

**"Hørat" til alle Oslos sykehjem**



## Hjelp til tunghørte sykehjembeboere

### Hørat ???

Et Hørat-system består av:

- Håndholdt forsterker med innebygget mikrofon som fanger opp hva som sies.
- Hodetelefoner som brukes av den tunghørte.

Systemet har lydstyrkeregulering.



### Høreapparater på sykehjem

HLF Oslo (ved Hørselsforum som koordinerer Oslos høreapparat-likemenn) har tidligere avdekket at mange tunghørte sykehjemsbeboere i Oslo har feilfungerende eller ikkefungerende høreapparater. Å ikke kunne høre hva pleiere og leger sier, kan innlysende nok få fatale følger. For å sikre at disse tunghørte likevel umiddelbart skal kunne forstå hva leger og pleiere sier, vil HLF Oslo nå gi en "Hørat" samtaleforsterker til hvert av Oslos 50 sykehjem.

### Nyttig hjelpemiddel

Det tar lang tid å få høreapparatene til å fungere skikkelig dersom både bruker og personale ikke har nødvendig erfaring og kunnskap. Derfor er det avgjørende at personalet har umiddelbar tilgang til et verktøy som kan få den tunghørte til å høre bedre likevel.

### Likemenn trår til

Utdeling av disse hjelpemidlene blir en jobb for våre likemenn (hørselshjelpere). De vil også stå for opplæring av personalet. Dessuten får de en gylden anledning til å bistå sykehjembeboere som måtte ha problemer

med sine høreapparater eller sin hørselssituasjon.

### Tatt for å være dement

Mange av beboernes høreapparater fungerer dårlig pga manglende stell. Når de ansatte ikke vet å håndtere høreapparater, blir mange beboere som ikke lenger klarer å passe på sine høreapparater, satt langt tilbake når det gjelder å høre.

Enkelte er blitt oppfattet som demente fordi de ikke responderer som de har pleid. Og så har det vist seg at apparatene deres har sluttet å virke tilfredsstillende. Noen ganger er det bare snakk om at batteriene er gått tomme!

### Akuttmottak også?

I tillegg til ett sett til hvert av Oslos 50 sykehjem, ønsker vi å utstyre byens akuttmottak med samme løsning. Det er slett ikke sikkert man får med seg sine høreapparater når ulykken slår til som lyn fra klar himmel. Og da ligger man der og har problemer med å forstå hva som sies....

## Hørselsforum

Dette er navnet på styringsgruppen for høreapparat-likemennene (HA-likemennene / hørselshjelperne) i Oslo.

Gruppen arbeider bl.a. for å finne flere personer som kan tenke seg å hjelpe andre

høreapparatbrukere. (Har du lyst til å bli med, ta kontakt med HLF Oslo!)

I løpet av 2011 har Hørselsforum arrangert 5 faglige kveldssamlinger med audiografer som forelesere, for å bygge opp kompetansen til HA-likemennene. Disse populære og matnyttige samlingene vil fortsette i 2012.

## HLF sentralt støtter prosjektet

### Pengestøtte

HLF sentralt liker dette prosjektet godt, og vi får betydelig pengestøtte fra politikernes satsing på eldre og frivillig arbeid. I tillegg søker vi legater og andre kilder til finansiering.

### Viktig

Ethvert sykehjem bør ha samtaleforsterker til utlån, spesielt ved akutte behov for å høre. Riktignok kan slike apparater fås som gratis hjelpemiddel for den enkelte, men det er langt fra alle tunghørte sykehjemsbeboere som skaffer seg slikt. Derfor mener HLF sentralt at er det nødvendig at det finnes samtaleforsterkere som kan benyttes av alle ved behov.

### Løfter fram likemennene

Utlevering av samtaleforsterkere vil føre med seg stor og god aktivitet blant HLF Oslos tillitsvalgte og likemenn. Alle sykehjem må oppsøkes, personell må få informasjon og opplæring i bruken av samtaleapparatene. Likemennene blir synliggjort og kommer i kontakt med mange nye brukere som trenger hjelp. Flere brukere vil få hørselsomsorg.

### Landsdekkende prosjekt

Tiltaket oppfyller mange av målsettingene i Prosjekt HA-brukere, bl.a. om "å bidra til økt livskvalitet gjennom flere muligheter til selvutfoldelse for høreapparatbrukere" og "å utbygge tilbudet til eldre og andre som har vanskeligheter med selv å oppsøke hørselsomsorgen".

Talerør for HLF Oslo og tilhørende lag og grupper.

Ansvarlig redaktør:  
Stein Thomassen

Ansvarlig utgiver:  
HLF Oslo (fylkeslaget)

### Høreluren

Opplag: 5.300

Neste utgivelse:  
ca 20/07-2012

Frist for stoff:  
ca 15/06-2012

HLF Oslo

Adresse: Inkognitogt 12,  
0258 Oslo

Epost: [post@hlfoslo.no](mailto:post@hlfoslo.no)

Telefon: 22557358 (kun  
man+tirs kl 11-14)

Web: [www.hlfoslo.no](http://www.hlfoslo.no)

## Kirkens teleslynger

*Tekst: Ada Spæren, prosjektleder*

### Virker teleslyngen i kirken?

For tiden arbeider HLF Oslo med å kartlegge og fremme hørsels-tilgjengelighet i Oslos kirker og kapeller. I den forbindelse trenger vi hjelp av dere lesere av Høreluren med å skaffe oss kunnskap om hvordan dere synes det er å høre hva som blir sagt i kirkene. Vi tenker på barnedåp, konfirmasjon, vielser og gravferd samt gudstjenestene og høy-messene.

Er det teleslynge der, eller bare høyttaler-anlegg? Fungerer det tilfredsstillende?

### Klager vi når det ikke virker?

Har noen sagt i fra om behovet eller eventuelle feil og mangler ved teleslyngen og lyd-anlegget til den enkelte kirke/til lokalkirken eller direkte til Kirkevergen? Hvordan er akustikken?

Om vi ikke har misforstått, skal alle spørsmål, klager og lignende rettes til *Den norske kirke, Kirkelig fellesråd i Oslo, Kirkevergen, eien-*

### Teleslynge

De fleste høreapparater kan stilles inn til å motta lyd fra en teleslynge.

På den måten kan vi få lyden rett inn i høreapparatene i stedet for å måtte høre hva som kommer ut av høyttalerne.

Mikrofonen som presten snakker i, bør være nærmest mulig munnen. En hode-bøyle-mikrofon er det beste. Da får vi de beste lydforhold.

I forrige nr av Høreluren forklarte vi hvordan teleslynge- og høyttaleranlegg fungerer (og hvordan de ofte er feil innstilt).

*domsforvalter, bygg- og anleggsavdelingen.*

### Hvilke kirker har teleslynge?

HLF Oslo har etterspurt en oversikt over teleslynger i Oslos kirker. Foreløpig har vi ikke mottatt slik oversikt. Vi ville sette pris på å motta opplysninger fra publikum om deres erfaringer, gjerne innen 1. februar 2012. Se kontaktopplysninger nederst på side 3.

## Diskriminering

*Tekst: Stein Thomassen*

### Ingen hender, ingen mat!

Når vi bare får med oss bruddstykker av hva presten sier, får vi da ta del i Guds ord? Man kan sagtens stusse på om Kirken har øye for de svake (dårlig hørsel i dette tilfellet). Teller formidlingen av budskapet mindre enn stemningen i kirkerommet?

### Tvinge dem i kne?

I enkelte kirker har teleslynge-anlegget vært ute av drift i lange perioder. Bør vi ta lovene om diskriminering og universell utforming i vår hånd og gå til søksmål? Neppe. Vi er jo opplært til å vende det andre kinnet til. En riktigere vei er nok å bistå Kirken med å opp-dage feil og hjelpe dem til å få det til å fungere korrekt.



## Riktig utstyr

*Tekst: Stein Thomassen*

### Akseptabel lyd?

Mange kirker har vanskelige lytteforhold. Dette kommer ofte av den lange etterklangen (ekkoet) som er i nakne stein- og murbygninger. Kanskje prestene snakker så langsomt for å overkomme ekkovirkningen i slike kirkerom?

Å bruke høyttalere gjør at lyden blir kraftigere. Men problemet med gjenklang blir ikke særlig bedre.

### Melde pass?

Vi som har høreapparater, er sjanseløse under slike forhold. Apparatene fikser ikke lang etterklangstid. Mange kirker har heldigvis anskaffet teleslynge, slik at prestens stemme overføres fra mikrofonen hun snakker i, og rett inn i høreapparatene våre.

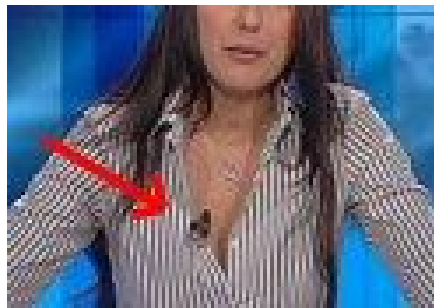
Men det hjelper oss veldig lite dersom mikrofonen er langt fra prestens munn. Da blir prestens stemme svak inn i mikrofonen. Dermed klarer ikke stemmen å konkurrere med gjenklangen og ekkoene som mikrofonen også plukker opp. Når man så skrur opp lydstyrken på lydanlegget, forsterkes gjenklangen like mye som prestens svake stemme. Dermed får vi likevel problemer med å høre presten.

### Redningen

For å best mulig få med oss budskapet, må presten bruke en hodebøyle-mikrofon. Først da kommer mikrofonen så nær munnen at gjenklangen blir minst mulig forstyrrende. Vår beste forsikring for å få med oss hele budskapet, er en god hodebøyle-mikrofon (1-2.000 kr) og en teleslynge (10-20.000 kr medregnet montering). Ja, og så en skikkelig justering av lydanlegget...



*Hodebøyle-mikrofon*



*Mygg-mikrofon*

## HLF Oslos tilbud til deg

### Spennvidde

Kurs, "kaffeslabberas", batterisalg, praktisk hjelp med høreapparatene, foredrag, råd og hjelp, kunstutstilling, filmaften, billedvev, bridge, omvisninger, turer osv. Ja, til og med muligheten til å hjelpe andre ved å være likemann, tillitsvalgt eller på annen måte bidra med frivillig arbeid. Alt dette tilbyr vi.

### Hvor i byen er vi?

Våre lokaler ligger i Inkognitogt 12, altså rett bak Slottet (se forrige nr av Høreluren). Her foregår de fleste av våre aktiviteter.

Men vi har også aktiviteter ute i bydelene. HLF Groruddalen har f.eks. foredrag og medlemsmøter i Groruddalen, ofte på Veitvet.

På noen av seniorsentrene har vi også støttegrupper hvor man kan utveksle erfaringer og få nyttige tips.

### Hjelp og råd

Likemenn er erfarne hørselshemmede som har gått kurs for å lære hvordan de kan være til nytte for andre.

Praktisk talt alle onsdager fra nyttår og fram til St.Hans er en hørselshjelper (likemann for høreapparatbrukere) tilgjengelig hos oss fra kl 11 til 14. Timeavtale ikke nødvendig, bare kom. Gratis.

Våre hørselshjelpere besøker dessuten mange av seniorsentrene en gang i måneden.

På sykehjemmene har vi hittil vært temmelig usynlige. Dette blir det nå en forandring på.

Om du har vanskelig for å komme til oss, kan vi i bestemte situasjoner komme hjem til deg.

