



Stor omlegging

Redaktøren har sluttet, og fylkeslaget har besluttet at bladet heretter skal være en ren meddelelseskanal som utkommer 4 ganger i året.

De som i HLFs medlemsregister er registrert med epost-adresse, vil få bladet tilsendt pr epost. De andre får papirutgaven levert i sin postkasse.

Bruk oss!

I Inkognitogt 12, 0258 Oslo holder vi kurs og andre aktiviteter hele uken. Resepsjonen er åpen kun mandager og onsdager kl 1030-1330. Du kan ringe og sende sms til 974 07 430. Og epost til post@hlfoslo.no. Vår nettside er www.hlfoslo.no. Nærmeste holdeplass for buss og trikk er Riddervolds Plass.

Hørselsfaglige kurs

Kurssted

Inkognitogt 12 (bak Slottet)

Påmelding og info

Stein Thomassen, sms 400 48 393,
epost stein@hlfoslo.no

Firerbanden (i vår skadede hørsel)

De 4 viktige skavankene ved typisk hørselsnedsettelse. Hensikten er å bli bedre til å kommunisere med din audiograf for å oppnå bedre innstilte apparater.

- Viktige hørselsfunksjoner som er skadet
- Hvordan moderne høreapparater forsøker å kompensere for dette
- Hvordan justeres apparatene og hvordan sjekkes at innstillingen ble bra

Kursleder: Stein Thomassen, ingeniør og selvjusterer

Pris: 595 for HLF-medl, 895 for andre

Oppstart: Tirsdag 24 februar, kl 1730

Varighet: 4 tirsdager à drøye 2,5 timer

Påmeldingsfrist: 1 uke før kursstart

Arrangør: HLF Oslo SydVest

Mestre tinnitus og lydfølsomhet

Årsaker, virkemåte, behandlingsformer.

Kursleder: Stein Thomassen, fast foreleser på Landaasen rehab siden 2007

Pris: 595 for HLF-medl, 895 for andre

Oppstart: Tirsdag 20 januar, kl 1730

Varighet: 4 tirsdager à drøye 2,5 timer

Påmeldingsfrist: 1 uke før kursstart

Arrangør: HLF Oslo SydVest

Lær å bruke data - iPad / dukaPC

Kurssted

Inkognitogt 12 (bak Slottet)

Påmelding og info

Stein Thomassen, sms 400 48 393,
epost stein@hlfoslo.no

Kursinstruktør

På alle datakursene: Stein Thomassen, dataingeniør og kunnskapsformidler.

Hjelp i forkant av iPad-kursene

For å få fornuftig utbytte av et kurs, må din iPad være klargjort slik at du kjenner din Apple-ID og det tilhørende passordet. iPaden må dessuten være satt opp til å motta og sende epost via iPadens Mail-app, og dette må fungere andre steder enn bare hjemme hos deg selv.

Hvis disse tingene ikke er i orden, kan vi hjelpe deg. Hjelpen koster 200 – 400 kr (avhengig av hvor lang tid det tar).

Hvis du er usikker på om disse tingene er i orden, kan vi sjekke iPaden for deg. Kontrollen koster 100 kr.

Fordeler hos oss:

- Kursene går på dagtid
- Små klasser (max 9 deltakere)
- Rolig tempo og mye repetisjon
- Holder oss til det som er viktig
- Bruker lettfattelig hverdagspråk
- Prater høyt, tydelig og rolig
- Bruker teleslynge
- Alt vises på lerret
- Tålmodig kursinstruktør

Hjelp får du ved å møte opp og vente på tur. Vi er til stede i følgende tidsrom:

- Onsdag 7 jan kl 11.00 – 16.00
- Torsdag 8 jan kl 11.00 – 16.00
- Fredag 9 jan kl 11.00 – 14.00
- Tirsdag 13 jan kl 15.00 – 18.00

iPad Senior - tr 1

Slutt å famle! Lær å bruke iPad skikkelig. Kurset for deg som synes det var vrient å komme i gang på egen hånd.

