmälningssdag: 15 aug.

Sista anmälningssdag: 29 nov.

Vid frågor, kontakta: info@ikompetantahander.se

LINKÖPING FÖRENINGSSIDA

VILL DU BIDRA TILL HRF LINKÖPINGS FRAMTID?

HRF Linköping har varit vilande under det senaste året. Nu arbetar ett tiotal personer i en intressegrupp för nystart av föreningsverksamheten. Gruppen avser att anordna en del aktiviteter under hösten 2026, med förhoppningen att vi har en aktiv förening i början av 2027. HRF Linköping behöver fortsätta vara en viktig mötesplats i Linköping med omnejd, där vi som medlemmar kan dela gemenskapen med andra hörselskadade.

HRF är en viktig aktör i att synliggöra hörselskadades behov. I samverkan med kommunen kan vi påverka beslut som rör delaktighet, stöd och service, samt tillgänglighet i offentliga miljöer. Ju fler vi är i HRF Linköping, desto starkare blir vi som förening.

Om du vill veta mera eller bidra på något sätt, mejla linkoping@forening.hrf.se.

/Intressegruppen för HRF Linköpings fortlevnad

HÖSTPROGRAM

Hörseldag på Fontänen 13 okt.
Mer information kommer på hemsidan.

Hörselföreläsningar

Följande datum kommer två medlemmar från HRF att föreläsa om hörsel:

Yxnerums kursgård 30 aug.
Lambohov 16 nov.
PRO Vist 20 nov.

Välkommen att lyssna, anmäl ditt deltagande till linkoping@forening.hrf.se.

Boris Jurisic föreläser

1 september klockan 14–16
föreläser Boris Jurisic
audionom och grundare av
Novum hörsel.

Plats:

Bergqvist rum Fontänen.
(begränsat antal platser 25, så
först till kvarn gäller)

Anmälan:

Gör din anmälan till
linkoping@forening.hrf.se.

BLI VÄN MED DIN HÖRAPPARAT

Att få hörapparater kan vara en utmaning. Först är det beslutet att testa hörseln och skaffa hörapparaterna, sedan är det att i samråd med audionomen prova ut en modell som fungerar. Det finns många olika hjälpmedel men ändå fungerar inte hörseln i alla situationer.

Känner du igen dig och vill träffa andra i samma situation?

HRF har tagit fram samtalskonceptet ”Bli vän med din hörapparat” för att genom utbyte av kunskap, erfarenheter, tips och råd i grupp ge möjlighet att utvecklas tillsammans.

Konceptet består av fem träffar där vi pratar om hörselsmarta strategier, tillgänglighet och utbyter tips och råd om hörapparater och hörhjälpmedel i olika situationer. Träffarna bygger på allas delaktighet.

I Linköping startar vi en grupp i september

Plats: Fontänen, Västra vägen 32 i Linköping

Datum: 22/9, 29/9, 6/10, 13/10 och 20/10

Tid: Klockan 14:00 – 15:30

 Ingen kostnad för dig som är medlem i HRF. Är du ännu inte medlem kan du bli det här: www.hrf.se eller på telefon till HRF Östergötlands kansli; 072-214 74 00

Hörslinga finns, skrivtolk är bokad, det finns kaffe och te till pausen.

Vill du vara med i gruppen?

Anmäl dig till Susanna Ahlström, ahlsus@hotmail.com eller sms till telefon 070-882 81 53. Det är ett begränsat antal platser. Senaste datum för anmälan är 8 september.

Susanna och Ingrid
HRF Linköping

HÖSTMÖTE

Den 27 oktober inbjuder vi till medlemsmöte i Brokyrkan med start klockan 13:00.

Audionom Jenny Svenstedt och tekniker Mikael Ryd informerar om Hörselvården. Föreningen bjuder på kaffe. Jörgen Andersson från Gammalkil underhåller med dragspelsmusik.

Anmälan till ”Nocke”
070-531 30 13 senast 25/10.

BATTERIER

Önskar ni köpa batterier tar ni kontakt med ”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:

- Vecka 36, 1 sep.
- Vecka 40, 29 sep.
- Vecka 44, 27 okt.
- Vecka 48, 24 nov.