### Kurs og sosiale aktiviteter

Forskning viser at hørselshemmede oftere enn andre føler seg ensomme, og at de oftere er plaget av mistrivsel og diffuse plager. Dette henger sammen med at vi har vanskeligere for å delta i det sosiale livet. Langtids-effekten av slikt er sjelden bra for oss. Så kom på våre kurs og sosiale aktiviteter. Det er inngangsbilletten til et rikere liv og dermed større tilfredshet i hverdagen. Her er det lov å si hø om igjen og om igjen. En veldig hyggelig bivirkning av å gå på kurs, er at du automatisk blir kjent med nye mennesker.

Kursene våre kan du lese om på side 11-19. Andre aktiviteter er beskrevet på side 20.

### Medlemsblad

HLF Oslos medlemsblad, Høreluren, sendes ut til alle medlemmer i Oslo ca 25 juli og ca 25 desember. Bladet informerer om våre tilbud og forsøker å formidle ting som er nyttig for hovedstadens hørselshemmede. Vi er glade for spørsmål og bidrag, såvel som ros og ris.

### Telefontid og batterisalg

Telefonen vår er betjent tirs- og torsdager, mellom kl 1100 og 1400. Dette gjelder i perioden 3. januar til 21. juni. Husk at du alltid kan sende epost ([post@hlfoslo.no](mailto:post@hlfoslo.no)) eller skrive brev.

Vi selger billige batterier over disk i telefontiden. Dessuten får du kjøpt batterier av våre hørselshjelpere når de er på besøk på seniorsentrene. Ønsker du batterier tilsendt pr post, må du bruke tilbudene du finner i bladet Din Hørsel.

## Lyst til å bidra frivillig?

Ønsker du å bidra på et eller annet vis? Kontakt oss og fortell hva du kunne tenke deg å gjøre! Kanskje er det å skrive leserbrev i avisene, kanskje hjelpe til på filmvisninger, eller å dele ut brosjyrer, prate med politikere, sitte i styre, holde kurs osv osv.

## Bruk oss!

Vi er til for deg, så bruk tilbudene våre! Det er bra for foreningen, og det er bra for deg.

## Hjertelig velkommen!

## Fornøyd bruker

*Tekst: Lisbet Holen, bruker av tilbudene i Oslo*

13. januar 2005 fikk jeg mitt første høreapparat. Da hadde jeg hatt redusert hørsel i nærmere 10 år uten å ta dette på alvor. Jeg var da i full jobb. Tenkte: Hva gjør jeg nå? Jeg oppdaget HLF Oslo, og tilbudene der ble utforsket. Først litt nølende, men etterhvert opplevde jeg et hyggelig miljø. I dag er jeg pensjonist og er med i Seniortreffet og billedvevgruppen.

Nylig opplevde jeg et spennende foredrag en onsdag formiddag: *Hva bør vi forvente av en kundeorientert audiograf?* Foredragssalen i Inkognitogaten var fullsatt. Foredragsholderen var fin å høre på, han var klar i sin fremføring, pedagogisk, engasjerende og tålmodig. Alle fremmøtte var enig i at dette var nyttig informasjon for oss. Han påpekte at kunnskap gir makt. Jo mere vi vet om vårt handikap, jo lettere er det å kreve at samfunnet tar hensyn til oss og legger forholdene bedre til rette for hørselshemmede.

Selv vet jeg egentlig lite om hørsel, så jeg meldte meg på kurs. Dessverre var det bare meg som ville lære mere om de forskjellige hørselshemningene, og kurset ble avlyst.

Men kurset *Teleslynge, lydanlegg, samtaleutstyr* kom igang. Vi er 5 stykker, bare damer, som lærer en masse om teleslynge, hvordan den virker og hva vi bør forlange av foredrags-saler, kirker, offentlige kontorer osv. Vi er nå midt i kurset og jeg ser frem til neste kursdag. Denne opplæringen bør være obligatorisk for tillitsvalgte i HLF, synes nå jeg!

Nå har du fått et nytt nummer av medlemsbladet for Oslo, *Høreluren*. Orienter deg om tilbudene og arrangementene som foregår i Oslo. Her er det mye spennende. Datakursene er veldig populære og lettfattelige. Og Filmkveldene til Grethe er både spennende og hyggelige.

Håper vi ses :)



## Teste hørselen med apparatene på

Sakset fra [www.høretrøbbel.no](http://www.høretrøbbel.no)

### Ikke du heller?

Har du noen gang blitt hørseltestet med apparatene på? Nei, det har du nok ikke.

Jeg vet om en audiograf som liker å teste at apparatene fungerer bra for deg. Men jeg vil ikke fortelle deg hvem det er, for da vil denne audiografen bli ned-



ringt av nye kunder. Dessuten holder hun til langt, langt utenfor Oslo.

Hun har ikke noe avansert utstyr. Hun bare tar deg med ut i byen og inn i butikker og slikt. Og så

spør hun deg hvordan de forskjellige lyd-situasjonene oppleves. Tilbake på kontoret korrigerer hun høreapparat-innstillingene for at de oppdagede høreproblemer skal bli minst mulig. Jeg ønsker meg flere slike yrkesstolte audiografer. Faktisk ville jeg gjerne betalt litt ekstra for slik service.

### I have a dream...

For å slippe å bruke tid på denne byvandringen, hadde det vært fint om en slik test kunne vært gjort inne på audiografens kontor (særlig hvis det er grisevær). Tenk om du kunne sittet med høreapparatene på inne i hørselboksen og lyttet til en høyttaler som ga fra seg slike lyder som du ofte treffer i virkeligheten. F.eks. svak damestemme, ropende barn, dyp mannsrøst, vekkeklokke, brummende buss, skravlende folkemengde, bil på tomgang, stemmer i stille omgivelser, stemmer i støy – osv, osv. Og ut fra hvor godt eller dårlig du hørte disse lydene kunne

audiografen få en god pekepinn på hva som burde innstilles annerledes på apparatene dine. Det hadde vært fint!

### Utstyr

La oss tenke oss at drømmen går i oppfyllelse.

Høreapparatene skal bl.a. sørge for at vi kan høre svake lyder. De skal også sørge for at sterke lyder ikke blir for sterke. Og de skal sørge for at normal tale-styrke oppleves behagelig.

Siden hørselen vår vanligvis er skadet i ulik grad innenfor de forskjellige toneområdene (typisk mest i diskanten), må disse tingene sjekkes over hele skalaen fra de mørke til de lyse tonene.

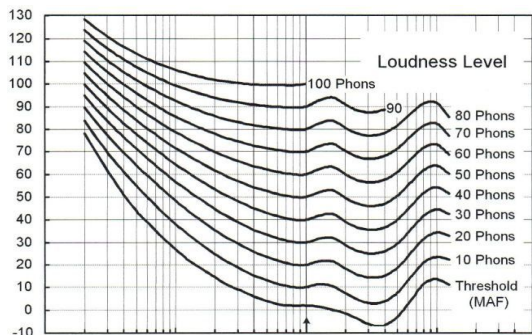
Å teste med hodetelefoner er som oftest vrient når vi har høreapparatene på. Det blir f.eks. ofte piping når noe ligger for nær apparatet. Eller øreklokkene kan dekke til mikrofonene på bak-øret-apparater. La oss derfor forestille oss at det er montert en høyttaler inni den lydisolerte testboksen. Og der inne i stillheten sitter vi og koser oss sammen med høyttaleren og høreapparatene våre (og kanskje med øresusen vår).

### Styrke og toneskala

Så begynner audiografen å servere svake toner med ulik mørkhet/lyshet. I grunnen det samme som en vanlig hørselstest. Men nå har vi altså på oss høreapparatet. Poenget er å finne ut om apparatene er riktig innstilt for svake lyder i de forskjellige toneområdene.

Neste trinn blir å teste sterke lyder som normalhørende synes er kraftige men ikke direkte ubehagelige. Også disse må testes i de forskjellige toneområdene. Vitsen er å fastslå om apparatene klarer å servere disse lydene

kraftige men ikke direkte ubehagelige.



Trinn 3 blir å høre lyder som normalhørende synes har en behagelig styrke. Selvsagt må også disse lydene testes fra bass til diskant. Poenget her er å sjekke at normale lyder har en styrke som ikke er for svak, men samtidig ikke så sterke at vi blir utslitt.

## Korrigere?

Vi innbiller oss så at audiografen, ut fra test-resultatene, nå kan korrigere apparat-innstillingene slik at vi faktisk er mer fornøyd med lyden apparatene serverer oss. Noen av oss må kanskje gjennomgå testen en gang til. Og noen av oss må kanskje bytte til en annen høreapparat-modell.

## Vandrer med freidig mot

Så tenker vi oss at vi vandrer ut i verden og oversvømmes av lyder. Denne gangen uten å få lyst til å vri halsen av audiografen som spurte "høres det bra ut nå?" med langsom og overtydelig stemme og flotte munnbevegelser inne på sitt dørgende stille kontor.

Selvsagt må vi nå være oppmerksom på

sjonene i den virkelige lyd-verdenen. Og det skal vi klare ganske bra, for vi innbiller oss at vår kundeorienterte audiograf har gitt oss en liten notisbok som passer i lommen eller vesken. Inni den står det greit fortalt hva vi bør gjøre og legge merke til. Og det er plass til å skrive notater. Faktisk følger det med en liten kulepenn som er festet til notisboken.

## Fungerer på jobb

Siden jeg er i jobb, forestiller jeg meg at både sjef, kollegaer og kunder (og ikke minst jeg) er veldig glade for at jeg hører tydelig bedre etter besøket hos drømme-audiografen enn jeg pleide da jeg tidligere gikk til gjennomsnitts-audiografen. Nå slipper de å utstå en åndsfraværende, hær-spørrende og misforstående kollega i 6 uker (tiden jeg pleide å vente på neste time for å få korrigert de innstillingene som ble gjort på spinkelt grunnlag). Og jeg føler meg nå tryggere på å få beholde jobben.

Det er i hvert fall slik jeg forestiller meg fordelene av å få gjort en skikkelig hørselstest med apparatene på.

## Blink!

La oss forestille oss at mange fler av oss ender opp med å si som den 80 år gamle damen som har vært hørselshemmet fra hun var barn: "Jeg opplever meg ikke lenger som hørselshemmet. Nå får jeg med meg praktisk talt alt som folk sier til meg." Hun har omsider fått apparater som fungerer supert for henne. Det hadde hun ikke før...

### Trenger du en prat om din hørsel og hjelp med høreapparatene?

En likemann/hørselshjelper vil med sin skolerte brukerkunnskap kunne hjelpe deg med høreapparatene dine samt gi informasjon om de fleste hørselsrelaterte forhold.

Her følger noen eksempler på hva en likemann/hørselshjelper kan hjelpe deg med:

- Hvordan få øreproppen/høreapparatet på riktig plass i øret
- Hvordan rengjøre øreproppen/høreapparatet
- Hjelp til å bytte slanger, filter
- Tips om hvordan gradvis venne seg til god utnyttelse av høreapparatet
- Hva finnes av tekniske hjelpemidler i tillegg til høreapparater
- Hva er høretaktikk og hvordan påvirker hørselstapet hverdagen
- Hvordan forholde seg til støyende, sosiale sammenkomster
- Hvordan spille på lag med normalhørende nærpersoner/familie/ektefelle
- Hva er grunnleggende rettigheter og hvilke offentlige instanser skal hjelpe

Hjelpen er gratis!

Likemannen/hørselshjelperen har taushetsplikt og kan eventuelt komme på hjemmebesøk.