Hva du lærer:

- Grunnleggende bli kjent med iPad
- Nøyaktig bruk av fingrene
- Grunnleggende bruk av tastatur og retting av skrivefeil
- Lese epost og besvare den
- Surfe på internett (på helt grunnleggende nivå)
- Legge inn apper (programmer)
- Bli litt kjent med noen apper, f.eks. nyheter, værmelding, tlf-opplysning
- Ta bilder, og vise dem fram

Forutsetning: I tillegg til at må du ha lyst til å bruke iPad og lyst til å øve litt hjemme, må de tingene som er nevnt i avsnittet "*Hjelp i forkant av kursene*", være oppfylt.

Pris: 800 for HLF-medl, 1.150 for andre.

Oppstart: Velg mellom flere muligheter:

- Onsdag 14 januar 2015 kl 11.00
- Torsdag 15 januar 2015 kl 15.00
- Fredag 16 januar 2015 kl 13.00

iPad Senior - tr 2

For deg som har kommet i gang men synes det går tregt. Mye jobbing med appene Safari, Mail og Bilder.

Hva du lærer:

- Rask repetisjon av de viktige tingene fra trinn 1
- Bruke internett (Safari) (inkl faner)

- Mer avansert bruk av Mail-appen (inkl vedlegge)
- Bedre kjent med tastatur og retting av skrivefeil
- Finne rutetider
- Bestille kinobilletter
- Lese biblioteks bøker på iPad
- Holde orden på bilder (men ikke redigere dem)
- Viktige innstillinger og tekniske triks

Forutsetning: I tillegg til at du må være omtrent på nivå med vårt kurs iPad tr 1, må de tingene som er nevnt i avsnittet "*Hjelp i forkant av kursene*", være oppfylt.

Pris: 800 for HLF-medl, 1.150 for andre.

Oppstart: Velg mellom flere muligheter:

- Torsdag 15 januar 2015 kl 11.00
- Mandag 19 januar 2015 kl 15.00

iPad Senior - tr 3

Nå lærer du litt om mange forskjellige ting. Dette blir mer en oppdagelsesferd for å få en smakebit på mange av iPadens flotte muligheter.

Hva vi berører:

- Repetisjon av de viktigste tingene fra trinn 2
- Se TV (NRK) på iPaden
- Kalender (grunnleggende)
- Video-telefon
- Handle i nettbutikk (grunnleggende)
- Bestille billetter
- Importere bilder fra kamera og telefon
- iCloud
- Lese e-bøker med iBooks-appen
- Facebook-intro og demo (hva vi kan bruke den til)
- Løse småfeil selv, i stedet for å gå til verksted
- Diverse annet

Forutsetning: I tillegg til at du må være omtrent på nivå med vårt kurs iPad tr 2, må

de tingene som er nevnt i avsnittet "*Hjelp i forkant av kursene*", være oppfylt.

Pris: 800 for HLF-medl, 1.150 for andre.

Oppstart: Velg mellom flere muligheter:

- Torsdag 15 januar 2015 kl 13.00
- Fredag 16 januar 2015 kl 11.00
- Tirsdag 20 januar 2015 kl 15.00

iPad Senior - tr 4-ip (tidl. tr 4)

Nå fokuserer vi på å hente informasjon og å bruke penger.

Ting vi fordypet oss i:

- Repetisjon av de viktige tingene fra trinn 2 og 3
- Søkemotor (Google) og leksikon (Wikipedia)
- Blog-lesing
- E-bøker
- Aviser, magasiner
- Bestille billetter
- Nettbutikk
- Nettbank
- Diverse annet

Forutsetning: I tillegg til at du må være omtrent på nivå med vårt kurs iPad tr **3** (eller til nød tr 2), må de tingene som er nevnt i avsnittet "*Hjelp i forkant av kursene*", være oppfylt.

Pris: 800 for HLF-medl, 1.150 for andre.

Oppstart: Onsdag 14 januar 2015 kl 13.00

iPad Senior - tr 4-ws (tidl. tr 6)

For deg som i tillegg til iPaden bruker PC med Word og epost, og/eller telefon med kontaktliste og epost. Bygger på tr 3.

