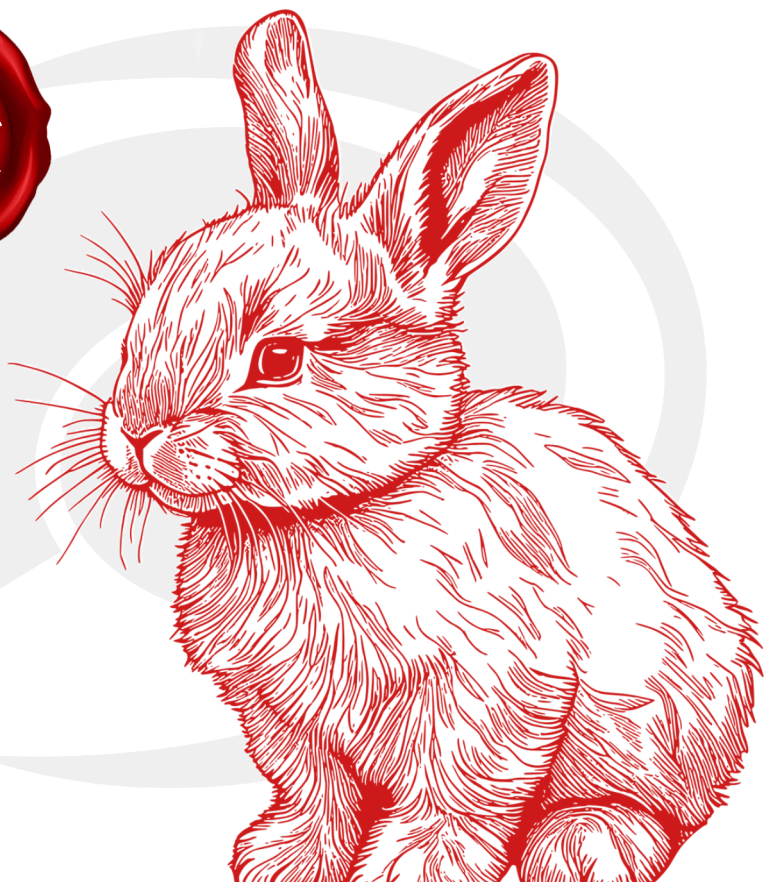




Hörskadades förening
i Tranås

VÅRPROGRAM 2025



VÅRPROGRAM

JANUARI

- 22 Biokväll
- 28 Caféhäng
- 28 Batteriförsäljning

FEBRUARI

- 18 Årsmöte
- 25 Caféhäng
- 25 Batteriförsäljning

MARS

- 18 Infokväll
- 25 Caféhäng
- 25 Batteriförsäljning

APRIL

- 7 Sitt-yoga för alla
- 29 Caféhäng
- 29 Batteriförsäljning

VÅRPROGRAM

MAJ

- 11 Dagsutflykt i det blå
- 27 Caféhäng
- 27 Batteriförsäljning

JUNI

- 24 Battteriförsäljning

AUGUSTI

- 26 Battteriförsäljning

SEPTEMBER

- 30 Battteriförsäljning





Bästa medlemmar,

*vi är så glada över att ni är med
i HRF Tranås, en förening som
är viktig för oss alla med någon
form av hörselnedsättning.*

*Även anhöriga är i behov av
information och stöd.*

*Alla våra aktiviteter för er
medlemmar finner ni i detta
program. Boka in våra träffar i
kalendern där hemma.*

*Och du.....du vet väl att du
gärna får ta med en vän?*

Hoppas vi ses! Välkomna!



CAFÉHÄNG PÅ LINDS

Under våren kommer vi att ha några träffar för att prata hörsel och umgås, eller varför inte passa på att träna på att teckna lite.

Vi träffas sista helgfria tisdagen varje månad januari till maj på Linds kl. 16:00

På dessa träffar står man för sitt eget fika, det kommer inte finnas skrivtolkning.

Det kommer att finnas någon från styrelsen vid varje träff.

Välkomna!



MINGEL OCH BIO

Filmkväll på Biograf Royal för oss i HRF!
Vi träffas först i foajén kl. 17:30 för lite mingel
där vi bjuder på snacks och dryck, därefter
ser vi filmen CODA, se info nedan.



Ni betalar er biljett på plats till ett reducerat pris **65 kr**.
Biograf Royal har perfekt teleslinga och bekväma fåtöljer.
Vi välkomnar även många vänner och bekanta då
biografen är stor!

