

Elöverkänsligas Förening i Jönköpings län

M E D L E M S – B L A D – Nr. 2 - 2019



Ordförande har ordet:

Oj vad tiden går, det var inte så länge sedan vi hade årsmöte förra gången, men så är det väl när det är mycket aktiviteter, har roligt och njuter av nuet.

Visst finns det stunder då energin börjat ta slut, sånt är livet.

Att resa sig upp från sängen och sätta ner båda fötterna är en självklarhet, kan tyckas. Egentligen är det en livets gåva, i tacksamhet och ödmjukhet i alla dess former.

Vi är olika och vi alla lever under olika förutsättningar, allt från hälsa och välmående till olika svåra och jobbiga förhållande.

Nu är vi ändå på väg mot ljuset, våren och drömmarnas årstid för de flesta av oss.

Vi har våra planer för vår och sommar, tillsammans med Västra Götaland och Jönköpings Elöverkänsliga, gör vi en kulturträff i Västergötland, läs mer nedan.



Kata gård. Foto: Skaraborgs läns tidning

Tisdag 27 augusti 2019 är det planerat en kulturträff tillsammans med Elöverkänsligas föreningar i Västra Götaland och Jönköpings län.

Sidan 1

Tillsammans ska vi uppleva en historisk miljö, Kata gård och Varnhems klosterkyrka. De nya utgrävningarna har ökat intresset för platsen och gett ny spännande kunskap.

I en informationsskrift står det:

Varmt välkommen till Varnhem, en kulturell pärla utöver det vanliga. Du får möta en hissande historia om vikingar, medeltida munkar och stormaktstidens grevar.

Guidning planeras i Klosterkyrkan, ruinen, klosterträdgården och Kata gård, vars krypta kanske är Sveriges äldsta bevarade rum.

Förhoppningsvis avslutar vi besöket med att få avnjuta lite musik i klosterkyrkan.

För att få anpassad miljö för oss, (så gäller avstängd Wi-Fi m.m.) och för att undvika fullt med folk med mobiltelefoner runt omkring oss, så får vi välja tid utanför ordinarie öppettider. Visserligen kan människor strosa omkring efteråt, så helt själva kan vi kanske inte ta för givet.

Det är bland annat Elisabeth och Christina i V.G. som håller i planeringen och de har kontakter med Västergötlands museum och Svenska kyrkan.

För dig som läst Jan Guillous böcker eller sett filmen om riddaren Arn, så är bitar av handlingen förlagd till just Varnhem.



Arn – Tempelriddaren (ur filmen).

För dej som kan och vill vara med, **boka in 27/8 i din almanacka** redan nu, för guidningens skull behöver vi din **intresseanmälan senast den 14/6**

till Egon Reiver, Sandhemsgatan 7, 575 35 Eksjö, eller e-post egon@reiver.se eller Tel: 0381-10110.

Ta med egen matkorg, upplysningsvis finns Varnhems klostercafé (ej anpassat) i närheten, de stänger troligtvis kl. 18,00.

Resan till Västergötland är väl lämpligast med egen bil eller samåkning.

Källa: Medlemsblad V.G / Egon Reiver.

12 febr. Tema/Ordförandemöte på Funktionsrätt Jönköping.

Till mötet var Emil Erdtman inbjuden, för att tala om Lagen som verktyg och berättar om hur juridiken kan användas för att tillvarata dina rättigheter!

Med lagen som verktyg används lagar och juridik för att förändra samhället för medborgare med funktionsnedsättning. Med lagen som verktyg vill vi försvara de mänskliga rättigheter – medborgerliga, politiska, ekonomiska, sociala och kulturella rättigheter – som människor med funktionsnedsättning har. Detta görs genom att:

Driva rättsprocesser och skapa rättspraxis
utbilda rörelsen och juristkåren.
Sprida information om och driva debatt om
gruppens rättigheter,
rättigheternas implementering och hur de
försvaras.



