



Hörselskadades förening  
i Tranås

# HÖSTPROGRAM 2025



# HÖSTPROGRAM



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

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

## SEPTEMBER

- 17 HRF Talks
- 28 Klättra med HRF
- 30 Caféhäng
- 30 Batteriförsäljning

## OKTOBER

- 6 Hälsodagen på Berget
- 15 Föreläsning "Utterns liv"
- 13 - 19 Hörselveckan
- 18 Hörselskadades Dag
- 28 Caféhäng
- 28 Batteriförsäljning

# HÖSTPROGRAM

## NOVEMBER

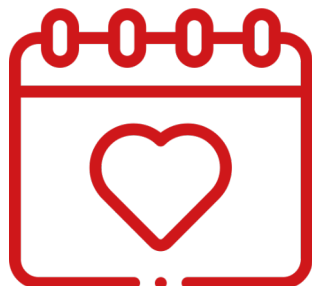
11 Biokväll  
25 Caféhäng  
25 Batteriförsäljning

## DECEMBER

7 Julfest

## JANUARI 2026

27 Caféhäng  
27 Batteriförsäljning





*Bäste medlem*

*Nu håller du HRF:s fina  
höstprogram i handen.  
Här finner du en blandning av  
intressanta och trevliga  
möten och sammankomster.  
Särskilt utvalda för dig.*

*Du har väl inte glömt att du  
gärna får ta med dig en vän.*

*Hoppas du kan komma.*

*Välkommen!*

*Vi ses.*



# CAFÉHÄNG PÅ ESPRESSO HOUSE

Under hösten 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  
september till januari på Espresso House kl. 16:00  
Det finns ingen träff i december.

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

Någon från styrelsen finns på plats.

Välkomna!



# INFOKVÄLL

## HRF TALKS

Informationskväll med HRF Talks. Vi tittar på tre kortfilmer. Vi tar en paus mellan filmerna med lite bingo och fika.

### SENIORCENTRALEN BERGET

#### PETER GERHARDSSON

förbundskapten för damlandslaget i fotboll. Här berättar han om vad hans hörselskada och förmågan att avläsa har betytt för hans ledarskap.

#### IDA BÄCKSTRÖM

yogalärare, författare och CI-användare, pratar om hur hon blev plötsligt döv och fann livsglädjen på en bergstopp i Himalaya.

#### ERIK HEDIN

En föreläsning om tydligare tal, om hur SVT arbetar med att skapa och tillgängliggöra funktionen Tydligare tal på SVT Play.



ONSDAGEN

17 SEP

KLOCKAN 18:00

**ANMÄLAN SENAST 12 SEPTEMBER  
TILL ANNICA ELLER INGER**

**Se kontaktinformation på sista sidan.**

# KLÄTTRA MED HRF

## hos klätterklubben HKT

Vuxna och barn hör upp!

Passa på att genom HRF prova på klättring hos  
Höglandsklättrarna i Tranås.

Självklart med instruktörer som hjälper till och  
informerar.

Gratis för medlemmar samt 100kr / person för vänner.

Det här är en familjeaktivitet.

**OBS!** Det är mycket trappor i lokalen.



**SÖNDAGEN**  
**28 SEP**  
**KLOCKAN 14:00**

Medtag egen  
fika!



**KLÄTTERSILON**  
**RINGVÄGEN 10**  
**MITTEMOT**  
**GRANGÅRDEN**



*(Det kommer inte finnas skrivtolkning.)*

**ANMÄLAN SENAST 24 SEPTEMBER**  
**TILL ANNICA ELLER INGER**

**Se kontaktinformation på sista sidan.**

# Hörsel- veckan

VECKA 42

## FÖRELÄSNING

Vi bjuder in Börje Gunnevik att hålla en föreläsning om uttern och dess liv.

## INFO BORD

Vi kommer att ha ett bord med intressant hörsel-information på biblioteket hela veckan.

## VÅRD-CENTRALEN

Vi kommer att vara utanför hörselteknikerna på tisdagen och prata hörsel.



## HÖRSELSKADADES DAG

18 oktober



# UTTERNS LIV

## Föreläsning av Börje Gunnevik

Börje Gunnevik är en naturfotograf, föreläsare och utterexpert. Han kommer att hålla en föreläsning om uttern och dess liv.