Dersom du ønsker å bestille hjemmebesøk, kan du ringe kontoret på tlf. 22 55 73 58  
tirsdag og torsdag kl. 11.00-14.00, eller du kan sende epost til [post@hlfoslo.no](mailto:post@hlfoslo.no)  
eller

du kan stikke innom Veiledningskontoret i Inkognitogt. 12, som har åpent  
hver onsdag kl 11.00-14.00

## Nærperson-likemann

*Tekst: Tor Leik Feragen, likemann for nærpersoner*

En likemann er en som har et handikap og som i kraft av sin egen erfaring kan hjelpe andre.

### Ny kategori likemenn

Det er i år utdannet en rekke nye likemenn som nå tilbyr sine frivillige tjenester. Antallet nærmer seg nå 500 på landsbasis. De fleste har nedsatt hørsel og er høreapparatbrukere, men nytt av året er et kull på 5 likemenn for nærpersoner.

### Pårørende

Å høre dårlig kan være et stort handikap, men også familie og venner kan bli sterkt berørt. Mye ansvar og praktiske problemer faller på de nærmeste, og påkjenningen kan bli svært stor. Nærpersoner er dessverre en undervurdert og neglisjert ressurs for hørsels-hemmede.

Tilbudet om likemenn for nærpersoner er foreløpig helt nytt. Om ordningen blir mere kjent, vil behovet bli mere synlig.

## Lær om hørselshemning og hjelpemidler

### Kunnskap er makt!

Jo mer vi vet om våre svakheter og utfordringer, jo lettere er de å håndtere. Og jo mer vi vet, jo lettere er det å fortelle helseansatte hvordan vi har det og hva vi ønsker å oppnå. Det er f.eks. ikke så lett for audiografen (hun som tilpasser høreapparatene) å hjelpe deg på best mulig måte dersom du ikke selv har peiling.

### Teleslynge - hvordan fungerer det?

Teleslynge gjør det lettere for oss hørselshemmede å høre foredragsholdere, diktopplere, kursinstruktører, prester, guider osv.

Men hvordan fungerer det? Og hva skal til for å dra nytte av teleslynge? Vi gir deg svarene og lar deg prøve det ut. Opplegget vårt passer utmerket for kvinner selv om dette tradisjonelt er en manne-greie!

**Lærer:** Stein Thomassen (ingeniør)  
**Pris:** 450 for HLF-medl, 650 for andre  
**Oppstart:** Mandag 9/1, kl 1500  
**Varighet:** 3 mandager à drøye 2,5 timer

### Hørselshemninger

Om forskjellige hørselshemninger og hvordan er det å ha dem. Og hvordan best takle dem?

På en lettfattelig måte lærer du om øret, hjernens hørselssystem, hvordan lyder tolkes og påvirker vår oppførsel. Vi berører tung-hørthet, lydoverfølsomhet, tinnitus (øresus), menière og balanseproblemer. Vi ser på årsaker, følgeproblemer, behandlingsmetoder, mestringsmetodikk, hjelpemidler og forebyggende tiltak.

### Info + påmelding

- **Tlf:** 22 55 73 58 (kun tirsdager og torsdager, kl 11-14)
- **SMS / tlf:** 400 48 393 (alltid) (Stein Thomassen)
- **Epost:** post@hlfoslo.no
- **Brev:** Inkognitogt 12, 0258 Oslo

**Lærer:** Stein Thomassen (redaktør av [horetrøbbel.no](http://horetrøbbel.no) og [tinnitus-tips.no](http://tinnitus-tips.no))  
**Pris:** 450 for HLF-medl, 650 for andre  
**Oppstart:** Tirsdag 10/1, kl 1400  
**Varighet:** 3 tirsdager à drøye 2,5 timer

### Tinnitus og lydoverfølsomhet

Vi går i dybden om årsaker, virkemåte og behandlingsmetoder når det gjelder lydoverfølsomhet (hyperakusis / fonofobi / misofoni) og plagsom tinnitus (øresus).

**Lærer:** Stein Thomassen (forfatter av boken *Selvhjelp ved tinnitus*)  
**Pris:** 450 for HLF-medl, 650 for andre  
**Oppstart:** Mandag 27/2, kl 1730  
**Varighet:** 3 mandager à drøye 2,5 timer

### Moderne høreapparater

Lær om moderne høreapparaters muligheter og begrensninger og hvordan audiografene justerer dem for å passe til akkurat ditt hørselstap.

**Lærer:** Foreløpig uvisst  
**Pris:** 450 for HLF-medl, 650 for andre  
**Oppstart:** Tirsdag 28/2, kl 1730  
**Varighet:** 3 tirsdager à drøye 2,5 timer

## Lær deg data og internett

Når vi har problemer med å høre hva som sies i telefonen, er det flott å kunne kommunisere via epost, Facebook o.l. Dette kan gjøres via en PC (datamaskin) som er tilkoblet internett (bredbånd).

Hovedpoengene med våre kurs er å sette deg i stand til å gjøre disse tingene. Men vi legger også vekt på å ha det gøy sammen mens vi er på kursene. Vi har kurs innen forskjellige områder og på forskjellige nivåer. Velg noe som passer for deg.

Våre internett-kurs er populære. Hvorfor?

- Rolig tempo og mye repetisjon

- Holder oss til det som er viktig
- Bruker lettfattelig hverdagspråk
- Små grupper (vi rekker å hjelpe alle)
- Prater høyt og tydelig
- Bruker teleslynge
- Alt vises på lerret
- Hver deltaker jobber på sin egen PC

Lærer på vårens datakurs: Stein Thomassen, tidl dataingeniør, tlf / sms 400 48 393, epost kurs@hlfoslo.no.

**OBS:** Ta med din egen bærbare PC. Hvis du ikke har, kan du låne for 50 kr pr gang.

### Info og påmelding (for data- og internettkursene)

**Tlf:** 22 55 73 58 (kun tirsdager og torsdager, kl 11-14) - **SMS / tlf:** 400 48 393 (alltid) (Stein Thomassen) - **Epost:** post@hlfoslo.no - **Brev:** Inkognitogt 12, 0258 Oslo

#### Internett senior - trinn 0



For deg som aldri har brukt moderne PC.

Det store poenget er å bli fortrolig med å bruke muse-pekeren (pilen) ved hjelp av pekeplate og/eller mus, samt å bruke tastaturet (skrivning). For å øve, vi bruker noen enkle programmer (Kabal, Paint og Wordpad).

**Forutsetning:** Lyst til å lære å bruke PC

**Pris:** 350 for HLF-medl, 600 for andre.

**Oppstart:** Mandag 9/1, kl 1300

**Varighet:** Kun 4 mandager à snau 2 timer

#### Internett senior - tr. 1



For deg som så vidt har brukt PC, men som synes det er litt "skummelt".

Poenget er å lære enkel bruk av internett (leksikon, aviser, nrk.no o.l.). Det blir derfor

en del øving i å rette opp skrivefeil, håndtere vinduer og bruke start-menyen. Og selvsagt starter vi med raskt repetering av trinn 0, og øver mer på det.

**Forutsetning:** Må ha brukt mus eller pekeplate litt, og forsøkt å bruke enkle programmer som f.eks. Kabal, Paint, Wordpad. Hvis du ikke får til å bruke mus eller pekeplate, bør du heller velge Trinn 0.

**Pris:** 700 for HLF-medl, 1.100 for andre.

**Oppstart:** Tirsdag 7/2, kl 1100

**Varighet:** 8 tirsdager à snau 2 timer (men ikke 21/2, 3/4, 10/4)

#### Oppfrisking av Internett senior - tr. 1

For deg som gikk trinn 1, men har glemt en del, ikke fått øvd så mye, eller synes det er veldig uvant å lære å bruke PC.

Eller kanskje du er usikker på om du passer inn på tr 1 eller tr 2. Da kan dette oppfriskingskurset være akkurat hva du trenger.

**Pris:** 350 for HLF-medl, 600 for andre.

**Oppstart:** Torsdag 5/1, kl 1300

**Varighet:** Kun 4 torsdager à snau 2 timer

### Internett senior - tr. 2



Poenget er å motta og sende epost (men ikke sende vedlegg). Vi skal også bruke internett for å bestille billetter (kino o.l.) og søke etter informasjon (Google). Selvsagt repeterer vi de viktige tingene fra trinn 1 og øver mer på det.

Hvis du ikke har en epost-konto som du benytter, får du en gratis GMail-konto som du kan fortsette å bruke etter at kurset er ferdig.

**Forutsetning:** Hvis du bruker pekeplate, må du klare å styre med kun 1 finger. Hvis du bruker mus, må du klare å holde den i ro mens du klikker.

**Pris:** 700 for HLF-medl, 1.100 for andre.

**Oppstart:** Torsdag 9/2, kl 1100

**Varighet:** 8 torsdager à snau 2 timer (men ikke 23/2, 5/4)

### Internett senior - tr. 2 med skrivefolk \*)

Beregnet på sterkt tunghørte deltakere som helst bør ha skrivefolk.

**Pris:** 700 for HLF-medl, 1.100 for andre.

**Oppstart:** Onsdag 25/1, kl 1100

**Varighet:** 8 onsdager à snau 2 timer (men ikke 15/2, 22/2, 21/3, 4/4, 18/4)

### Internett senior - tr. 3



Nå fokuserer vi å sende epost med vedlegg (f.eks. bilder eller dokumenter). Vi berører også minnepinne, lagring og nedlasting (f.eks. brosjyrer). Og selvsagt repeterer vi de viktige tingene fra trinn 2 og øver mer på det.

**Forutsetning:** Du må beherske pekeplate og/eller mus skikkelig. Bruker du mus, må du klare å holde den i ro mens du dobbel-klikker. Du må også kunne bruke startmenyen "den lange veien" (via *Alle programmer*).

**Pris:** 700 for HLF-medl, 1.100 for andre.

**Oppstart:** Torsdag 9/2, kl 1300

**Varighet:** 8 torsdager à snau 2 timer (men ikke 23/2, 5/4)

### Oppfrisking av Internett senior - tr. 3

For deg som gikk trinn 3, men har glemt en del, ikke fått øvd så mye, eller synes det er veldig uvant å lære å bruke PC.

Eller kanskje du er usikker på om du passer inn på tr 3 eller tr 4. Da kan dette oppfriskingskurset være akkurat hva du trenger.

**Pris:** 300 for HLF-medl, 550 for andre.

**Oppstart:** Tirsdag 10/1, kl 1100

**Varighet:** Kun 3 tirsdager à 2,5 timer

### Internett senior - tr. 4



Nettbank, nettbutikk og Facebook. Dessuten repeterer vi de viktige tingene fra trinn 3 og øver mer på det.

**Forutsetning:** Her må du være fortrolig med å veksle mellom flere vinduer / faner, samt minimere og maksimere vinduer. Du må også kunne bruke pekeplate og/eller mus effektivt. Ellers blir det vanskelig å henge med.

**Pris:** 700 for HLF-medl, 1.100 for andre.

**Oppstart:** Velg mellom:

- Mandag 13/2, kl 1100

- Tirsdag 7/2, kl 1300

- Fredag 10/2, kl 1100

**Varighet:** 8 ganger à snau 2 timer, men *ikke*:

- Mandager: 20/2, 2/4, 9/4

- Tirsdager: 21/2, 3/4, 10/4

- Fredager: 24/2, 30/3, 6/4

### Internett senior - tr. 5



Hovedsaken er nå å finne interessante video-snutter på *YouTube* og finne hotell og fly til feriereisen. Vi repeterer også de viktige tingene fra trinn 4 og øver mer på det.