Boka din tid hos
Hörselvården US.

Telefonnummer
010-105 99 60

1177



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

BATTERIER & TRASIGA HÖRAPPARATER

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

KINDAS HÖSTPROGRAM 2026

Vi träffas i vår lokal på Linnégatan 7 Kisa tisdagar mellan klockan 14.00 – 16.30, med start den 25 augusti och avslut 8 december. 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.

Fika, Linnégata 7 Kisa	25 aug. 14:00 – 16:30
Höstmöte, Församlingsgården Kisa Med sedvanlig, servering och underhållning.	21 sep. 14:00
Hörselveckan Aktivitet på torget, Kisa.	16 okt. 09:00 – 12:00
Våffelsservering, Linnégatan 7 Kisa	3 nov. 14:00 – 16:30
Julfest, Församlingsgården Kisa	5 dec. 13:00

NÄRA HÖRSELVÅRD

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

- Vecka 37, 8 sep.
- Vecka 41, 6 okt.
- Vecka 45, 3 nov.

Boka tid hos Hörselvården US.

Telefonnummer
010-105 99 60



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

STYRELSEMÖTEN

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

- 25 augusti
- 29 september
- 27 oktober
- 24 november

ORDFÖRANDEN HAR ORDET



Jag är privilegierad som har kunnat hålla min hobby vid liv även när jag nått pensionärsåldern. Jag är fortfarande en aktiv fritidsmusiker (saxofonist).

Trots att mitt musicerande har gett mig Tinnitus, det är åtminstone vad jag tror, så betyder musiken allt för mitt välmående. Det gör att jag står ut med det konstanta brus jag hela tiden har i huvudet. Jag har lärt mig leva med detta hörselproblem mycket tack vare den kunskap jag skaffat mig genom HRF, bl.a. med hjälp av böckerna "Leva med Tinnitus" och "Tinnitushjälpen". Jag var också med och startade upp projektet "Med öra för orkester" och som fortfarande drivs av Sveriges Orkesterförbund (SOF). Det projektet handlar om att förebygga hörselproblem inom musiken och hos dem som spelar musik i en orkester (eller band). Budskapet "Var rädd om din hörsel" gäller alltid inte bara inom musiken. Hörselvila är en mycket viktigt faktor för att minimera riskerna att få en hörselskada. Speciellt i dagens samhälle där informationsbruset och den mediala världen utsätter hörseln för stor påverkan. Jag har sedan ett år tillbaka hörapparat vilket inte lindrar min tinnitus, men gör att jag kan reglera ljudnivån i de olika miljöer jag befinner mig, t.ex. när jag spelar musik. Jag har förstås också aktiva hörselskydd som jag byter till för de situationer där jag vet att ljudnivån i orkestern är hög.

Nu har jag haft mina hörapparater i ett år och är fortfarande mycket nöjd med dem. Har fått byta en gång på grund av en icke fungerande mikrofon. Fick nya hörapparater och nu med

möjlighet att själv kunna byta de filter som sitter på mikrofonerna. I övrigt tycker jag att jag inte behöver byta de små vita filter som sitter närmast domerna så ofta. Däremot fastnar öronvax i domerna. Domerna är lätta att ta av och tvätta. Jag använder en sticka för göra hålet fritt från vax.

Valår innebär en extra ansträngning för oss inom HRF att påverka region- och kommunpolitiker så att de förstår våra behov. Det behövs satsning på hörselvården, kortare väntetider och att kommunerna avsätter resurser för hörselinstruktörer. Med detta sagt vill vi uppmana dig som medlem att aktivt bidra till att påverka samhället och stödja oss i arbetet för kortare väntetider, bättre stöd och bättre tillgång till hörselhjälpmedel.

Glöm inte bort att njuta av din fritid/hobby. Använd HRF för gemenskap och minskat utanförskap. Nu är det sensommar och nya aktiviteter är planerade för hösten. Kom och hälsa på!

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

Ordförande, HRF Västra Östergötland
Stefan Holmberg

HÖSTENS VERKSAMHET 2026

Vi träffas alla onsdagar på föreningshuset Vättersol klockan 14:00-16:30.