Att anmäla med Anmälningstjänsten är enkelt och gratis. Din anmälan går direkt till diskrimineringsombudsmannen och om det gäller enkelt avhjälpna hinder till din kommunala byggnadsnämnd.

Ansökningarna blir sökbara på internet – förutom personuppgifter.

Att anmäla funktionsdiskriminering bidra på sikt till ett bättre samhälle.

Telefonrådgivning torsdagar kl. 15 – 17 på telefon 08-506 221 62.

Det är viktigt att tala om hur man känner sig och de problem och bemötande det genererar.
/ Egon Reiver

13 febr. Möte med Ryhov Regionsfastigheter i Jönköping.

Från regionen deltog Henrik Hjortsjö, Helena Gottsäker-Andersson, Rebecka Skånhagen, Krister Rosiö och Maria List-Slotte, från Elöverkänsligs föreningen Egon Reiver och Kjell O Berggren,

Ett mycket trevligt och givande möte, Henrik Hjortsjö inledde mötet tillsammans med initiativtagare Maria List-Slotte.

Vi talade om våra medlemmars möjlighet att klara av sjukhusvistelse idag, vad som behövs idag och vad som kan göras bättre för att gå vidare med de möjligheter som finns till hands.

Många gånger kan det räcka med mindre justering eller förändring för att lösa en del av störande el- och strålningsmiljön, till att bli mer acceptabel.

Kjell lyfte även fram en del fakta kring de skaderisker som följer med trådlös teknik.

Efter ca fem kvart avslutades mötet och sammantaget går arbetet vidare med att Maria List-Slotte från Region Jönköping och Egon Reiver håller god kontakt för att gå vidare till ruta två, mer om detta i senare medlemsblad. Det är så viktigt för våra medlemmar att föreningen kan gå vidare från ruta 1 till ruta 2 i samordning med Regionen.

/ Egon Reiver.



Ekorre

Foto: Yvonne Adamson

ONSDAGEN DEN 6 FEBRUARI 2019
Del 1

Pressklipp

Lägg undan mobilen

Men mobilen måste sättas in i ett större sammanhang. Vetenskapliga studier som har gjorts om mobilanvändning i skolan visar att de leder till sämre kunskapsinläring. Dessutom kan elever mobba och trakassera varandra med mobiltelefonerna, framför allt genom sociala medier. Det finns mycket som pekar på att nackdelarna med mobiler i skolan är fler än fördelarna - och då ska de också vara förbjudna.

Mattias Karlsson
i Hallandsposten (ob lib)

19 febr. Möte med Kommunala funktionshinderrådet (KFR) i Eksjö.

Presentation av ny ordförande för rådet under fyra år framåt. Det är viktigt att ELF syns och medverkar i alla länsföreningar, oftast är strålningsmiljön dålig men det bör finnas anhörig medlem till drabbad medlem?
/ Egon R.

22 febr. fm. Att vara elöverkänslig.

Närradion Vätterrådion 98,5, hade bjudit in undertecknad till att medverka i radioprogrammet i ämnet **Att vara elöverkänslig**.

Det var en rolig och spännande upplevelse att sitta och medverka i en direktsändning. Det är

också så viktigt att vi även finns med i olika sammanhang i etern.

Programmet sändes kl. 11,30-12,30 den 22 februari och gick repris 2 dagar senare på söndagen kl.17-18.

Undertecknad har sammanställt radioprogrammet, som finns i bilagan.
/ Egon R.