Ting vi fordypet oss i:

- Repetisjon av de viktigste tingene fra trinn 2 og 3
- Bruke Microsoft Word, PowerPoint og Excel på iPaden

- Skylagring hos Dropbox, iCloudDrive og Microsoft OneDrive
- Filbehandling på iPaden
- Fjerntilgang fra iPad til PC (bruke iPad som skjerm og tastatur for PCen)
- Synkronisering av epost, adressebok og kalender mellom iPad, PC og mobil
- Diverse annet

Forutsetning: I tillegg til at du må være omtrent på nivå med vårt kurs iPad tr **3**, må de tingene som er nevnt i avsnittet "*Hjelp i forkant av kursene*", være oppfylt.

Du må også ha litt erfaring med Word og filbehandling på Windows PC.

Pris: 800 for HLF-medl, 1.150 for andre.

Oppstart: Onsdag 14 januar 2015 kl 15.00

dukaPC

DukaPC trinn 1

Slutt å famle! Lær det viktige uten å dille med uvesentligheter. Beregnet på totalt nybegynnere som har INGEN eller NESTEN ingen erfaring med tastatur og mus/pekeplate. Hovedmålet er å bli selvhjulpen i grunnleggende bruk av E-post (inkl se på vedlegg), samt å bli fortolig med enklere bruk av Internett.

Hva du lærer:

- Grunnleggende bli kjent med dukaPC
- Nøyaktig bruk av mus
- Tastaturbruk og retting av skrivefeil
- Bli kjent med programmene Nyheter, Været og TV-guide
- Lese og besvare e-post (inkl se på vedlegg)
- Enkel bruk av Internett

Forutsetning: I tillegg til at du må ha lyst til å bruke PC og lyst til å øve, må du ta med din bærbare dukaPC på kurset. Hvis du har

en stasjonær dukaPC (bordmodell), kan du låne en PC av oss på kurset.

Varighet: 8 mandags formiddager med 2 x 45 minutter hver gang.

Pris: 799 for HLF-medl, 999 for andre.

Oppstart: Mandag 26 januar 2015 kl 13.00

DukaPC trinn 2

Beregnet på dukaPC-nybegynnere som har LITT erfaring med tastatur OG mus/pekeplate (altså har LITT PC-erfaring). Hovedmålet er å bli brukbart kjent med hvordan man ser film og bilder, skriver dokumenter, spiller spill og kabaler (underholdning), og lytter til musikk. Dessuten fokuserer vi på å sikre at alle er fortrolig med bruk av E-post (inkl se på vedlegg) og enklere bruk av Internett.

Hva du lærer:

- Repetering av viktige ting fra tr 1
- Vise bilder (inkl minnepinne/minnekort)
- Se på filmer (dvd)
- Bruke det innebyggede e-post-programmet
- Søke på Internett (Google)

Forutsetning: I tillegg til at du må være på nivå med vårt kurs *Lær å bruke dukaPC - trinn 1*, må du ta med din bærbare dukaPC på kurset. Hvis du har en stasjonær dukaPC (bordmodell), kan du låne en PC av oss på kurset. Du bør også ha LITT erfaring med mus/pekeplate og tastatur (ellers kan det være vrient å henge med).

Varighet: 6 mandags formiddager med 3 x 40 minutter hver gang.

Pris: 799 for HLF-medl, 999 for andre.

Oppstart: Mandag 13 APRIL 2015 kl 11.00

DukaPC trinn 3

Fortsettelse fra trinn 2. Beregnet på dukaPC-nybegynnere som føler seg hjemme med tastatur OG mus/pekeplate (altså har en VISS PC-erfaring). Hovedmålet er å bli brukbart kjent med Videotelefon (Skype), forklare hvordan Facebook fungerer, samt drille mer i E-post (inkl SENDE vedlegg), Internett (inkl googling) og Bilder (inkl filbehandling).

Hva vi berører:

- Repetering av viktige ting fra tr 2
- Introduksjon til Facebook
- Videotelefon (Skype)
- Bruke det innebyggede epost-programmet
- Søke på Internett (Google)

Forutsetning: Du bør være omtrent på nivå med vårt kurs *Lær å bruke dukaPC - trinn 2*, og føle deg noenlunde fortrolig med mus/pekeplate OG tastatur. Du må ta med din bærbare dukaPC på kurset. Hvis du har en stasjonær dukaPC (bordmodell), kan du låne en PC av oss på kurset.