Politikerträff, Vättersol 13 aug. 14:00
Politikerträff inför stundande val, med alla partier inbjudna. Kom med och ställ frågor om dina funderingar!

Föreningsmässa i Folkets Hus, Motala 29 aug. 10:00 – 14:00

Bingo, Vättersol 12 aug. 14:30 – 16:30
Start v.33, fortsätter under hösten alla jämna veckor.

Länsstyrelsen informerar, Vättersol 16 sep. 14:00
Länsstyrelsen infromarar om digitala betalningar.

Neurodagen
Hör av dig så skickar vi ett detaljerat program.

Hörselvecka 12 - 18 okt.
Under dessa dagar har vi vår hörselvecka och då ska vi synas och höras i media.

Hörselskadades dag, Vättersol 17 okt.
Hörselskadades dag firas med information och förtäring på Vättersol.

November nov.
Är under planering, hör av dig så får du program.

Julfirande 16 dec.
Vi firar jul, kommer inte tomten snart?

Nyårsafton, Vättersol 31 dec. 19:00
Vi träffas på Vättersol för att vaka in det nya året med supé.

Dessa arrangemang är de som vi har planerat för Hösten 2026. Håll utkik, för det kommer fler aktiviteter. Alltid med aktuell information från Förbund, distrikt och våra kommunala råd för funktionshinder och tillgänglighet. Träffar utanför Motala är, när detta trycks inte inplanerade.

Sitt inte ensam hemma utan kom med i gemenskapen.

KONTAKTPERSONER

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

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

POSTADDRESS

Föreningshuset Vättersol,
Vindarnas väg 1, 591 72 Motala

vastraostergotland@hrf.se

INFORMATION PÅ NÄTET

Hemsidan



<https://hrf.se/vastra-ostergotland/>

Facebook



<https://www.facebook.com/hrfvastraostergotland>

ORDFÖRANDEN HAR ORDET

Jag heter Lilian Järfalk och vill börja med att tacka för förtroendet till ordförandeposten. Jag har tidigare suttit med i styrelsen ett par år och sedan dess följt deras arbete på håll.

På höstmötet 2025 framkom det att föreningens styrelse sökte intresserade som ville delta i styrelsearbetet. Jag frågade då om även kommit upp i åren kunde bidra med något.

Några av er känner mig. Jag har arbetat som vuxendövtolk/skrivtolk över 25 år inom landstinget. Den tolkgrupp som då gick ut tolkutbildningen 1985 fick börja som pionärer genom uppsökande verksamhet för att hitta hörselskadade och kunna erbjuda våra tjänster, samtidigt nämnde jag HRF som en viktig förening till att hitta gemenskap och förståelse för att vara hörselskadad.

Vid mina hembesök upptäckte jag att många inte använde sin hörapparat, vissa tog på den någon timme men tyckte sen att det blev för jobbigt. Vid en hörselnedsättning under lång tid vänjer sig hjärnan vid att inte få in alla ljud, och det är vanligt att bli trött i början av att bära apparat. Jag försökte förklara vikten att vara envis och använda sina hörapparater och att det minskar risken för demenssjukdomar senare i livet.

Till våra medlemmar och andra intresserade, kom med på våra kurser och andra aktiviteter, vi behöver alla varandra.

Ordförande, HRF Östra Östergötland
Lilian Järfalk

AKTIVITETER

Uppstartsträff Thapperska skolan

23 aug.
14:00 - 16:00

Vi träffas, umgås, fikar och spelar kubb. Vid dåligt väder blir det spel inomhus.

Plats: Thapperska skolan, Gamla Övägen 23.

Kostnad: 20 kr.

Anmälan: Till Karin 073-959 62 79, senast 18 augusti.

Skrivtolk är bokad.

Bli vän med din hörapparat

start 8 sep.
18:15 - 19:45

Under fem tillfällen träffas en grupp om max 10 personer för att samtala kring frågor som rör hörsel och hörapparater. Konceptet har tagits fram av HRFs huvudorganisation. En chans att få kunskap som underlättar vardagen och ta del av tips från andra användare.

Skrivtolk är bokad.

Hörselveckan

12 - 18 okt.

Planering pågår. Håll utkik på föreningens hemsida och i din mailkorg. Information kommer.