**Forutsetning:** Her må du være rimelig fortrolig med PC, f.eks. veksle mellom flere vinduer / faner, samt minimere og maksimere vinduer uten å bli forvirret. Du må også kunne bruke pekeplate og/eller mus effektivt. Ellers blir det vanskelig å henge med.

**Pris:** 700 for HLF-medl, 1.100 for andre.

**Oppstart:** Mandag 13/2, kl 1300

**Varighet:** 8 mandager à snau 2 timer (men ikke 20/2, 2/4, 9/4)

### Facebook senior – trinn 1



Lær å følge med på hva familie og venner legger ut på Facebook. Hva du lærer:

- Opprette Facebook-konto
- Finne venner på Facebook
- Følge med på nyhetsoppdateringer (statusoppdateringer) fra venner
- Se på venners bilder
- Kommentere venners nyheter og bilder
- Legge inn egne nyheter på "veggen" din

**Forutsetning:** Du må ha en epost-adresse som du bruker regelmessig. Du er også nødt til å være godt fortrolig med mus og/eller pekeplate for å kunne følge med skikkelig.

**Pris:** 700 for HLF-medl, 1.100 for andre.

**Oppstart:** Mandag 13/2, kl 1300

**Varighet:** 8 mandager à snau 2 timer (men ikke 20/2, 2/4, 9/4)

### Facebook senior - trinn 2

med skrivetolk \*)



Lær litt mer avanserte ting, slik som:

- Motta og besvare personlige meldinger

- Avansert vennefinner
- Laste opp bilder og videoer
- Legge inn nyheter som har lenke til andre sider
- Diverse annet

**Forutsetning:** Du bør være kjent med hvordan du finner fram til bilder som er lagret i din PC. Du er også nødt til å være veldig fortrolig med mus/pekeplate for å kunne følge med skikkelig.

**Pris:** 700 for HLF-medl, 1.100 for andre.

**Oppstart:** Onsdag 25/1, kl 1300

**Varighet:** 8 onsdager à snau 2 timer (men ikke 15/2, 22/2, 21/3, 4/4, 18/4)

### Bilder på PC (senior) - tr. 1



Lær å bruke PCen som lagringsplass for bildene dine. Hva du lærer:

- Hente inn bilder fra epost
- Hente inn bilder fra kamera
- Hente inn bilder fra minnepinne og CD/DVD
- Skanne inn papirbilder til PC
- Vise bilder på dataskjermen
- Gi fra seg bilder (f.eks. via epost, minnepinne, CD/DVD)

**Forutsetning:** Du er nødt til å være veldig fortrolig med mus/pekeplate, startmeny og vinduer. Ellers kan det bli vanskelig å følge med skikkelig.

**Pris:** 700 for HLF-medl, 1.100 for andre.

**Oppstart:** Tirsdag 7/2, kl 1500

**Varighet:** 8 tirsdager à snau 2 timer (men ikke 21/2, 3/4, 10/4)

### Bilder på PC (senior) - tr. 2



Lær å bruke "Windows Live Fotogalleri 2011" (gratis program) for å håndtere dine digitale bilder (holde orden, redigere og vise fram). Hva du lærer:

- Hente inn bilder til PCen (f.eks. fra kamera, CD/DVD, minnepinne, epost).
- Fikse litt på bildene (f.eks. beskjære, rette opp skråstilte bilder, fjerne røde øyne, justere lysstyrke).
- Legge til forklarende billedtekst.
- Merke bildene med nøkkelord (for å gjøre systematiseringen enklere).
- Lage "album" + lysbildefremvisning på PC.
- Printe ut bilder på papir.
- Gi fra seg bilder (f.eks. via epost, minnepinne, CD/DVD).

**Forutsetning:** Du er nødt til å være veldig fortlørlig med mus/pekeplate, startmeny og vinduer. Ellers kan det bli vanskelig å følge med skikkelig.

**OBS:** PCen din må ha Windows 7 eller Windows Vista. (Windows XP går IKKE).

**Pris:** 700 for HLF-medl, 1.100 for andre.

**Oppstart:** Torsdag 16/2, kl 1500

**Varighet:** 8 torsdager à snau 2 timer (men ikke 23/2, 5/4)

## **Tekstbehandling med OpenOffice - tr. 2 med skrivetolk \*)**



For deg som skal skrive rapporter, referater, brukerveiledninger og andre dokumenter med proff formatering og bilder.

### **Forutsetning:**

Du **må** beherske følgende:

- Bruke mus eller pekeplate effektivt
- Skrive raskere enn 1 bokstav pr sekund
- Markere tekst
- Klippe og lime
- Formatere tekst (fet, farge, font o.l.)
- Innrykk-knappen (ikke tabulator)
- Lagring og gjenfinning

Du bør ha en **viss** kjennskap til følgende:

- Kulelister og nummererte lister
- Tabeller
- Sette inn bilder
- Lagringsformater (doc, docx, pdf o.l.)
- Topp- og bunntekst

**Pris:** 700 for HLF-medl, 1.100 for andre.

**Oppstart:** Onsdag 25/1, kl 1500

**Varighet:** 8 onsdager à snau 2 timer (men ikke 15/2, 22/2, 21/3, 4/4, 18/4)

**\*) = skrivetolket kun dersom noen av deltakerne har NAV-vedtak på å bruke skrivetolk og tolketjenesten har kapasitet.**



*Heldigvis har vi bedre plass enn disse ivrige jentene*

## Lær deg språk

### Språk bra for tunghørte

Å lære språk er bra trening for vår generelle taleforståelse. Og nettopp det kan vi jo trenge, vi som hører dårlig.

Våre klasser er små, bare 4-7 personer. Dessuten bruker vi teleslynge, slik at alle som har T-innstilling på høreapparatene, får bedre lytteforhold.

### Info + påmelding

- **Tlf:** 22 55 73 58 (kun tirsdager og torsdager, kl 11-14)
- **SMS:** 950 58 677 (alltid) (Ada Spæren)
- **Epost:** post@hlfoslo.no
- **Brev:** HLF Oslo, Inkognitogt 12, 0258 Oslo

#### Italiensk - trinn 1

Nybegynner / turistvennlig nivå. Innføring i italiensk språk og kultur iht læreboken.

**Lærebok:** *På vei til... Italia, italiensk før du reiser*, Hege Jensen, ca 300 kr.

**Lærer:** Francesca Bettinsoli.

**Pris:** 700 for HLF-medl, 1.100 for andre.

**Oppstart:** Tirsdag 24/1, kl 1800.

**Varighet:** 7 tirsdager à 2 timer.

#### Italiensk - trinn 2

Fortsettelse fra trinn 1. Oppfrisking / turistvennlig nivå. Videreføring / evt repetisjon i språk og kultur iht læreboken.

**Lærebok:** *På vei til... Italia, italiensk før du reiser*, Hege Jensen, ca 300 kr.

**Lærer:** Francesca Bettinsoli.

**Pris:** 700 for HLF-medl, 1.100 for andre.

**Oppstart:** Tirsdag 20/3, kl 1800.

**Varighet:** 7 tirsdager à 2 timer.

#### Spansk - nybegynner

**Lærebok:** *Caminos 1*.

**Lærer:** Javier Martinez Alarcon.

**Pris:** 700 for HLF-medl, 1.100 for andre.

**Oppstart:** Onsdag 1/2, kl 1700.

**Varighet:** 7 onsdager à 2 timer.

#### Spansk - trinn 6

Fortsettelse fra tidligere kurs.

**Lærebok:** *Caminos 1*.

**Lærer:** Javier Martinez Alarcon.

**Pris:** 700 for HLF-medl, 1.100 for andre.

**Oppstart:** Onsdag 1/2, kl 1900.

**Varighet:** 7 onsdager à 2 timer.

#### Turist-spansk - nybegynner

**Lærebok:** *El Mundos*.

**Lærer:** Astrid Hernholm.

**Pris:** 700 for HLF-medl, 1.100 for andre.

**Oppstart:** Torsdag 12/4, kl 1200.

**Varighet:** 8 torsdager à 2 timer.

#### Turist-spansk – litt øvet / oppfrisk

**Lærebok:** *El Mundos*.

**Lærer:** Astrid Hernholm.

**Pris:** 700 for HLF-medl, 1.100 for andre.

**Oppstart:** Torsdag 12/4, kl 1430.

**Varighet:** 8 torsdager à 2 timer.

#### Engelsk – oppfrisking

**Lærer:** Angelika Hummel.

**Pris:** 700 for HLF-medl, 1.100 for andre.

**Oppstart:** Mandag 16/1, kl 1630.

**Varighet:** 7 mandager à 2 timer.

### Fransk – nybeg./oppfrisking



**Lærer:** Angelika Hummel.  
**Pris:** 700 for HLF-medl, 1.100 for andre.  
**Oppstart:** Mandag 16/1, kl 1830.  
**Varighet:** 7 mandager à 2 timer.

### Fransk – øvet uten lærer



**Gruppeleder:** Lill Iversen.  
**Pris:** 200 for HLF-medl, 400 for andre.  
**Oppstart:** Etter avtale.  
**Varighet:** Etter avtale.

### Fransk – øvet 1



**Lærer:** Birgitta Lie.  
**Pris:** 700 for HLF-medl, 1.100 for andre.  
**Oppstart:** Tirsdag 17/1, kl 1100.  
**Varighet:** 6 tirsdager à 2,5 timer.

### Tysk – ny/oppfrisking



**Lærer:** Angelika Hummel.  
**Pris:** 700 for HLF-medl, 1.100 for andre.  
**Oppstart:** Torsdag 19/1, kl 1630.  
**Varighet:** 7 torsdager à 2 timer.

### Fransk – øvet 2



**Lærer:** Birgitta Lie.  
**Pris:** 700 for HLF-medl, 1.100 for andre.  
**Oppstart:** Tirsdag 6/3, kl 1100.  
**Varighet:** 6 tirsdager à 2,5 timer.

### Tysk – litt øvet



**Lærer:** Angelika Hummel.  
**Pris:** 700 for HLF-medl, 1.100 for andre.  
**Oppstart:** Torsdag 19/1, kl 1830.  
**Varighet:** 7 torsdager à 2 timer.

## Ta kontakt

Å være høreapparatbruker kan til sine tider være ganske utfordrende, og særskilt når man er nybegynner. Det kan være så mangt, apparatene piper, de er vanskelige å få på plass, ens egen stemme fyller hele hodet, batteriene er bittesmå og faller på gulvet når de skal byttes ut, apparat og slanger er brysomme å rengjøre, alle lyder øker i styrke som gjør at man vil ta av apparatene, ja listen over utfordringer kan gjøres lang.

Men kanskje den største utfordringen er å venne seg til å bruke apparatene, ens livsstil til hverdags blir så forandret. Da er det nærliggende å la apparatene bli «liggende i skuffen», man kanskje tar dem frem bare når man skal bort.

Alle brukere av høreapparater vil i noen grad kjenne seg igjen i denne beskrivelsen og altfor mange blir «brukere med apparater i skuffen». Dette går det an å gjøre noe med.

HLF utdanner hvert år et større antall likemenn som får opplæring i å hjelpe mennesker med hørselshemninger. Bare i Oslo finnes det ca 30 likemenn av begge kjønn som står til rådighet for å hjelpe høreapparatbrukere med bl. a. slike utfordringer som er nevnt innledningsvis.

Ønsker du hjelp av en likemann, ta kontakt med oss på  
**tf:** 22 55 73 58 (kun tirs- og torsdager mellom kl 11.00 og 14.00)  
**epost:** [post@hlf.no](mailto:post@hlf.no) eller **brev:** Inkognitogt 12, 0258 Oslo

Besøk av en likemann er gratis.