Över 200 vetenskapsmän har gemensamt* begärt att 5G-utbyggnaden stoppas

En gemensam appell! 5G Appell

1. Kraftig ökning av mikrovsstrålning	2. Riskfyllt experiment med din hälsa och miljön	3. Mikrovsstrålningen måste istället minska
Hälsorisker som cancer och neurologisk påverkan har observerats redan vid dagliga exponeringar för mikrovsstrålning från 2G, 3G, 4G, WiFi etc. Därför varnar forskarna för att den ökade exponeringen för 5G-strålning kan resultera i allvarliga hälsokonsekvenser. Strålningen blir så intensiv att den kan orsaka vävnadskador och väntas överskrida tillåten strålning i Ryssland, Schweiz och Italien.	Forskning som visar att 5G är säkert saknas. Läkermedel skulle aldrig kunna tvingas på människor under samma förutsättningar. Ändå avser telekombolagen genomföra storskaliga 5G-experiment och tvångsexponering för 5G-strålning, med stöd av regeringen. Detta utan att svenska folket tillfrågats och fått objektiv information om kända samt potentiella hälsorisker. Internationella konventioner kräver informerat samtycke och medbestämmande.	Mikrovsstrålning från redan befintlig trådlös teknik kan befaras ha orsakat bland annat ökad psykisk ohälsa och ökad cancerförekomst. 5G kan befaras försämrade folkhälsan ytterligare och innebära även oönskade risker för miljön. En verksamhet som kan befaras försämrade det allmänna hälsotillståndet får inte tillåtas enligt svensk miljölagstiftning. Forskare från hela världen anser att mikrovsstrålningen istället måste minska.

Få del av mer information på stralskyddsstiftelsen.se

Strålskyddsstiftelsen
Swedish Radiation Protection Institute

Helsidesannons i Expressen och Aftonbladet.

22 febr. em, Möte med Länsrådet för funktionsnedsättning (LFF), Region Jönköping.

En ny period på fyra år med ny ordförande och ca hälften var nya invalda, varav undertecknad är omvald en ny 4-årsperiod för att representera Funktionsrådet Jönköping. / Egon R.

24 febr. Årsmöte i Församlingshemmet, Svarttorp, Jönköpings k:n.

Ordförande öppnade mötet med att hälsa alla välkomna.

Mobikett...
Sven Rollenhagen

Den självläkande människan
Sanna Ehdin Anandala

Är de verkligen sjuka?
Ann-Marie Lidmark

Spelet om 3G
Mona Nilsson

Mobiltelefonins hälsorisker
Mona Nilsson

Ett vackert fängelse
Gunilla Ladberg

Mörkläggning
Gunn Nordström

Kanariefågeln ryter
Ingrid Franzén & Margareta Dahlberg

Livskvalitet
Alf E Sjöberg

Varsågod nästa
Margareta Molius

Smärta i fokus
Karin Öckert

Gluten och mjölk
Micke Skribent

Att vara jordad
Clinton Ober, S.T. Sinatra & M. Zucker

Bostad och hälsa
Ragnar Forshufvud

Tandröta som orsak till nervsjukdomar.
Med.dr docent Patrick Störtebecker.

Kvicksilverförgiftning från tandamalgam, en fruktansvärd risk för människans hjärna.
Med.dr docent Patrick Störtebecker.

DVD:
Gilla läget, om att vara elöverkänslig.
Av Helen Aastrup Samuels

Vill du låna böcker, hör av dej med SMS eller tala in: Willis mobiltelefon 073-058 40 88, eller skriv brev: Marianne & Willis Aztor Bäckadal, Vireda by 561 96 Lekeryd

Har du lånat en bok som du läst klart, glöm ej att lämna tillbaks den snarast.

/ Styrelsen.

14 mars var det dialogmöte mellan patientföreningar och politiker, Region Jönköping.

Plats denna gång var Träcentrum i Nässjö, där ett stort antal representanter mött upp från olika intresseorganisationer från länet..

Från ELF-J var Willis Astor och Egon Reiver, huvudämnet var bland annat olika hjälpmedel inom regionen, cirka 25% av regionens invånare har någon form av hjälpmedel.

Många frågor och svar ventilerades, tyvärr hamnar ofta frågor kring elöverkänslighet i skuggan mot fysiska hjälpmedel.

Ändå ett intressant möte där vår medverkan sår några frön och att vi finns till. / Egon R.

Ett tillfälle, glöm ej höra av dej med intresseanmälan!