Varighet: 8 mandags formiddager med 2 x 45 minutter hver gang.

Pris: 799 for HLF-medl, 999 for andre.

Oppstart: Mandag 26 januar 2015 kl 11.00

Lær deg språk

Spansk - nybegynner og litt øvet

Lærebok: Mundos 1

Kursleder: Astrid Hernholm

Pris: 700 for HLF-medl, 1.100 for andre

Oppstart: Torsdag 12/3, kl. 13.00-15.00

Sted: Inkognitogt 12, 1. etg

Varighet: 7 torsdager à 2 timer

Påmeldingsfrist: 6. mars

Kontaktperson: An-Dorthe Johannesen, an-dorth@online.no eller mobil 915 50 671

Arrangør: HLF Oslo Nord-Øst/Groruddalen

Spansk - godt øvet

Lærebok: Mundos 2 (første utgave)
Kursleder: Ruth Enersen
Pris: 700 for HLF-medl, 1.100 for andre
Oppstart: Torsdag 8/1, kl. 15.00-17.00
Sted: Inkognitogt 12, 1. etg
Varighet: 7 torsdager à 2 timer
Påmeldingsfrist: 5. januar
Kontaktperson: An-Dorthe Johannesen, an-dorth@online.no eller mobil 915 50 671
Arrangør: HLF Oslo Nord-Øst/Groruddalen

Fransk øvet 1/2015

Kursstart: Tirsdag 27. januar kl 11.00
Kontaktperson: Lill Iversen, tlf 22 27 31 03
Fulltegnet

Fransk øvet 2/2015

Kursstart: Tirsdag 10. mars kl 11.00
Kontaktperson: Lill Iversen, tlf 22 27 31 03
Fulltegnet

Diverse kurs

Bridge

Undervisning på nivå "Litt Øvet" hver tredje uke. Lær prinsipper for meldinger, bruk av Stayman og overføring, opplysende dobling, sperremeldinger og spilleføring. Lokalene har teleslynge.
Start: fredag 9. januar. **Slutt:** 19. juni.
Sted: Inkognitogata 12. Tid: kl 10.30-15.30
Info og påmelding: post@hlfoslo.no

Billedvev (1/2015)

Nivå: Nye / øvede
Start: Tirsdag 13. januar kl. 10.00
Tid: kl 10.00 - kl 14.30
Varighet: 10 ganger à 4,5 timer
Kursleder: Torunn Syversen, tlf: 916 05 867
Sted: Inkognitogt 12, 1. etg, kursrommet
Pris: 800 for HLF-medl, 1.600 for andre
Lærebok: Billedvev i rammevev (M Hauger)
Antall deltakere: min 6 / maks 8
Påmeldingsfrist: 6. januar (til kursleder)

Billedvev (4/2015)

Nivå: Øvede.
Start: Tirsdag 7. april kl. 10.00
Tid: kl 10.00 - kl 14.30
Varighet: 10 ganger à 4,5 timer

Kursleder: Ada Spæren, mobil: 950 58 677, epost: ada.sparen@gmail.com
Sted: Inkognitogt 12, 1. etg, kursrommet
Pris: 400 for HLF-medl, 800 for andre
Lærebok: Billedvev i rammevev (M Hauger)
Antall deltakere: min 6 / maks 8
Påmeldingsfrist: 24. mars (til kursleder)

Kunsthistorie i kirkene

I fjor besøkte vi St. Dominikus, Uranienborg, St. Olav's katolske kirke, Gamle Aker, Trefoldighetskirken og Lovisenberg med Diakonissehuset (museum). Gruppen har meldt interesse for Oslo Domkirke, Slottskapellet og Akershus Slottskirke. Så vi vil, så langt det er mulig, å besøke dem. For øvrig har andre kirker sine aktiviteter, kulturtilbud og kunsthistorie. Det samme har noen av museene.