## Diverse kurs

### Lett mix

Her finner du diverse kurs som ikke har med hørsel, data og språk å gjøre.

Kurs er en fin måte å komme seg ut og bli kjent med nye mennesker. Vi hørsels-hemmede, har ofte underskudd på sosialt samvær, og det er ikke bra i lengden.

### Info + påmelding

- **Se hvert enkelt kurs**
- **Tlf:** 22 55 73 58 (kun tirsdager og torsdager, kl 11-14)
- **Epost:** post@hlfoslo.no
- **Brev:** HLF Oslo, Inkognitogt 12, 0258 Oslo

### Billedvev 1



Nye / øvede.

**Lærebok:** *Billedvev i rammevev* (M. Hauger)

**Lærer:** Torunn Syversen, 916 05 867.

**Pris:** 700 for HLF-medl, 1.400 for andre.

**Oppstart:** Tirsdag 17/1, kl 1000.

**Varighet:** 10 tirsdager à 4,5 timer.

### Billedvev 4 (uten lærer)



Nye / øvede.

**Lærebok:** *Billedvev i rammevev* (M. Hauger)

**Gruppeleder:** Ada Spæren, sms 950 58 677, e-post studieleder@hlfoslo.no.

**Pris:** 200 for HLF-medl, 400 for andre.

**Oppstart:** Tirsdag 17/4, kl 1000.

**Varighet:** 5 tirsdager à 4,5 timer.

### Bli kjent med Den norske Kirke



Bli kjent med og trygg på Den norske kirken og lokalkirkens kultur og aktiviteter.

Historie, bygninger, liturgi og gudstjenester, menighetens aktiviteter og tekstlesning med diskusjoner samt kirkekafe.

**Info + Påmeld:** Ada Spæren, sms 950 58 677, studieleder@hlfoslo.no

**Sted:** Frogner kirke (Bygdøy allé 36) + HLF Oslo (Inkognitogt 12)

**Lærer:** Kirkens prester, kapellan og diakon

**Pris:** Gratis for HLF-medl, 200 for andre

**Oppstart:** Onsdag 15/2

**OBS:** Første møte er i Inkognitogt 12, kl 1500 (ifbm Seniortreffens møte). Deretter Frognerkirkens lokaler (Bygdøy allé 36)

**Varighet:** 8-20 timer avhengig av interesse.

### SE, lukte og smake (vin)



Fire torsdager fra 1700-2000.

08/03: Anders Roås Stueland, varefaglig rådgiver i Vinmonopolet, om vinens egenskaper - snerp, sødme, friskhet, fylde. Smaksteknikk.

15/03, 22/03, OBS tirsdag 27/03: Thor Andreassen og Vidar Magnussen: Vindistrikter, Nyttig om mat og vin, Hva er i vinen, Alkohol og helse med mer.

Maks 10 – 15 deltakere. Egenandel kr. 250.-

Bindende påmelding innen 2. mars til Grethe Hejer, tlf 22 49 34 99, epost grethehejer@yahoo.no.

### Lær å se 2



Lørd 21/04 kl 1100 Inkognitogaten, Pieter Dons: Innføring å lage collager, malerier sammensatt av forskjellige materialer.

Tirsd 24/04 kl 1100 Markvn 42 C, Atelierbesøk hos billedkunstner Jørn Nilsen.

Lørd 28/04 kl 1100 Inkognitogaten: Om utsnitt, komponering og beskjæring av bilder.

Man 30/04 kl 1100 NRK fjernsynet: Scenograf Siri Langdalen om sitt arbeide. Besøk i studio, m.m.

Maks 10 deltakere. **Bindende påmelding** innen 13.04 til HLF Oslo, tlf 22 55 73 58, epost [post@hlfoslo.no](mailto:post@hlfoslo.no)

### Zen meditasjon – Innføringskurs

Zen er en mer enn 2.500 år gammel praksis som er like anvendelig den dag i dag. Vi mennesker har ikke forandret oss grunnleggende i de siste 4.000 år. Innsikter fra langt tilbake treffer oss på et veldig dypt nivå.

Kroppen og sinnet er ett, selv om vi snakker som om de var adskilte. Zen er en måte å se sinnet direkte. Det er en prosess hvor man åpner seg for det som er. Gjennom fokusering på pusten, kan tanker og spenninger roe seg ned og åpne for følelsen av velvære.

Kurset er praktisk rettet og krever ingen forkunnskaper

Kurssted: Rinzai Zen Senter, Grønnlandsleiret 31. Trikk 18 eller 19 til Munkegt.

Kursledere: Koun Gordon Geist og Tove Pi Joner

Tirsd 14/02, 21/02, 28/02 og 06/03 kl 1000-1200. Egenandel kr. 400.-

Bindende påmelding innen 10/02 til Grethe Hejer, tlf 22 49 34 99, epost [grethehejer@yahoo.no](mailto:grethehejer@yahoo.no)

### NovelleSamling



Litteraturgruppen møtes hver første onsdag i måneden kl 1330-1630.

01/02, 07/03, obs. 18/04, 02/05. Bli med og diskuter noveller, essays og fortellinger.

Nye påmeldinger til Kristin Sommerfeldt, tlf 22 50 16 95, epost [kristin.sommerfeldt@gmail.com](mailto:kristin.sommerfeldt@gmail.com)

### Bridge alltid på en fredag



Fra 6. januar til 15. juni kl 1100-1500.

Nye påmeld. til Grethe Hejer, tlf 22 49 34 99, epost [grethehejer@yahoo.no](mailto:grethehejer@yahoo.no)

## Meld deg inn i HLF, interesseorganisasjonen for hørselshemmede

Det enkleste er å melde seg inn via nettsidene [www.hlf.no](http://www.hlf.no)

Eller send inn denne kupongen til **HLF, Boks 6652 Etterstad, 0609 Oslo**

Pris: 400 kr pr år (OBS: ungdom under 25 år / familiemedl.: kun 265 kr)

Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Epost: \_\_\_\_\_

Født: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_ Mobil: \_\_\_\_\_

### Sett ring rundt en eller flere:

Tunghørt Sterkt tunghørt Døvblitt CI

Tinnitus Menière Ungdom Foreldre Yrkesaktiv

## Andre aktiviteter

### Filmvisning



Filmvisninger – alltid på en  
torsdag kl 1800

Etter filmen hygger vi oss med reker og små-  
prat!

Entré kr. 50.-

#### 26 januar - Født på solsiden

Romantikk og forviklinger! Med Penelope  
Keith og Peter Bowles i hovedrollene som  
Audrey og Richard. Ikke å forglemme Mrs.  
Polouvicka, mor til Richard, og Marjorie,  
Audries bestevenninde. Hovmesteren er også  
med.

#### 23 februar - Evita

Musical med Madonna som Eva Peron. Hvem  
var hun, kvinnen som kom ingensteds fra og  
på kort tid ble en av verdens mest inn-  
flytelsesrike personer. Var hun en helgen eller  
en lykkejeger?

#### 29 mars - I går I dag I morgen

Mye amore i denne italienske filmen! Som er  
satt sammen av tre selvstendige historier.  
Sofia Loren og Marcello Mastroianni briljerer i  
praktfullt samspill.

#### 26 april - Distant voices still living

En betagende film. Når problemene hopper  
seg opp og livet nesten ikke er til å holde ut,  
dukker de gamle sangene opp igjen -----

#### 24 mai - Født på solsiden

Fortsetter der vi slapp i januar. Bli vår  
forventninger innfridd? Eller? Følg med, følg  
med!

### Kjente og ukjente severdigheter / kulturskatter

#### 12 februar (søndag) - Ibsen museet

Henrik Ibsens gt. 26. Fremmøte 1245. Entré  
kr. 60.-. Omvisning kl 1300. Evt. foredrag kl  
1400. Maksimum 15 personer. Etterpå matbit  
hos Pascall. Bindende påmelding innen 10.  
februar.

*"Tanken har Maagevinger; Havet standser  
den ikke"* - Henrik Ibsen

#### 15 mars (torsdag) - Smørblide barn gjenbruker fabrikk

Fremmøte 1100 i Stavangergata 42, Volds-  
løkka på Bjølsen. Omvisning i den tidligere  
Margarinfabrikken ved arkitektfirma NAV arki-  
tekter. Barnehagen fikk Innovasjonsprisen for  
universell utforming i 2011. Etterpå til Ny-  
dalen: BI, SAS-hotellet, T-banestasjonen mm.  
Maks 10-15 personer. Bindende påmelding  
innen 9. mars.

#### 06 mai (søndag) - Asker museum

Buss 251 fra Bussterminalen kl 1115 eller  
Fredriksgate 1123 til Nesbru. Omstigning til  
buss 706. Ankommer Asker museum 1155.  
Omvisninger i Hulda og Arne Garborgs hjem  
Labråten, og kunstnerhjemmet til Tilla og  
Otto Hvalstad. Det store haveanlegget. Piknik  
i det grønne? Bindende påmelding innen 4.  
mai.

#### 09 juni (lørdag) - Vollen i Asker

Buss 251 Tofte fra Bussterminalen kl 1115  
eller Fredriksgate 1123 til Vollen 1207. Bakeri,  
kunstbutikker, matbit hos Max og Martin. Gå

rundløypen av Kulturstien på ca. 2 km. Omfatter bl.a. Selvik-villaen med kultursenteret. Bindende påmelding innen 8. juni.

## Utstillinger

Utstillinger. Alltid på en fredag kl 1500.

### 13. januar - Solrunn Husum

Malerier, akvarell og grafikk. En del av motivene bærer preg av det mytiske i samspill med naturen i Nordland, der hun vokste opp.

### 3 februar - Kari Elisabeth Morbech

"...Men inni er vi like". Fotografier fra reiser utenfor vanlige turistområder.

### 20 april - Hege Haugland Nilsen

Scrapbook, scrappe – ja hva gjemmer seg egentlig bak disse engelske ordene? Hege forteller og demonstrerer.

## Hyggekveld / foredrag

### 10 mai - Per Egil Hegge

Torsdag 10/5 kl 1800: "Hemingway - koneplager, jeger, alkoholiker og nobelprisvinner". Vi regner med stor pågang men har bare plass til maks 40 personer. Etter møtet serveres kaffe, te, kaker og frukt. Bindende påmelding innen fredag 4 mai.

Velkommen!

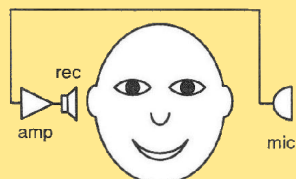
## Døv på ett øre

Tekst: Stein Thomassen

Når du er døv på de ene øret og har normal hørsel på det andre, kan det være vanskelig når noen snakker på din døde side. Selv om det friske øret plukker opp lyden, blir den dempet ganske mye i diskanten (15-20 dB). Dette kan ha temmelig stor betydning for taleforståelsen.

### CROS

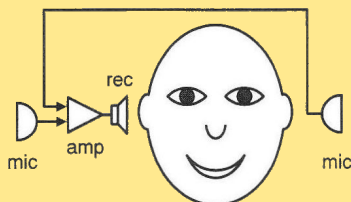
Hvis du trenger å overkomme dette problemet (f.eks. hvis du er taxisjåfør), kan du ha stor nytte av en type høreapparat som kalles CROS. På den døde siden får du et apparat som plukker opp lydene. Så sendes de (trådløst) over til et apparat du har i det



friske øret. Dermed vil det friske øret plukke opp lydene bedre fra den døde siden.

### BICROS

Skulle også ditt beste øre ha en hørselsnedsettelse (men ikke døvt), trenger du høreapparat i dette øret også. Da er BICROS tingen! Det fungerer som CROS. Men i tillegg



til å ta i mot lyden fra det døde øret, fungerer det som et vanlig høreapparat.