För dej som är intresserad av kulturträffen i Varnhems klosterkyrka i Västergötland, glöm ej att **boka in 27/8 i din almanacka** redan nu, för guidningens skull behöver vi din **intresseanmälan senast den 14/6** till Egon Reiver, Sandhemsgatan 7, 575 35 Eksjö, eller e-post egon@reiver.se eller Tel: 0381-10110.

Ta med egen matkorg, upplysningsvis finns Varnhems klostercafé (ej anpassat) i närheten, de stänger troligtvis kl. 18,00.

Resan till Västergötland är väl lämpligast med egen bil eller samåkning.

Källa: Medlemsblad V.G / Egon Reiver.



Tips om tandläkare:

Vi har medlemmar som går hos en tandläkare, som de är mycket nöjda med. Han är också mycket mån om och respekterar de personer som är elöverkänsliga och far illa av trådlös teknik. Tandläkare: Per Erlington, Kungsgatan 23 B, Huskvarna.

Tel: 036-14 77 22.

En rekommendation från medlemmar i föreningen som jag vidarebefordrar.

/ Egon R.



Boka även in lördagen 17 augusti, då det är sommarfest/medlemsmöte.

Värd för sommarträffen är Marianne och Anders Nelandersen, Sölaryd Åtorpet, BOR.

Tips om en ny bok:

Skärmhjärnan: Hur en hjärna i osynk med sin tid kan göra oss stressade, deprimerade och ångestfyllda.

Vår hjärna är i osynk med vår tid! Ett högt tempo, konstant stress och en digital livsstil med ständig uppkoppling, börjar få konsekvenser för vår hjärna och vårt mående.

Vi får allt svårare för att fokusera, vi sover dåligt, vi umgås allt mindre med varandra, vi är avundsjuka på varandras upplevelser på sociala medier – och vi blir allt mindre empatiska. Den psykologiska ohälsan håller på att bli ett stort hälsohot.

Så berättar psykiatriker Anders Hansen hur hjärnan fungerar och vad som händer i den när vi plockar upp mobilen i tid och otid. Med lite större kunskap inser vi snart att vi borde visa lite mer hänsyn, skriver Anders Hansen.

För hur mycket man gillar att kolla på Instagram och Facebook, eller nyheter och film på skärmen, så är vår hjärna skapad i en helt annan tid och inte anpassad till dagens digitala samhälle.

Här får vi hjälp med att ta kontrollen över mobilen genom nya insikter och en helt ny bild av vad som händer och sker i ditt huvud. Anders Hansen har under senare tid även medverkat i flera olika TV-program och där berättat om sin bok Skärmhjärnan.

Även i kvällsprogram som Skavlan SVT 1, Nyhetsmorgon på TV4 och SVT 1 morgonprogram bl.a.

/ Egon R.

Kommentar: Att tala om problemet steg för steg, att få folk att lyssna och vilja förstå problemet, är bättre än att vräka ut alla risker på en gång, det gagnar den retorik som förhoppningsvis får människor att lättare vilja **förstå mobiltelefonens risker, problem och när, var och hur.** / Egon R.



Vårsol i Gamla stan, Eksjö. Foto: Egon Reiver



Fredshammat utanför Orsa i Dalarna.

Årets representantskapsmöte och förbundsstämma

hålls på Fredshammar, Orsa den 24 och 25 maj. Föreningen representeras av Ingrid och Kjell O Berggren, Jönköping. Ordförande Egon R. är förhindrad att åka (för första gången på många år), på grund av tidsskäl.

21 mars i församlingshemmet, Norra Sandsjö.



Retorikkursdeltagare, fr.v. Eva-Mari Ohlsson, Torvald Larsson (lärare), Therese Pilht, Kjell O Berggren, Per-Åke Nordenhög, Willis Aztor, Egon Reiver.



Ingrid Berggren kunde ej vara med på stora bilden, utan fanns bakom kameran.

Undertecknad har under en längre tid funderat på en kurs i Retorik: Sättet att våga tala så

Sidan 7

andra människor förstår innehållet och tar emot det vi säger, som kan vara väl så svår konst.