Adventsfest

28 nov.
14:00 - 16:00

Thapperska skolan

Vi träffas och umgås. Gröt och skinkmacka serveras. Lotteri finns.

Plats: Thapperska skolan, Gamla Övägen 23.

Kostnad: 100 kr.

Anmälan: Till Karin 073-959 62 79, senast 21 november.

Skrivtolk är bokad.



Under hösten bjuder HRF Östergötland in till studiecirkel "Att bli vän med din hörapparat".

Syftet med studiecirkeln är befintliga samt nyblivna hörapparats användare ska utbyta erfarenheter, kunskap, tips och råd. Vi träffas fem gånger under hösten.

Plats: ABF Bergslagsgården, Västgötegatan 25, Norrköping.

När: Tisdagar kl. 18:15-19:45 datum 8/9, 22/9, 6/10, 20/10 och 3/11.

Studiecirkelledare: Alexander Carlström och Elisabet Berndtsson.

Begränsat antal platser.

Kostnadsfritt!

Anmälan: Till ABF senast 31/8 på QR-koden eller på telefon 013-24 25 00.



hrf. östra östergötland
Norrköping, Finspång, Söderköping och Valdemarsvik

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

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**.

Rengöring: 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.

Rengöring: 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.**

För samtliga modeller, läs bruksanvisningen för korrekt hantering.

NÄRA HÖRSELVÅRD

Audionom och tekniker från Hörselvården utför enklare hörapparatsservice på följande vårcentraler i höst:

Hörselvården ViN

Finspång

- Vecka 34, 19 aug.
- Vecka 38, 16 sep.
- Vecka 42, 14 okt.
- Vecka 46, 11 nov.
- Vecka 50, 9 dec.

Valdemarsvik

- Vecka 35, 26 aug.
- Vecka 39, 23 sep.
- Vecka 43, 21 okt.
- Vecka 47, 18 nov.
- Vecka 51, 16 dec.

Hörselvården US

Boxholm

- Vecka 34, 18 aug.
- Vecka 42, 13 sep.
- Vecka 49, 1 dec.

Ödeshög

- Vecka 38, 15 sep.
- Vecka 46, 10 nov.
- Vecka 50, 8 dec.

Boka tid hos Hörselvården ViN

Telefonnummer: 010-105 99 60
1177:



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

Boka tid hos Hörselvården US

Telefonnummer: 010-105 99 60
1177:



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

Funktionsrätt Östergötland 60 år

Datum Fredag den 18 september

Plats Vagnhallen
Föreningshuset Fontänen
Västra Vägen 32, Linköping

Tid Klockan 14.00–18.00

Anmälan Föranmälan till minglet 17.00–18.00
karin@funktionsratt-ostergotland.se
013-12 30 60
Sista anmälningssdag 7 september

Kostnadsfritt

I år fyller Funktionsrätt Östergötland 60 år.
Det vill vi uppmärksamma genom att fira
dagen tillsammans med er.

Dagen innehåller flera olika programpunkter,
se fullständigt program på webbsidan.



<https://funktionsratt-ostergotland.se/funktionsratt-ostergotland-60-ar>

Funktionsrätt
Östergötland

Allt om hörselvård i Östergötland hittar du på hörselvårdens webbsida

Hörselvårdens webbsida för primär hörselrehabilitering vänder sig till nuvarande och blivande leverantörer inom hörselvården. Här finns samlad information om uppdraget.

- Väntetider till primär hörselrehabilitering
- Auktoriserade leverantörer, tex Audika, Audionova, Eartech
- Hörselvården i Linköping och Motala
- Hörselvården i Norrköping
- Regelbok och avtalsrelaterade dokument

På denna sida hittar du vilka priser som gäller för besök och teknisk support samt vad hörapparater och hörhjälpmedel kostar. Det oavsett om du besöker regionens hörcentraler eller en privat aktör. Där hittar du också anvisningar för förskrivning av hörhjälpmedel samt vilket sortiment som är upphandlat. Se följande:



<https://vardgivare.regionostergotland.se/vgw/avtal-och-samverkan/avtal-och-bestallningar-om-halso--och-sjukvard/wardval-lov/wardval-primar-horselrehabilitering>

Där finns också en länk till alla hörcentraler och privata aktörer där du hittar adresser och telefonnummer. De finns på 1177.se.