### Informert?

Hvis du har vært hos ørelegen eller audiografen, har de sikkert orientert deg om denne muligheten. Men mange tenker at så lenge de hører på det andre øret, er det ingen vits å gjøre noe.

Du kjenner kanskje noen som burde forsøke en slik løsning?

## Damer på vift

Av Grethe Hejer

### Tur til Frankrike



Vårens fransk-kurs ble avsluttet med en studietur til Frankrike.

**Høreluren:** Bonjour mesdames! Ca va bien? (God dag mine damer! Går det bra?)



*Birgitta, Grete, Sissel, Lill*

**Sissel:** Mais oui. Excellent. (Ja visst. Utmerket)

**Høreluren:** Og dere har vært i Paris?

**Alle:** Nei, nei!

**Grete:** Vi fløy til Nice. Og bodde like ved den sjarmerende gamle bydelen.

**Lill:** På forhånd hadde vi forberedt oss godt. Bl.a. med å "handle" i ulike butikker, "besøke" postkontor, kafé og restaurant.

**Sissel:** Kelnerne forsto absolutt våre bestillinger!

**Grete:** Med universalkort busset vi til Matisse og Chagall's museer.

**Lill:** De store fargeglødende maleriene til Chagall ble jeg mest imponert over.

**Grete:** Vi busset også til den gamle byen Saint Paul de Vence.

**Sissel:** Og til Fondation Maegh, et vakkert museumsanlegg, mest med moderne kunst: Picasso, Miró, Giacometti.

**Høreluren:** Ikke mye tid til å nyte det franske kjøkkenet?

**Alle:** Mais oui, oui! Men ikke snegler. Derimot de deiligste salater, fisk- og skaldyr-retter. Til vin rosé eller blanc.

**Madame Birgitta (lærer):** Å praktisere fransk på reise er både spennende og utfordrende.

**Alle:** Det må vi fortsette med!

**Høreluren:** Så nå drømmer dere allerede om en vårtur til Bretagne og Normandie?

**Madame:** Også her står kulturopplevelsene i kø: Granittskulpturene som levendegjør bibelhistorien. Bayeau teppet – "Verdens første og største tegneserie" – om erobringen av England i 1066. Harald er også innbrodert, idet han krones til konge.

**Grete:** Opplev Omaha beach, hvor amerikanerne gikk i land på D-dagen 6.juni 1944. Og kirkegården hvor 9.000 hvite kors ser mot havet og forteller sin historie.

**Lill:** Er det hoteller i Mont. St. Michel? Om vi skulle bli sittende fast pga tidevannet?

**Høreluren:** All denne entusiasmen gir meg lyst til å "brushe up" fransken min.

**Madame:** Vårt kurs er dessverre fulltegnet. Men studieleder Ada Spæren starter gjerne nye kurs. Kontakt henne på SMS 950 58 677 eller epost: studieleder@hlfoslo.no

Bon chance! (Lykke til!)

## Den store klassefesten

### Invitasjon til tidligere elever ved Ila skole

Takk for sist! Vi hadde en kjempehyggelig klassefest sist og ønsker å gjenta denne!  
Vi håper du med din tilstedeværelse bidrar til å lage enda en stor festkveld  
i Inkognitogt. 12 (bak Slottet) lørdag den 28. januar 2012 kl 16.00

Du betaler snarest mulig kr 400,- til HLF Oslo, Inkognitogt. 12, 0258 Oslo.  
Kontonr. er 7066 05 10360. Husk å oppgi «Den store klassefesten»

For disse pengene får du:  
Koldtbord med vin eller øl, mineralvann, kaker m.m.  
Ønskes for eksempel glutenfritt brød, gi oss beskjed i forkant!  
Etter at dette er fortært – nytes medbrakt fluidum.

Påmelding snarest til: [danerik@oslohlf.no](mailto:danerik@oslohlf.no) eller SMS på mobil nr. 938 06 019

Med vennlig hilsen  
Dan Erik Løvås



*To skolekamerater som gleder seg til å treffe dere igjen!*



## Høreapparater de siste 20 år

Sakset fra [www.høretrøbbel.no](http://www.høretrøbbel.no)

### I gamle dager

I 80- og 90-årene var høreapparaterne relativt tilbakestående når det gjaldt bruk av datidens teknologi. Innen elektronikk og data var utviklingen rivende – men ikke innen høreapparater.

### Første generasjon digitale apparater

Midt på 90-tallet kom de første digitale apparatene, og bransjen laget et stort nummer av hvor mye klarere lyd disse leverte. Imidlertid gjorde de ikke annet enn å utføre de analoge apparatens funksjoner (men ved hjelp av digitalteknikk). Altså ingen bruk av den digitale teknikkens mangfoldige nye muligheter. Hovedårsaken var nok at høreapparaterne var for små og hadde for liten batterikapasitet til å romme den digitale elektronikken som var nødvendig for de nye mulighetene som digitalteknikken bragte med seg.

### Dagens apparater

Dagens apparater er digitale, og de forsøker bl.a. å redusere støyen som er i lyttemiljøene, slik at talen skal stå tydeligere frem i støyende omgivelser. De har dessuten blitt svært gode til å unngå rundgang (feedback). Selv om de er ekstremt mye mer kompliserte enn for 10

år siden, er det fremdeles mulig for audiografen å innstille dem riktig. Databaserte, automatiske tilpasningsprogrammer kommer inn som en reddende engel her.

### Tale i støy

Fra ca år 2000 har det vært stor fokus på metoder som øker taleforståelsen i vanskelige lyttesituasjoner. Først og fremst i situasjoner hvor det er mye støy rundt høreapparatbrukeren. Kort fortalt kan vi nok si at det foreløpig ikke har vært resultater å skryte av. I hvert fall ikke når det gjelder å bedre taleforståelsen. Imidlertid har det vært store fremskritt i å dempe omgivelsestøy for å gi brukeren en mer behagelig lyttesituasjon (men altså uten at taleforståelsen har blitt nevneverdig bedre).

### Forfra og bakfra

Retningsbestemte mikrofoner er sannsynligvis den metoden som har hatt størst betydning for taleforståelse i støy. Retningsbestemte mikrofoner gjør at lyder som kommer bakfra og fra sidene, forsterkes betydelig mindre enn lyder som kommer forfra. Dersom støyen kommer fra disse kantene, og talen kommer forfra, blir støyen mindre forstyrrende enn ved bruk av vanlige mikrofoner. Dette kan ha stor betydning for hvor greit det går å forstå hva personen foran deg sier.

Alle dagens høreapparater kan stilles inn til å fungere som retningsbestemte mikrofoner.

### Rundgang

Når høreapparaterne huler / piper, er det fordi lyden går i ring. *Rundgång* sier svenskene. På engelsk heter det *feedback*. Det skjer når apparatet forsterker en lyd, og denne lekker

ut (f.eks. pga utett propp). Apparatets mikrofoner fanger da opp lekkasjelyden og forsterker den enda mer. Dermed er en ond sirkel i gang.

Dagens digitale apparater er blitt svært gode til å forhindre rundgang. Faktisk så gode at det går fint å ha apparater uten propp – såkalt åpen løsning.

## Tilpasning

I dag har produsentene av høreapparater ganske gode tilpasningsprogrammer som automatisk justerer apparatet ut fra hørselskurven din. Justeringene gjøres ved hjelp av en PC som audiografen betjener. Denne tilpasningen blir sjelden perfekt, men den er et godt utgangspunkt. Ved hjelp av PCens tilpasningsprogram gjør audiografen manuelle tilleggsjusteringer for å komme nærmere det optimale.

## Overvåking

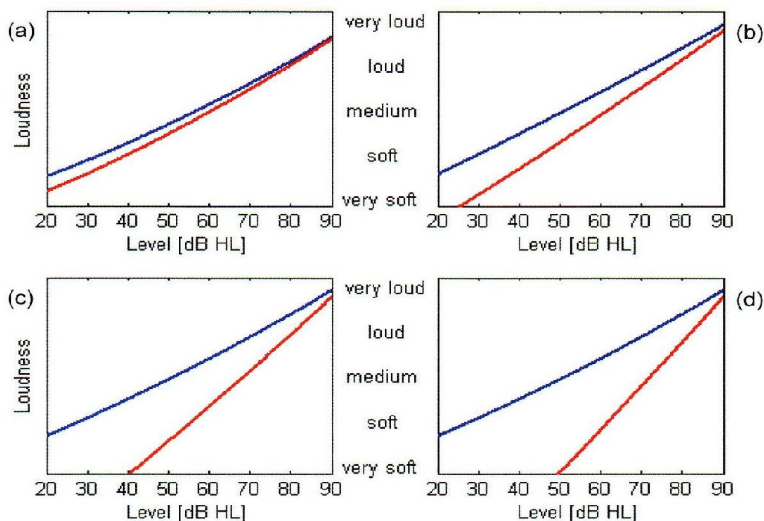
Ikke bløff når audiografen spør om du har

vært flink til å bruke apparatene. Dagens apparater registrerer nemlig hvor mye de har vært i bruk, hvilke programmer du har brukt osv.

## Avansert

Høreapparater og tilpasningsprogrammer er nå så avanserte at audiografer kan ha vanskeligheter med å være gode på mer enn 2-3 fabrikater. Selv om tilpasningsprogrammet gjør mye av jobben, må audiografen f.eks. ofte finjustere knekkpunkter for kompresjon for å få forsterkningen til å passe med akkurat din hørsel-skavank.

Du ønsker bl.a. å kunne høre de svake lydene samtidig som de sterke lydene ikke må bli for sterke. Og mellomsterke lyder skal oppleves passelig behagelig. Dette er ikke alltid lett å få til. Uten å teste om innstillingene fungerer bra, er det fort gjort at du får mye dårligere utbytte enn hva som er mulig å få til.



Loudness recruitment at a) 500, b) 1000, c) 2000, and d) 4000 Hz

*Ja, det er tydeligvis litt intrikat nå for tiden...*

## Utviklende lederskap i frivillige organisasjoner

Av Kjell Tøn, leder av HLF Oslo Vest

Utviklende lederskap handler om helheten i samspillet mellom mennesker, organisasjon, samfunn, kultur og natur. Denne helhet må være slik at alle mennesker ut fra sitt utgangspunkt og posisjon opplever sin innsats og sitt bidrag som meningsfullt, verdsatt og rettferdig behandlet.

*Dette er en meget krevende form for ledelse.*

Det er ikke nok å maksimere avkastning på kapital. Det skal i tillegg vises samfunnsansvar, ansvar for miljø og bærekraftig utvikling. Og det skal fremfor alt sørges for at medarbeidere får mulighet for **faglig og personlig utvikling**. Og ikke bare på glanset papir – men i alle aktiviteter i den praktiske hverdag.

HLF har som en del av sin utviklingsprosess lagt vekt på tre kjerneverdier – engasjement – kunnskap – omsorg forkortet til **EKO**. Det betyr at vi ønsker ledere og medarbeidere som først og fremst kjennetegnes av en egenkap; **tjeneste for andre**. Det er nettopp tjenesteånden – det å ha oppmerksomheten på det felles beste og selv seriøst forsøke å leve opp til disse idealer og verdier, som er hovedsaken. Å utøve et slikt tjenende lederskap er ikke en metode. Det er en væremåte, noe man er. Man ønsker å være noe for andre, bidra til det felles beste uten baktanke på egen nytte, prestisje, makt og penger. Kort sagt; verdisynet er blitt noe mer enn synspunkter, det er mer holdninger som styres av den indre samvittighet. Verdisynet er internalisert i mennesket.