Att dessutom förklara elöverkänslighet i alla dess former, för dem som inte vill förstå, gör inte saken enklare.

Här föddes initiativet och idén till att vilja genomföra, vad retorik innebär.

Målgrupp för utbildningen var föreningens styrelse och förtroendevalda. Två personer hade tackat nej av personliga skäl, men vi övriga hade en mycket lärorik och underhållande retorikutbildning av Torvald Larsson, Nässjö.

Undertecknad har i samarbete med studieförbundet Vuxenskolan i Nässjö lagt fram önskemål och uppläggning om denna utbildning.

Vad är då en bra retorik? Inledningen är så viktig: Att väcka intresse, skapa ett förtroende och berätta i sak vad det handlar och som avslutning göra en bra sammanfattning, förstärka det man vill trycka på och avrunda sitt framförande.

A & O vid tal till några få eller många personer, är att vara sej själv och vara helt förberedd.



Foto: Yvonne Adamson.

Vi började dagens samling började med kaffe, smörgås och lite småprat innan Torvald Larsson började lära ut och visa vad kunskaps retorik innebär.

Maten till lunch beställdes från närliggande Vårdshus, som punktligt levererade dagens goda lunch: Varmrätt, grönsaker, smör och bröd till ett rimligt pris.

Alla var mycket nöjda, ett bra genomfört program till allas belåtenhet.

/ Ordförande Egon Reiver.

Kommunikationsutbildning för styrelsemedlemmar i Jönköpings län
Den 21 mars träffades åtta medlemmar i Jönköpings länsavdelning i Norra Sandsjö. Syftet var att delta i kommunikationsutbildning och gymnaselektor och kommunikatör Thorwald Larsson hade en gedigen föreläsning om vad man bör tänka på när man uppträder inför en åhörargrupp. Vi fick också praktisera. Inledning bör vara 10-15 %, mittpartiet 75-85 % och avslutning 5-10 %.



Willis Aztor sköter diskmaskinen galant och tillsammans hjälptes vi åt att göra det övriga praktiska.

Dagens inledning började med att var och en blev synlig och tydlig för föredragshållaren. I det praktiska avsnittet fick vi alla uppgift att som föreställande olika personer berätta sagan om Rödluvan.

T ex. Ewa-Mari var präst, Therese var mamma, Kjell var reporter och Henrik var politiker. Vi kommer nu att uppmuntra Henrik att välja politikerbanan! Hans övertygande framträdande inte minst med sitt kroppsspråk fick oss att ingående tänka på dels Rödluvans svåra öde, mormors förfärliga hjälplösa situation men också den skicklige jägarens styrka och mod.

Ewa-Mari poängterade som präst också trovärdigt att det goda segrar trots stor hopplöshet!

Viktigt att tänka på inför/vid framträdande är bl.a. förberedelse, klagörande av syfte/mål, rak kommunikation, att bjuda på sig själv och:
- Vilka är åhörargruppen?

Sidan 8

Man kan och får vara nervös, ha stolpmanus, behöver inte vara rädd att komma av sig för gruppen vet ju inte vad jag har ”Tänkt att säga”!

Viktigt är dock tydlighet, ögonkontakt, pausera, vårdat språk och analogt kroppsspråk.

Vi som deltog kan varmt rekommendera kommunikationsutbildning till alla medlemmar i en förening och till alla som skall prata inför en grupp åhörare.

/ Ingrid Berggren / Deltagare i utbildningen och vice ordförande.



När vintern blir till vår. Foto: Yvonne Adamson.

Har du något önskemål, eller något du gärna vill berätta om, eller kanske du själv vill medverka i något inslag vid någon medlemsträff?

Vi behöver fler som vill engagera sig i föreningen.

➤ Hör då av dej till någon

av oss i styrelsen.

Vi i styrelsen önskar alla våra läsare en riktigt skön vår, ta hand om er och må så gott!