ONSDAGEN

22 JANUARI

KLOCKAN 17:30



Ruby är den enda hörande i sin familj. Hennes liv kretsar kring att fungera som tolk för sina föräldrar och arbetet på deras fiskebåt. Men när Ruby går med i skolans kör upptäcker hon att hon älskar att sjunga.

ANMÄLAN SENAST 17 JANUARI
TILL ANNICA ELLER INGER
Se kontaktinformation på sista sidan.

ÅRSMÖTE

Vi välkomnar alla våra medlemmar till årsmöte.
Handlingar kommer att publiceras på vår hemsida
hrf.se/tranas och finnas på mötet.



SENIORCENTRALEN
BERGET

TISDAGEN
18 FEBRUARI
KLOCKAN 18:00



**ANMÄLAN SENAST 14 FEBRUARI
TILL ANNICA ELLER INGER**
Se kontaktinformation på sista sidan.

INFOKVÄLL OM TINNITUS OCH MÉNIÈRES

Informationskväll om Tinnitus och Ménières

Vi tittar på två kortfilmer, en om Tinnitus och en om Ménières sjukdom. Vi tar en paus mellan filmerna med lite bingo och fika.

**SENIORCENTRALEN
BERGET**

GERARD ANDERSSON

professor i klinisk psykologi,
psykoterapeut och
psykolog, Linköpings
universitet pratar om
tinnitus.

IDDE SCHULTZ

sångerska, lärare,
yogainstruktör, om hur
Ménières sjukdom satte
stopp för musikkarriären.

**TISDAGEN
18 MARS
KLOCKAN 18:00**



**ANMÄLAN SENAST 14 MARS
TILL ANNICA ELLER INGER**

Se kontaktinformation på sista sidan.

SITT-YOGA FÖR ALLA MED BRITTA THURFJELL

Håll dig frisk och glad med Yoga för alla!

Från Yogacompaniet kommer Britta Thurfjell som blir vår guide den här kvällen.

Hon lär oss slappna av med rätt teknik och andningsövningar.

Alla kan vara med och det går fint att göra övningarna om man vill sitta på en stol.

Välkommen till en avkopplande kväll!



SENIORCENTRALEN BERGET

Vi bjuder på
frukt och dryck



MÅNDAGEN

7 APRIL

KLOCKAN 18:00



**ANMÄLAN SENAST 4 APRIL
TILL ANNICA ELLER INGER**

Se kontaktinformation på sista sidan.

DAGSUTFLYKT I DET BLÅ

Vi samlas utanför Berget för en spännande biltur ut i det blå.

Kostnad 350 kr / person inkl. resa, lunch samt eftermiddagskaffe.

Du anmäler dig senast 25 april till Inger eller Annica och betalar samtidigt in hela summan till bankgiro 5227-8801 eller swisha vår kassör.



SÖNDAGEN
11 MAJ
KLOCKAN 10:00



ANMÄLAN SENAST 25 APRIL
TILL ANNICA ELLER INGER

Se kontaktinformation på sista sidan.

BLI VÄN MED HÖRAPPARATEN

Under våren kommer vi att ha några träffar i en liten grupp där vi pratar med varandra om hörsel och hörapparaten.

Ja helt enkelt hur man "Blir vän med sina hörapparater".



Det här har ett begränsat antal platser (max. 5 pers). Det är först till kvarn som gäller.

Inger Mattsson kommer att hålla i träffarna.

**ANMÄLAN SENAST 31 JANUARI
TILL INGER**

ingermattsson60@gmail.com
070 - 689 19 95 (gärna via sms)

TEKNIK HJÄLP

VI ERBJUDER NU TEKNIKHJÄLP!

Behöver du hjälp med att koppla dina hörapparater eller CI med din mobiltelefon eller surfplatta?

Eller har du bara frågor om dina apparater?

Då erbjuder Luna drop-in!

Luna är närvarande på de flesta träffar och kan hjälpa dig 30 minuter före eller efter mötet.

För frågor maila gärna Luna med ämnesraden "teknikhjälp".



KONTAKTA LUNA
Luna@palmer.one

HÖRSELTEKNIKER I TRANÅS



Vårdcentrum våning 4
Tisdagar varannan vecka kl. 9:00 - 12:00

Januari: 21

Februari: 4, 18

Mars: 4, 18

April: 1, 15, 29

Maj: 13, 27

Juni: 10

Augusti: 19

September: 2, 16, 30

BATTERIFÖRSÄLJNING I TRANÅS



Sista tisdagen varje månad
Äldreboende Berget kl. 12.30 - 14.00

Batteriförsäljning sker via Irene, Ni kan ringa så
kan hon sälja i bostaden eller som Ni kommer överens om.