Hva kjennetegner ledere med utviklende lederskap i tjeneste for andre:

1. Høyt utviklet evne til å lytte **aktivt** til andre.

2. Empati - lever seg lett inn i andres tenkemåte og livsstil.
3. Bidrar til utvikling av hele mennesket.
4. Utpreget oppmerksomhet på egen og andres adferd (tale, kroppsspråk, velbe-finnende etc.).
5. Evne til å overbevise (uten å overtale). Er troverdig og skaper tillit.
6. Visjonær. Evne til å omsette store «drømmer» til virkelighet.
7. Framsynthet. Evne til å se fortid og framtid i sammenheng.
8. Ivaretar helheten og andres interesser.
9. Og til sist, men ikke minst: setter andres vekst og utvikling i sentrum (faglig, personlig og åndelig).

Nå er det ikke slik at kjennskap til og kunnskap om verdier fører til etisk atferd. Det er en nødvendig, men ikke tilstrekkelig betingelse. Arbeidet med visjoner og tilhørende kjerneverdier synes i dagens organisasjoner å forutsette at årsakskjeden under gjelder:

Kunnskap om verdier → skaper holdninger → som konkretiserer seg i normer → som ender i ønsket atferd.

All erfaring viser at dette langt fra er tilfelle. Man må snu pilene og starte med å gjøre noe

### Tjenende lederskap

Noe av det teoretiske grunnlag for det han kalte tjenende lederskap ble lagt av Philip Selznik på 50-tallet. I 1970 lanserte Robert Greenleaf (1904-1990) begrepet "Servant leadership" (tjenende lederskap) og gav modellen det innehold den har i dag. Psykiateren og filosofen Carl Gustav Jung la tidlig det teoretiske fundament for kulturbetinget atferd som vanskelig lar seg forandre gjennom kognitiv terapi.

med atferden. Det må lages standarder for ønsket atferd som er så klare og tydelige at alle ser når standarden brytes. Den formel som virker i praksis er derfor:

Ny og ønskelig atferd → nedfelles etter mange repetisjoner i vaner → som skaper holdninger → som konkretiseres i normer → og som bygger opp karakter og integritet.

*Spørsmålet er om det å sette navn på verdier i denne sammenheng bare virker avsporende og nærmest mot sin hensikt. De blir på en måte skjold som skjuler det som ikke tåler dagens lys – kognitiv dissonans. Det virksomme element er ikke etiketter på verdier, men **praktisering av ønsket atferd – de mange repetisjoner som utvikler vaner – gode vaner.***

## Regattaen

*Håkon Engh snublet over en satirisk historie han gjerne deler med oss andre:*

Et skandinavisk og et japansk firma ble en dag enige om å utkjempe en årlig regatta med hver sitt åttemannslag. Begge lagene trente systematisk og var i toppform lenge før regattaen. Likevel vant japanerne med over en kilometers margin.

Etter nederlaget var moralen på bunn hos det skandinaviske laget, og toppledelsen besluttet raskt at neste år skulle de vinne. For å klare dette, etablerte de omgående en prosjektgruppe som skulle undersøke hva som var problemet.

Med utgangspunkt i en rekke analyser, oppdaget prosjektgruppen at japanerne brukte sju mann til å ro og en mann til å styre, mens det skandinaviske laget hadde en mann som rodde og sju mann som styrte.

Da konklusjonen ble utarbeidet i en rapport som ble forelagt ledelsen i det skandinaviske firmaet, utviste de en beundringsverdig handlekraft. De engasjerte umiddelbart et konsulentfirma som skulle undersøke strukturen i laget nærmere.

Etter flere måneders arbeid kom ekspertene

frem til en oppsiktsvekkende konklusjon; det var for mange som styrte, og for få som rodde. På bakgrunn av konsulentrapporten ble det umiddelbart gjennomført drastiske forandringer i lagstrukturen. Nå fikk det skandinaviske laget fire styrmenn, to overstyrmenn, en styreformann og en roer. Dessuten ble det innført et poengsystem for å motivere roeren ut fra tankegangen om at han ville yte bedre hvis man utvidet arbeidsområdet hans og ga han mer ansvar.

Sikre på seier dro det skandinaviske laget av sted til neste års regatta, men til alles store overraskelse, vant japanerne igjen. Denne gangen med over to kilometers margin!

Det skandinaviske firmaet sparket øyeblikkelig roeren med henvisning til dårlig arbeidsinnsats og betalt deretter ut bonus til ledelsen for all anstrengelsen de hadde lagt ned i prosjektet.

Konsulentfirmaet utarbeidet deretter en ny analyse, hvor de konkluderte med at taktikkvalget hadde vært riktig, at motivasjonen var god, og at det derfor måtte være materialet som måtte forbedres.

Det skandinaviske firmaet er nå i ferd med å utvikle en ny båt ...

## Seniortreffan

Inkognito 12, 0258 Oslo Tlf: 22 55 73 58 Epost: [seniortreffan@hlfoslo.no](mailto:seniortreffan@hlfoslo.no)  
Tekst-TV (NRK): side 774-776 Hjemmeside: [www.senior.hlfoslo.no](http://www.senior.hlfoslo.no)  
Leder: Lisbet Holen, sms 900 16 875, tlf 22 43 15 21 Styremedlemmer: Inger Hagen,  
Borghild Bergseth, Liv Bergan, Kari Bakken

### Formiddagstilbud for den eldre garde

Hos oss vil du møte gamle venner og finne nye! Vi tilbyr interessante foredrag, ofte ledsaget med lysbilder. Dessuten en dagstur med buss 13. juni.

I våre hyggelige lokaler er det gode teleslynger. Hørselshjelper er alltid til stede. Batterisalg til rimelige priser. Ta gjerne med en liten gevinst til åresalgene.

Entré: 35 kr. Dette inkluderer en god men enkel beverning.

### Vårens program:

#### 18. januar kl 12.00

**Hva har Rådgivningskontoret for hørselshemmede å tilby oss.**

Informasjon ledsaget med lysbilder.  
Ved Brita Myreng.

#### 15. februar kl 12.00

**Løkkene i Oslo / landsteder**

Kåseri med lysbilder.  
Ved informasjonsrektor Finn Holden.

#### 21. mars kl 12.00

**Håkonene i Norgeshistorien**

Ved amatørhistoriker Bernt Frydenberg.

#### 18. april kl 12.00

**Overraskelse**

Tema og foredragsholder ikke bestemt ennå.  
Følg med på NRK Tekst-TV, side 774, 775 og 776.

#### 17. mai kl 12.00

**Åpent hus med kafé**

Kom innom og slapp av etter barnetogene.

#### 13. juni kl ??

**Sommertur til historiske Hamar**

Vi får kaffe og en matbit på reiseveien. Besøk i "Hamardomen". Tid til å rusle rundt i museumparken og urtehagen. Vi besøker også Kirsten Flagstad-museet. En varmrett, dessert og kaffe vil også bli servert.

Prisen vil bli ca 600 kr. Vi reiser med buss fra Oslo. Turoperatør blir Finn Carlsen.

Nærmere informasjon (f.eks. klokkeslett for avreise) vil bli gitt på Seniortreffens møter.

Kontaktperson: Lisbet Holen, sms 90016875, tlf privat 22431521, epost: [li-hole@online.no](mailto:li-hole@online.no)



*Seniortreffingen på busstur*

## Lokallaget i Nord-Øst

Inkognitogt 12, 0258 Oslo    Tlf: 22 55 73 58    Epost: nordost@hlfoslo.no    Hjemmeside:  
www.nordost.hlfoslo.no    Leder: Berit Anthonessen    Styremedlemmer: Lasse Mørck,  
Ellinor Sivertsen, Brita Johnsen, Bjørg Kampestuen Berntzen

### Velkommen til årsmøte

Vi ønsker velkommen til årsmøtet 2012 i Inkognitogt. 12.

Det blir start kl. 18.00 tirsdag 7. februar.

Etter møtet hygger vi oss sammen med litt lett servering.

Hilsen

Berit, Lasse, Ellinor, Brita og Bjørg

**Velkommen!**

**GNI ReSound**

## Lokallaget i Groruddalen

Inkognitogt 12, 0258 Oslo Tlf: 22 55 73 58 Epost: groruddalen@hlfoslo.no  
Hjemmeside: www.grorud.hlfoslo.no Leder: Wivi Garthe, sms / tlf 906 98 065 Nestleder:  
Øyvind Jensen, sms / tlf 924 01 719 Kasserer: Magnus Halvorsen Sekretær: Kari Dahl  
Medlem: Arne Jensen Vara: Annelise Jensen og Steinar Slettbakk

### Et lokalt hørselslag

I Groruddalen finnes et hørselslag som holder de aller fleste av sine aktiviteter i nærmiljøet, vanligvis på Veitvet.

### Møter

Møtene våre skal gi våre medlemmer og andre interesserte anledning til å komme sammen og hygge seg samtidig som de kan snakke om hørselsproblemer og erfaringer. Vi legger vekt på å gi informasjon til våre medlemmer om hørselsrelaterte emner.

I 2011 tok vi opp emner som tinnitus, tekniske hjelpemidler og bruk av høreapparat. Dette ble godt mottatt, og det var ønsket om å lære mer. Vi har derfor valgt å ta opp igjen disse temaene på vårens møter. Har du andre ideer eller ønsker om innhold på møtene, så kontakt oss gjerne!

Alle møtene holdes på Veitvet nærmiljøsentert i Veitvet-senteret.

Møtene er gratis, men ta gjerne med gevinst til åresalget. Det blir enkel servering. Likemenn for høreapparatbrukere er til stede. Batterisalg.

Møtene annonseres i Akers Avis Groruddalen og på NRK Tekst-TV (side 774-776) og på lagets hjemmeside på HLFs nettsider. På hjemmesiden vår finner du også referat fra møtene våre og en oversikt over våre likemenn.

### Programmet for våren:

#### **Tirsdag 7. februar, kl 18.00**

Årsmøte. Dette er årets viktigste møte! Møt fram! Sakspapirer kan hentes 4 uker i forveien på kontoret i Inkognitogt. 12.

#### **Onsdag 28. mars, kl 18.00**

Åpent møte. Bruk og stell av høreapparat.

#### **Onsdag 25. april, kl 18.00**

Åpent møte. Tekniske hjelpemidler.

#### **Onsdag 30. mai, kl 18.00**

Åpent møte. Tinnitus / plagsom øresus.

### Hjelp oss

Vårt mål er å gi hørselshemmede i Groruddalen en bedre hverdag. Til dette trenger vi hjelp:

- Er det steder i Groruddalen der tilrettelegging for hørselshemmede er for dårlig?
- Mangler teleslynge, eller er den dårlig?
- Er akustikken dårlig?
- Andre problemer?

Kontakt oss gjerne, så kan vi arbeide sammen for en løsning på problemene.

### Skrivetolking

Skrivetolking er viktig for at også personer

med store hørselsproblemer kan få med seg det som blir sagt, og vi bestiller skrivefolk til alle møtene våre. Dessverre er det for få skrivefolk til å dekke etterspørselen. I 2011

fikk vi skrivefolk til en del av møtene våre. Vi håper at alle møtene våre i 2012 vil være skrivefolket.

## Populært kurs

I september 2011 arrangerte laget et seminar for høreapparatbrukere og nærpersoner / pårørende på Choice Hotell Leangkollen. Interessen var overveldende.