Er man interessert i å besøke nevnte steder og ellers har forslag/ønsker, kan man ta kontakt med kursleder : Ada Spæren, mobil 950 58 677, epost ada.sparen@gmail.com

Påmeldingsfrist: en uke før besøksdato, når dato er bestemt.
Påmelding skal skje til Ada Spæren
Kursstart: Vinter 2015
Varighet: Ca 3-5 ganger à 1-3 timer

1) Slottskapellet

I perioden 18. januar til 22. mars arrangeres det messer i Slottets kapell, som starter kl 11.00 og avholdes søndager. Inngangen er på den østlige siden av bygningen, når man står utenfor forsiden av Slottet. Det er åpent for alle å møte opp og delta. Vi håper på nyåret å få en avtale med studentpresten, slik at vi kan bli bedre kjent med kapellet en av søndagene i nevnte periode. (Alternativt kan vi se kapellet som del av omvisningen ved Slottet, hvilket krever avtale.)

Sitat fra hjemmesiden uio.no:

Det feires høymesse på nynorsk hver søndag gjennom hele semesteret. Inngangen til Slottskapellet er på det Kongelige slottets nordside. Nattverd feires ved hver gudstjeneste. Etter gudstjeneste drikker vi kirkekaffe bak i Slottskapellet.

2) Oslo Domkirke

I skrivende stund har vi ikke fått avtalt dato, men som man kan se på hjemmesidene til Oslo Domkirke, er det mye man kan delta i, aktiv som passiv, nesten hver dag. Domkirkeakademiet har en del foredrag, som vi også kan lytte til. Vi ser for

oss, at vi kan besøke domkirken en onsdag slik nedenstående sitat inviterer til og forhåpentligvis med 45-60 minutters omvisning før messen, slik at vi kan bli kjent med bygningen, kunsten og historien.

Omvisning med guide, pris pr person: kr 50.

Sitat fra hjemmesiden til oslodomkirke.no:

Onsdager 10.00 - 16.00: Åpen kirke

12.00: Onsdagsmesse med orgelresitasjon

12.00 - 14.00: Kafé i krypten

Velkommen til kafé i krypten i Oslo domkirke hver onsdag kl. 12.00-14.00.

I kaféen kan du få en kaffekopp, påsmurte rundstykker og et kakestykke til en billig penge i hyggelige omgivelser.

Vi ønsker å se deg og håper du kommer en tur innom krypten!

3) Akershus slottskirke med flere

Når det nærmer seg våren, kunne vi besøke slottskirken øverst på festningen, som er del av Akershus slott. Ellers er det flere kirker og museer, som har historie og kunst vi kan bli bedre kjent med. Folke-museet på Bygdøy har både en samling av kirkekunst og stavkirke.

Filmkvelder

Film – Alltid siste torsdag i måneden kl 1700

Sted: Inkognitogt 12 (bak Slottet)

Entré kr 50,-

Det er de sjelsettende filmopplevelsene som gjør oss til ivrige kinogjengere. Filmer vi aldri blir trett av å se om igjen og om igjen. Vi suges inn i handlingen. Oppdager og opplever noe nytt hver eneste gang. I kameraføringen, fortellermåten, hvordan

filmstaben klarer å realisere regissørens vyer og intensjoner. Her kommer noen eksempler:

29 januar:

BARRY LINDON, regi Stanley Kubrick. Filmen gir et overdådige visuelt inntrykk med sine storslåtte tablåer, lange tagninger og sitt intense fokus på filmens hovedfigur. Stanley Kubrick ble nominert til Oscar. Foto, scenografi, kostyme og musikk fikk alle sin Oscar.

Forsøk å få med deg denne filmen. Og nyt hvert eneste av de mange vakre bildene - de er som tatt ut av maleriene fra dengang.

26 februar:

BABEL, regi Alejandro Gonzales Inarritu. Sentralt i filmen er mangel på kommunikasjon. Filmens tre historier krysser hverandre og utspilles på tre kontinenter. I Japan er historien lagt til et døvemiljø - noe som setter problemet på en ekstra prøve. Det viser seg igjen at musikk og filmspråket er nyttige medhjelpere når barrierer mellom mennesker skal brytes.