Tips från Länsstyrelsen om digitala betalningar

Länsstyrelsen har tagit fram ett informationsmaterial som berättar kort om de vanligaste digitala betaltjänsterna. De vill skapa ett intresse för att använda dessa tjänster och underlätta för att komma igång. Här får du hjälp med allt från att skapa ett Apple-ID, hur du laddar ner de appar som behövs samt veta hur bland annat mobilt BankID och Swish används. Broschyrerna och filmerna innehåller information både för Android-telefoner och Iphone.

- Skapa ett Apple-ID för din Iphone
- Skapa ett Google-konto för din Android
- Installera appar och QR-koder
- Legitimera dig via Mobilt BankID
- Betala och skicka pengar med Swish
- Betala med din smarttelefon på Internet
- Blippa och betala med kort och smarttelefon
- Digital säkerhet
- Ställ in och återställ din Iphone
- Ställ in och återställ din Android

Ovan listade broschyrer kan laddas hem på:



<https://www.lansstyrelsen.se/ostergotland/samhalle/betalning-ekonomi-och-pengar/grundlaggande-betaltjanster.html>

Där finns också instruktionsfilmer att se.

Handläggare, Länsstyrelsen

Christoffer Ahlgren
010-223 53 03
christoffer.ahlgren@lansstyrelsen.se

STYRELSEN I ÖSTERGÖTLAND

Styrelsen

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
070-303 73 92

Studieorganisatör

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

Kanslist

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

Telefontid: Måndag-torsdag, 09:00 - 11:00

Ledamöter

Carl-Inge Gustafsson
bodaby4321@gmail.com

Lilian Järfalk
lilja@telia.com

Jan-Erik Jansson
1705janerikjansson@gmail.com

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 serveras viss förtäring innan mötesstart 17:30 - 18:00.

Datum	Tid	Plats
13 aug.	17:30 - 19:30	Digitalt möte
15 okt.	17:30 - 19:30	Digitalt möte
10 dec.	17:30 - 20:00	Fontänen

FÖRENINGARNAS STYRELSE

Kinda

kinda@forening.hrf.se
www.hrf.se/kinda

Ordförande

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

Vice Ordförande

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

Kassör

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

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.lindblad
070-587 14 17

Åtvidaberg

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

Ordförande

Åke Andersson
morkedalsgard@gmail.com
070-303 73 92

Vice Ordförande

Allan Petersson

Kassör

Ingemar Larsson

Sekreterare

Lennart Svensson

Ledamöter

Irene Nilsson
Ingvar Nilsson

Östra Östergötland

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

Ordförande

Lilian Järfalk
lilja@telia.com

Kassör

Karin Jonsson
073-959 62 79

Ledamöter

Elisabet Berndtsson
Helena Lunde
Marie Jacksson

FÖRENINGARNAS STYRELSE

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

Kontaktombud Vadstena

Solveig Johansson
0143-124 07

Revisorer

Ulf Sundström
0143-142 56

Lena Hålm (ersättare)

Ledamöter

Arne Andersson
070-557 45 85

Gudrun Ekbom
070-399 95 05

Marianne Andersson
070-633 37 36

Marie Louise Björk
072-560 10 09

Linköping

linkoping@forening.hrf.se

Linköping förening är vilande men har en aktiv intressegrupp.

Kontaktpersoner

Jan-Erik Jansson
1705janerikjansson@gmail.com

Pia Ekstrand

pia.ekstrand@gmail.com

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 självhjälpgrupper 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

Intressepolitik

Vill du vara med och skapa en förändring? Det kan röra sig om vårdköer, kostnader för hjälpmedel och övriga hörselfrågor. Intressegruppen politik jobbar för att skapa medvetenhet och dialog kring våra frågor, tex genom att möta politiker och vara synliga där det bedrivs valrörelse.



Alexander Carlström

acarlstroem87@gmail.com

070-788 23 54

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!



Maria Loorents Peterson

ostergotland@distrikt.hrf.se

072-214 74 00