Januari: 28

Februari: 25

Mars: 25

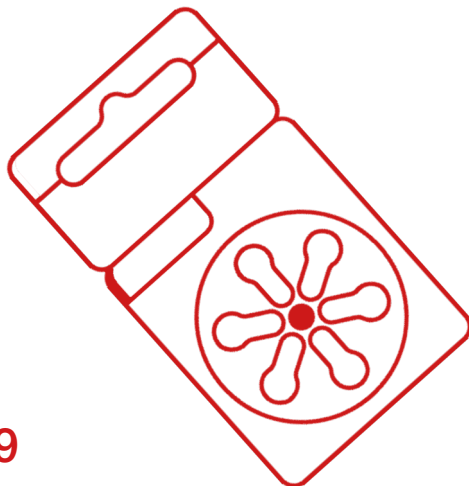
April: 29

Maj: 27

Juni: 24

Augusti: 26

September: 30



IRENE
0140 - 539 29

HÖRSELTEKNISKA AVDELNINGEN I JÖNKÖPING

Öppettider drop-in Jönköping:

Mån - Fre 09:00 - 11:30 och

Mån - Tor 13:30 - 15:30

VISSTE NI att ni kan skicka in era hörhjälpmedel till hörseltekniska avdelningen i Jönköping?

Packa ert hörhjälpmedel väl tillsammans med en lapp med era kontaktuppgifter och vad som är fel.

De reparerar och skickar den tillbaka till er med post.

Telefonnummer:

010 - 242 17 45

E-post:

horseltekniska.avdelningen@rjl.se

Postadress:

Hörseltekniska Avdelningen,
Länssjukhuset Ryhov,
551 85 Jönköping



AUDIONOM MOTTAGNINGEN JÖNKÖPING



Öppettider AKUT SERVICE
Måndag - Fredag kl. 9:00 - 11:30
Ingen tidsbokning behövs!
Telefonnummer: 010 - 24 133 45

HÖRSEL HABILITERINGEN JKPG

Besök bokas via telefon.

Telefontid: kl. 10:00 - 12:00 och 13:00 - 15:00

Telefonnummer: 010 - 24 252 65

Bildtelefon: jonkoping.tc@ectalk.se

E-post: horselhabiliteringen@rjl.se



AUDIONOM MOTTAGNINGEN NÄSSJÖ



SERVICEBESÖK BOKAS via 1177.se
eller via telefon.

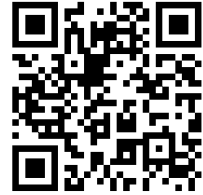
Telefonnummer: 010 24 133 45

BRA ATT HA HEMSIDOR



HRF HÖRAPPARATSKÖTSEL

Information om hur du ta hand om din hörapparat.



HÖRSELLINJEN

Hörsellinjen - rådgivningstjänst från HRF. Du kan få personlig rådgivning och information här.



HOSAUDIONOMEN.COM

Underhållande och hjälpsamt material om hörselnedsättning eller tinnitus.



TOLKCENTRALEN

Information om tolktjänster i Jönköpings län och hur man bokar tolk.



hrf.se/tranas



Hrf Tranås

STYRELSEMÖTEN

Alla medlemmar är varmt välkomna
att delta på våra styrelsemöten!

Om du vill komma, kontakta oss så
berättar vi när nästa möte är.
Kontaktuppgifter finns på vår hemsida.

Vill du vara med i styrelsen?
Tveka inte att höra av dig till oss!

Vi har skrivtolkning och teleslinga
på alla våra möten.



ALLMÄN INFO



SENIORCENTRALEN
BERGET
PIRATENS GATA 9
573 31 TRANÅS



Anmäl er gärna i god tid
så vi hinner ordna med
fika.

Har du specialkost?
Meddela oss så vi kan
lösa det!



Om du har möjlighet
skänk gärna en slant till
HRF Tranås.

Swisha till kassören på
070 656 71 83
eller till bankgiro
5227-8801



Vi har skrivtolkning och
teleslinga på alla våra
möten.





**Hörselskadades förening
i Tranås**

**FST Center
Kungshöjden 2
573 34 Tranås**

INGER MATTSSON

ingermattsson60@gmail.com
070 - 689 19 95 (gärna via SMS)

ANNICA NORDQVIST

nordqvistannica@gmail.com
072 - 313 51 00



Hrf Tranås



hrf.se/tranas



**Hörselskadades förening
i Tranås**