26 mars:

BRENT AV SOLEN, regi Nikita Michalkov. Regissøren har skrevet manus og regisserer seg selv i hovedrollen i dette smertefullt vakre drama. Filmen ble belønnet med en Oscar for beste utenlandske film, vant juryens store pris i Cannes der den også var nominert til Gullpalmen. Denne kritikerroste filmen ble også en stor publikumssuksess på kino.

30 april:

KINESISK RULLETT, regi Rainer Werner Fassbinder. Filmen er et visuelt psykologisk drama. Legg merke til bruken av spill! Fassbinder var det rasende, bankende hjerte i den tyske filmbølgen. Den kompromissløse filmskaperen, det udiskutable geni. En mann som klarte å provosere selv provokatørene.

OBS! Hjemmelekse: Hva er en kinesisk rullett?

28 mai:

GJØKEREDET, regi Milos Forman. Det blir umiddelbar konflikt når Randle (Jack Nicholson) ankommer mentalsykehuset. Kan det være riktig at voksne menn dopes med beroligende midler og subber rundt i morgenkåper, isteden for å se sport på TV? En banebrytende, hypnotisk og menneskelig film. Den ble da også tildelt 5 Oscar og 3 Oscar nominasjoner!

GOD FORNØYELSE
ønsker Grethe Hejer

Seniortreff

HEI SENIORER!

Vi er blitt et forskningsprosjekt! Fordi vi føler oss yngre enn vi er! Den følelsen er et sunnhetstegn, sier forskningen, Og får nesten 1.900.000.- kroner til prosjektet "Morgendagens aktivitetssentre". I løpet av to år skal spørsmålet omkring økt deltagelse i samfunnet og frivillighet utredes. "Frivillig deltagelse bidrar til bedre helse og livskvalitet og er den beste medisinen mot ensomhet, passivitet og sosial tilbaketrekning. Frivillig deltagelse bidrar til at eldre kan bo lenger hjemme" leser vi i bladet PENSJONISTEN.

De unge eldre av i dag er ikke så interesserte i frivillig arbeide og heller ikke i organisasjonslivet, slik det er i dag. Det skal derfor bli interessant å følge utviklingen av dette forskningsprosjektet ledet av Tove Bye. Vi lover å komme tilbake med "siste nytt".

Hjertelig velkommen til våre møter!
Liv, Kari, Inger, Grethe, Thor og Knut

**TIDEN STREKKER TIL FOR DEN
SOM BRUKER DEN**

Leonardo da Vinci

21 januar:

FØRE VAR.

Poiltibetjent Dag Eriksen vil dele sine erfaringer med oss. Hvordan skal vi ta vare på vår egen trygghet? Hvordan unngå ubehagelige og uønskete situasjoner? Hva kan virke utfordrende og "fristende"? Kanskje kombinasjonen spaserstokk og liten ryggsekk? Blir heller ikke anbefalt på reiser ut i den store verden.

18 februar:

NESTOR SENIORUTVIKLING i MELDOMVIK er et samlingssted der seniorer kan utveksle ideer, tanker og følelser. Wenche Bettum presenterer programmet for våren 2015. Her kan man velge mellom et stort utvalg av varierte temaer, kurs og kultur-reiser som kan inspirere til livslang læring og aktiviteter.

18 mars:

APRILSNARR!

Fredrik Saugstad forteller om opprinnelsen til denne gamle skikken og vil også gi oss noen eksempler på vellykkede narrestreker. Det er nok mange som ennå husker avisannonsen om gratis rødvin på en av Oslos Vinmonopol. Folk strømmet til med bøtter og spann, og køen ble alt lenger og lenger!

15 april:

DE UNDERFULLE INSTINKTER HOS DYR, FUGLER OG INSEKTER.

Torbjørn Greipsland kåserer om noen av de fantastiske egenskapene dyr og fugler har. I deres verden er lukter, farger og lyder kontaktskapende. Hva skjer når man ikke har en slik godlukt? Og hvordan klarer biene å fortelle hverandre hvor den beste blomsterengen er?

20 mai:

MUSIKK GIR LINDRING.