Det ble ei helg fylt med informasjon, erfaringsutveksling, sosialt samvær og god mat. Flinke forelesere belyste hørselsproblemer fra mange sider. Hvordan er det å leve med et hørselstap? Hvorfor hører vi som vi gjør? Er nedsatt hørsel bare et akustisk problem? Og hvordan er det å leve

sammen med en hørselshemmet? Vi fikk mange eksempler på situasjoner vi kjente oss igjen i, og vi fikk mye ny og nyttig informasjon. Hva slags hjelpemidler kan vi få? Hvor kan vi henvende oss for å få den hjelpen vi trenger?

Dessverre kunne vi bare ta med vel halvparten av de påmeldte, 70 personer. Tilbakemeldingene etter seminaret var svært positive, og vi håper derfor å kunne tilby et lignende seminar i løpet av 2012 for de som ble satt på venteliste.



*Spørsmålene haglet fra engasjerte deltakere. Kurset dekket tydeligvis et stort behov.*

## Lokallagene i Syd og Vest

HLF Oslo **Syd** Inkognitogt 12, 0258 Oslo Tlf: 22 55 73 58 Epost: syd@hlfoslo.no  
Hjemmeside: www.syd.hlfoslo.no Leder: Dan Erik Løvås, sms 938 06 019 Kasserer: Aase  
Hasselstrøm, tlf / sms 952 26 231 Vara: Anne Mari S. Johansen, tlf / sms 975 49 068

HLF Oslo **Vest** Inkognitogt 12, 0258 Oslo Tlf: 22 55 73 58 Epost: vest@hlfoslo.no  
Hjemmeside: www.vest.hlfoslo.no Leder: Kjell Tøn, tlf 22 13 87 30 Kasserer: Tor Leik  
Feragen, tlf / sms 413 35 455 Sekretær: Kirsten Feragen, sms 957 99 489  
Styremedlem: Grethe Hejer 22493499

### Årsmøter 2012 i Syd og Vest

På årsmøtene den 6. februar 2012 skal lokal- lagene i Oslo Syd og Oslo Vest ta stilling til om de skal slå seg sammen til **ett lokallag**. Formelt går det til slik at lagene hver for seg på sine årsmøter stemmer over forslag om oppløsning. Hvis det blir 2/3 flertall for forslaget, vil begge lagene på en etterfølgende konstituerende generalforsamling gå sammen og danne et nytt lokallag med valg av styre og navn.

På årsmøtene i februar 2011 gav begge lagene enstemmig tilslutning til sammenslåing, men vedtektene sier at for at oppløsning

skal kunne skje, må forslaget behandles på to påfølgende ordinære årsmøter. Det har ikke hindret at Syd og Vest har innledet samarbeidet med felles styremøter og aktiviteter for medlemmene. Bare økonomiske forhold har vært adskilt. Det har gitt begge lagene god erfaring med hvordan en sammenslåing vil fungere.

Det er medlemmene som avgjør og skal stemme om Syd og Vest skal bli ett lokallag. Vi oppfordrer derfor medlemmer å møte opp på årsmøtene den **6. februar 2012 kl 18** i Inkognitogaten 12.

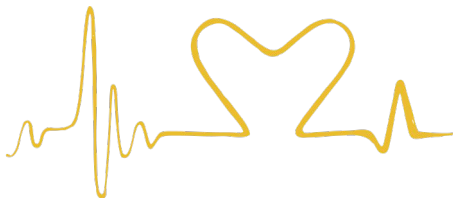
*Dan Erik Løvås, leder av HLF Oslo Syd  
Kjell Tøn, leder av HLF Oslo Vest*

## Ungdomslaget i HLFU Oslo Akershus

Inkognitogt 12, 0258 Oslo Epost: hlfu@hlfoslo.no  
Hjemmeside: www.hlfu.hlfoslo.no

Informasjon om ungdomslaget i Oslo og Akershus finner du på nettsidene deres: [www.hlfu.hlfoslo.no](http://www.hlfu.hlfoslo.no)

Eller du kan kontakte dem direkte.



## Foreldreforeningen

Inkognito 12, 0258 Oslo Tlf: 22 55 73 58 Epost: foreldre@hlfoslo.no  
Hjemmeside: www.foreldre.hlfoslo.no  
Fungerende leder: Morten Buan, sms / tlf 414 04 106

### Likemannskurs

Årets likemannskurs i HLF Oslo Foreldreforening ble gjennomført fredag 25 til søndag 27 november.

19 deltagere hadde et vellykket kurs i Frederikshavn i Danmark med oppstart og avslutning på Stena Line. Planen var å ta ferga fra Frederikshavn tilbake til Oslo, men alle ferger ble innstilt på grunn av storm, og det var med nød og neppe vi fikk plass på den eneste ferga som gikk til Gøteborg. Så var det buss tilbake til Oslo.



Hovedsaken var erfaringsutveksling med spesiell fokus på tilrettelegging for hørselhemmede barn i skolen.

Erfaringer med *veilederen for hørselhemmede barn i skolen* var et av hovedtemaene. Det er stor forskjell hvordan den enkelte skole og rektor tar hensyn til behovene til hørselhemmede barn og deres vilje til å følge opp veilederen.

Det er tydelig et behov for å lovfeste rettighetene til barn med cochlea-implantat (CI), men det ser ut som om det er en vanskelig og tung prosess.

Kurset viste at det er et tydelig behov for likemannsarbeid for foreldre/barn-gruppen i HLF, og foreningen vil arbeide aktivt for å arrangere tilsvarende kurs og samlinger neste år.

De som hadde sett mest fram til kurset var barna, og de vil nok også være pådrivere for å treffes neste år. Målet er en dagssamling på våren og et tilsvarende likemannskurs til høsten.

### Velkommen til årsmøte

Forberedelse for neste årsmøte i foreningen var også tema der følgende stiller til valg i det nye styret for foreldreforeningen:

Benedikte Wentworth stiller som leder, og øvrige i styret er Harald Dal, Aina Haukaa (kasserer) og Morten Buan som vara.



*Kandidater til nytt styre. Fra venstre; Morten Buan, Aina Haukaa, Benedikte Wentworth og Harald Dal.*

## Vibrator i øret

Sakset fra blog.tinnitus-tips.no

### Helikopter

For 8-9 år siden begynte jeg å plages med en vibrerende during i det ene øret. Denne "båtmotoren / helikopteret" kom og gikk. Det kunne være stille i flere uker om gangen. Men etter en operasjon i hodet i 2003, har det vært et evindeligg bråk hver eneste dag og natt.



### Variierer

Denne duringa varierer mye i intensitet og volum. Det kan høres ut som om noen banker på en mikrofon for å teste lyden, eller en gammel båtmotor som går litt ujevnt,... mens andre ganger, spesielt om natten, tar helikopteret av i full utrykning. Det kan også være helt stille noen minutter, og det kan være en svak during deler av dagen.

### Dumme meg

Jeg har vært hos ørelege, "vanlig" lege, og har også nevnt plagen for nevrokirurgen. Vennlig og omsorgsfullt har de sagt at:

dette må du nok lære deg å leve med, tinnitus er det ingen ting å gjøre noe med. Jeg forsøkte å protestere med å si: men dette kan ikke være "vanlig" tinnitus, jeg

kjenner jo at det vibrerer som leamus i øret. Fikk vennlige smil til svar.



### Nyttig kunnskap

Men så var jeg på mestringskurs for tinnitusrammede på vakre Landaaasen. Der fremkom det i et foredrag at det også finnes en objektiv tinnitus, målbar, og i enkelte tilfeller hørbar. Den kan til og med kanskje behandles. Med nytt mot, og en stor dose håp, har jeg forlangt å få ny utredning.



### Omsider tatt på alvor

I går, på selveste kvinnedagen, var jeg hos ørelegen. De målte bl.a. trykket i mellomøret. En entusiastisk doktor henta meg inn på kontoret igjen. "dette var interessant, kom så skal jeg vise deg" sa han. Dette er sjeldent, men det vises på kurven at en muskel i øret ditt lever sitt eget liv.

### Håp

Endelig, etter 8-9 år blir jeg tatt på alvor. Nå finnes det kanskje en løsning. Jeg tørket tårer, og legen sa at det finnes håp. Nå må vi bare finne en kirurg som kan og vil utføre et slikt inngrep hvis det er mulig. Så er det bare å vente på neste steg.

Kanskje det ordner seg til slutt. Jeg velger i alle fall å tro det.

Mvh  
Optimist



## Rådgivningskontoret for hørselshemmede

### Kommunalt

Rådgivningskontoret for hørselshemmede er en del av kommunehelsetjenesten (ikke av HLF Oslo). De har god peiling på forskjellige tilbud som er for hørselshemmede. Hjelpen er gratis, og de ansatte kan tegnspråk.

### Tilbud

- Informasjon til hørselshemmede, pårørende og hjelpeapparatet.
- Informasjon, råd og veiledning om tilbud og rettigheter innen utdanning, arbeid, helse- og sosialtjenester og kultur.
- Hjelp til å skrive søknader.
- Veiledning i bruk av høreapparat.
- Utprøving av tekniske hjelpemidler.
- Tinnitus.
- Helsesøstertjeneste: Helsestasjon for ungdom, skolehelsetjeneste, helsestasjon for barn med døve foreldre, baby-kafé.

### Timeavtale / info

- Telefon: 23 47 85 00

- Tekst-telefon: 23 47 85 03
- Faks: 23 47 85 01
- SMS: 911 57 575
- Post: Pb. 99 Økern, 0509 Oslo
- Epost: radgivningskontoret@sby.oslo.kommune.no

### Besøke dem

Kabelgaten 2 på Økern (samme hus som den nye hjelpemiddel-sentralen). Dessverre er det vanskelig å finne parkeringsplasser i området.

### Reis til Økern:

- T-bane 5 til Økern.
- Buss 58, 67 til Økern.
- Buss 23, 24 til Økern (langs Ring 3).
- Buss 60 i retning Tonsenhagen til Økern Næringspark.
- Buss 60 i retning Vippetangen til Økern.

### Gå til Kabelgt 2:

- 5 min å gå fra Økern T-bane-stasjon.
- Gå i retning Statoil.
- De er i et hvitt og brunt, stort bygg like bak Statoil. Rød NAV-logo på veggen.



Returadresse:      HLF Oslo  
Inkognitogt 12  
0258 Oslo

## Ord fra fylkesstyret

I skrivende stund nærmer julen seg med stormskritt, og jeg ønsker alle våre medlemmer en **gledelig jul og et godt nytt år**.

I hele høst har aktivitetene i Inkognitogaten vært travel. Vi treffer stadig på nye ansikter innenfor de mange aktivitetene som pågår.

Kursvirksomheten har vært stor. Hørselsforumet har arrangert forelesninger og treff for likemenn i stor stil, og Senioretreffen har som alltid hatt godt frammøte med gode foredrag og hyggelige sosiale samvær.

Gledelig er det at vi kan ønske mange flere likemenn velkommen inn i foreningen.

Litt leit er det dog at vi ikke har klart å skaffe fylkeskontakt for sterkt tunghørte/døvblitte. Er det noen der ute som kan hjelpe oss her? Det trengs også likemenn innenfor menière. Ikke nøl med å ta kontakt hvis du kan gjøre en liten innsats her. Vi tilbyr kurs i regi av HLF.

Våre lokallag håper på stort frammøte når dieres årsmøter avvikles i februar. Møt opp! Tidspunktene står et annet sted i bladet.

Til slutt vil jeg takke for året 2011, måtte 2012 gi oss i HLF-familien mye varme, samhold og glede.

*Hilsen Berit Anthonessen, fung.fylkesleder*