Utter är Smålands landskapsdjur. Under föreläsningen får vi lära känna uttern i dess olika livsmiljöer och höra om vad som görs för att bevara arten. Han har med en monterad Utter, som fått namnet **Lutter**. Utter heter nämligen *Lutra lutra* på latin. Han har även med ett skinn för att vi ska kunna "klappa" och känna på dess päls.

Börje kommer att visa fina bilder och filmer.



SENIORCENTRALEN  
BERGET

ONSDAGEN  
15 OKTOBER  
KLOCKAN 18:00



ANMÄLAN SENAST 10 OKTOBER  
TILL ANNICA ELLER INGER

Se kontaktinformation på sista sidan.

# 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 *En oväntad vänskap*, 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!

**TISDAGEN**

**11 NOV**

**KLOCKAN 17:30**



*Den handlar om den rike aristokraten  
Philippe som är förlamad, och anställer  
Driss, en ung man med en bakgrund i  
fängelse, som sin personliga assistent.  
På ytan verkar de inte ha någonting  
gemensamt men Driss livsglädje smittar  
av sig och en oväntad vänskap växer  
fram.*

*(Det kommer inte finnas skrivtolkning.)*

**ANMÄLAN SENAST 7 NOVEMBER  
TILL ANNICA ELLER INGER**

**Se kontaktinformation på sista sidan.**

# **JULFEST MED LOTTERI**

Välkomna på julfest med traditionsenligt lotteri  
med något juligt att äta samt underhållning.

**SENIORCENTRALEN  
BERGET**



**SÖNDAGEN  
7 DEC  
KLOCKAN 16:00**

**ANMÄLAN SENAST 3 DECEMBER  
TILL ANNICA ELLER INGER**

Se kontaktinformation på sista sidan.

# BLI VÄN MED HÖRAPPARATEN

Under hösten 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 30 SEPTEMBER  
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 vi drop-in!

Vi är närvarande på alla träffar och kan hjälpa dig 30 minuter före eller efter mötet.

För frågor maila gärna Luna eller Inger med ämnesraden "teknikhjälp".



**KONTAKTA LUNA ELLER INGER**

**[luna@palmer.one](mailto:luna@palmer.one)  
[ingermattsson60@gmail.com](mailto:ingermattsson60@gmail.com)**

# HÖRSELTEKNIKER I TRANÅS



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

September: 2, 16, 30

November: 11, 25

Oktober: 14, 28

December: 9

# BATTERIFÖRSÄLJNING I TRANÅS



Sista tisdagen varje månad  
Äldreboende Berget kl. 12.30 - 14.00

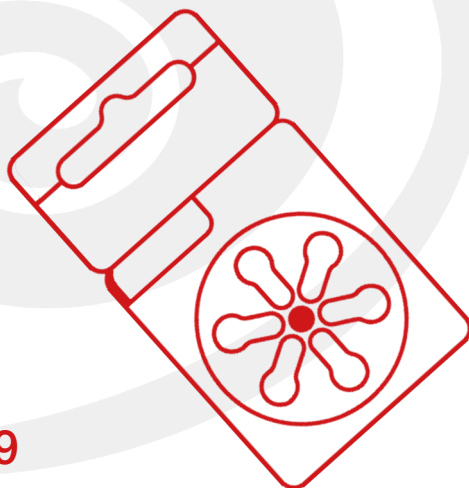
Batteriförsäljning sker via Irene, Ni kan ringa så  
kan hon sälja i bostaden eller som Ni kommer överens om.

September: 30

Oktober: 28

November: 25

Januari 2025: 27



**IRENE**  
**0140 - 539 29**

# HÖRSELTEKNISKA AVDELNINGEN I JÖNKÖPING

Öppettider drop-in Jönköping:

Mån - Fre 09:00 - 11:30 och

Mån - Tor 13:30 - 15:00

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

Packa ert hörhjälpmedel väl tillsammans 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:

[horsetekniska.avdelningen@rjl.se](mailto:horsetekniska.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](mailto:jonkoping.tc@ectalk.se)

E-post: [horselhabiliteringen@rjl.se](mailto: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](http://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



**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



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.



Hrf Tranås



hrf.se/tranas



**Hörselskadades förening  
i Tranås**