Trine Lise Aasheim og Marianne Graff har i mange år arbeidet som musikkterapeuter. Bl.a. på Hospice Lovisenberg. Forskning viser at bruk av musikk kan redusere bruken av smertestillende midler og virke forebyggende i forhold til angst og depresjoner. Hvilke typer musikk har denne spesielle evnen?

17 juni:

WILDENVEY'S PORTÅSEN

med Finn Carlsens bus. Maksimum 20 personer. Avreise 0900 fra Bussterminalen. Tilbake ca kl 1800. Omvisning, lunsj med varmrett og kaffe kr. 600.-pr. person. Senioretreffen sponser med kr. 300.-pr.p. **Bindende** påmelding og innbetaling av kr. 300.- innen 8. juni. **Påmelding** til Liv Bergan, tlf 22 60 11 36 eller 456 14 447, epost: lodd@online.no. **Innbetaling** til kontonr 7066 05 10360 (Senioretreffen, HLF Oslo, Inkognitogt 12, 0258 Oslo).

VELKOMMEN TIL VÅRT SPENNENDE VÅR-PROGRAM!



HLF Oslos hovedsponsor:

OSLO KOMMUNE



HLF Oslo SydVest

Program våren 2015

Årsmøte (åpent for alle medl.)

Mandag 9. februar

HLF Oslo SydVest ønsker velkommen til årsmøte mandag 9. februar 2015 kl. 1800 i Inkognitogt. 12. Sakspapirer kan hentes samme sted fra 12. januar 2015. Årsmøtet er åpent for alle. Men bare de som har betalt kontingent for 2014 og/eller 2015, har stemmerett ved personlig fremmøte eller gjennom fullmakt. Vel møtt !

Annet

Vi holder en rekke kurs, bl.a. om hørsel og bruk av data/internett. Disse finner du annet sted i bladet.

Dessuten er vi sterkt involvert i likeperson- (hørselshjelper-) ordningen i Oslo og ar-

Kontakt-info

Leder: Dan Erik Løvås,
tlf: 938 06 019
Kontortid: Onsdager kl 10.30 - 13.30
(unntatt i skolens ferier)
Adresse: Inkognitogt 12, 1 etg.
(rett bak Slottet)
Brev: Inkognitogt 12, 0258 Oslo
Epost: sydvest@hlfoslo.no
Nettside: www.hlfoslo.no

beidet med å høyne hørselskompetansen på Oslos sykehjem.

Og selvsagt arbeider vi med en hel del andre ting, både i egen regi, i samarbeid med Oslos andre lokallag, og via fylkeslaget.

Ikke medlem? Meld deg inn i foreningen for hørselshemmede

Det enkleste er å melde seg inn via nettsidene www.hlf.no Eller sende inn denne kupongen til HLF, Boks 6652 Etterstad, 0609 Oslo. Eller epost til hlf@hlf.no
Pris: 450 kr pr år (OBS: ungdom under 25 år / familiemedl.: kun 290 kr)

Navn: _____

Adresse: _____

Epost: _____

Født: _____ Telefon: _____ Mobil: _____

Sett ring rundt en eller flere:

Høreapparatbruker	CI-operert	Tinnitus / Lydoverfølsom	Menière
Foreldre til hørselshemmet barn	Sterkt tunghørt / døvblitt	Yrkesaktiv	



Returadresse: HLF Oslo
Inkognitogt 12
0258 Oslo

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

Da kan du stikke innom Veiledningskontoret (i Inkognitogt. 12) som har åpent hver onsdag kl 10.30 - 13.30

En likemann/hørselshjelper vil med sin skolerte brukerkunnskap kunne hjelpe deg med høreapparatene dine samt gi informasjon om de fleste hørselsrelaterede 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 normalthørende nærpersoner/familie/ektefelle
- Hva er grunnleggende rettigheter og hvilke offentlige instanser skal hjelpe
- Likemannen/hørselshjelperen har taushetsplikt og kan eventuelt komme på hjemmebesøk.
- Hjelpen er gratis!

Dersom du ønsker å bestille hjemmebesøk, kan du ringe kontoret på tlf: 974 07 430 mandag og onsdag kl. 10.30-13.30, eller sende sms til 974 07 430, eller sende e-post til post@hlfoslo.no

oticon
PEOPLE FIRST