



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.



HLF Oslos hovedsponsor:

OSLO KOMMUNE



Hørselsfaglige kurs

Kurssted

Inkognitogt 12 (bak Slottet)

Påmelding og info

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

Plagsom tinnitus og lydfølsomhet

Årsaker, virkemåte, behandlingsformer.

Kursleder: Stein Thomassen

Pris: 495 for HLF-medl, 695 for andre

Oppstart: Tirsdag 4 mai, kl 1800

Varighet: 4 tirsdager à drøye 2,5 timer

Påmeldingsfrist: 1 uke før kursstart

Arrangør: HLF Oslo SydVest

Når hjernen ikke forstår lyder så godt

Det anslås at ca hver tiende pensjonist har APD (Auditory Processing Disorder). APD innebærer at hjernens lyd-bearbeiding ikke fungerer så godt. Dermed blir det vanskelig å tolke lyder og gjenkjenne dem. Dette gir seg utslag i dårlig

ordforståelse selv om tradisjonell hørselstest viser omtrent normal hørsel. Dessverre kan APD dermed lett se ut som demens.

Vi går i dybden og ser på årsaker, symptomer, diagnostisering, utfordringer, behandlingsmetoder, behandlingstilbud, mestringsteknikker, og hvordan forklare pårørende og helsepersonell på en oppklarende måte.

Målgruppen er tunghørte, pårørende, HLF likepersoner og tillitsvalgte, sykehjemsansatte, spesialpedagoger og andre interesserte.

Selv om vi fokuserer på APD hos seniorer, bør kurset være til nytte for foreldre med APD-barn (ofte forvekslet med AD/HD).

Kursleder: Stein Thomassen, ingeniør og kunnskapsformidler, og Charlotte Caspari, audio-pedagog og APD-spesialist

Pris: 495 for HLF-medl, 695 for andre (**OBS:** Lunsj er IKKE inkludert, ta med niste)

Oppstart: Lørdag 30 mai, kl 11.00

Varighet: Lør + søn, ca 4,5 timer pr dag (inkl 45 min lunsjpause)

Påmeldingsfrist: 1 uke før kursstart

Arrangør: HLF Oslo Nordøst/Groruddalen

Lær å bruke data

Kurssted

Inkognitogt 12 (bak Slottet)

Påmelding og info

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

- Alt vises på lerret
- Tålmodig kursinstruktør

Kursinstruktør

På alle datakursene: Stein Thomassen, dataingeniør og kunnskapsformidler.

iPad

Hjelp i forkant av iPad-kursene

For å få fornuftig utbytte av et kurs, må din iPad være klaggjort slik at du kjenner din Apple-ID og det tilhørende passordet. iPaden må også 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

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

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

- Tirsdag 7 april kl 15.00 – 17.00
- Onsdag 8 april kl 14.00 – 17.00

iPad Senior - tr 1

For deg som synes det var vrient å komme i gang på egen hånd.

Hva du lærer:

- Nøyaktig bruk av fingrene
- Grunnleggende bruk av tastatur og retting av skrivefeil
- Lese epost og besvare den
- Se på nettsider på internett (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.

Varighet: 6 ukentlige formiddager med 3 x 37 minutter hver gang.

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

Oppstart: Velg mellom flere muligheter:

- Onsdag 8 april 2015 kl 15.30
(6 onsdager men ikke 15/4 og 20/5)
- Torsdag 9 april 2015 kl 13.00
(6 torsdager men ikke 16/4 og 14/5)

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:

- Repetere 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)
- 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.

Varighet: 6 ukentlige formiddager med 3 x 37 minutter hver gang.

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

Oppstart: Velg mellom flere muligheter:

- Onsdag 8 april 2015 kl 10.30
(6 onsdager men ikke 15/4 og 20/5)
- Torsdag 9 april 2015 kl 15.30
(6 torsdager men ikke 16/4 og 14/5)
- Fredag 10 april 2015 kl 13.00
(6 fredager men ikke 1/5 og 15/5)

iPad Senior - tr 3

Litt om mange ulike ting. Dette blir mer en oppdagelsesferd for å få en smakebit på mange av iPadens flotte muligheter.

Hva vi berører:

- Repetere 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
- Sosialt nettverk – intro og demo (hva vi kan bruke det 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.

Varighet: 6 ukentlige formiddager med 3 x 37 minutter hver gang.

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

Oppstart: Velg mellom flere muligheter:

- Torsdag 9 april 2015 kl 10.30
(6 torsdager men ikke 16/4 og 14/5)
- Mandag 13 april 2015 kl 15.30
(6 mandager i strekk)

iPad Senior - tr 4-ip

Nå fokuserer vi på å søke etter informasjon og å handle på nettet.

Ting vi fordyper oss i:

- Repetere de viktige tingene fra trinn 2 og 3
- Søking (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.

Varighet: 6 ukentlige formiddager med 3 x 37 minutter hver gang.

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

Oppstart: Velg mellom flere muligheter:

- Fredag 10 april 2015 kl 10.30
(6 fredager men ikke 1/5 og 15/5)
- Tirsdag 14 april 2015 kl 15.00
(6 tirsdager i strekk)

Word

Word Senior - tr 2

Beregnet på deg som har brukt PC med *Microsoft Word* en stund, men som aldri har lært å bruke programmets smarte funksjoner som f.eks.: innrykk, tabeller, nummererte lister, skikkelig sideskift, sidenummerering, stiler, tekstbokser, bilder som bryter teksten, spalter,

kovertere til pdf, sette inn piler og innringinger, osv.

Forutsetning: Du bør ha med deg din PC med Microsoft Office 2007 eller nyere, **ELLER** din iPad med appen *Microsoft Word* installert og innlogget i din *OneDrive*-konto hos Microsoft.

Er du usikker, kan vi hjelpe deg, se avsnittet "Hjelp i forkant av kursene" (side 2-3).

Varighet: 6 ukentlige formiddager med 3 x 37 minutter hver gang.

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

Oppstart: Onsdag 8 april 2015 kl 13.00
(6 onsdager men ikke 15/4 og 20/5)

dukaPC

DukaPC trinn 2

For dukaPC-nybegynnere som har LITT erfaring med tastatur OG mus/pekeplate (altså har LITT PC-erfaring). Hovedmålet er litt mer avansert bruk av internett og utvidet bruk av e-post (inkl se på vedlegg).

Hva du lærer:

- Repetering av viktige ting fra tr 1
- Mer avansert bruk av den innebyggede e-post-funksjonen (inkl se på vedlegg)
- Internett-surfing og googling
- Se på bilder som er på minnepinne, CD eller epost
- Bruke noen av programmene i *Underholdnings*-seksjonen

Forutsetning: I tillegg til at du må være omtrent på nivå med vårt kurs *Lær å bruke dukaPC - trinn 1*, bør du ta med din bærbare dukaPC på kurset. Hvis du har en dukaPC bordmodell, kan du låne en av oss.

Varighet: 6 mandags formiddager med 3 x 37 minutter hver gang.

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

Oppstart: Mandag 13 april 2015 kl 13.00

DukaPC trinn 4

Fortsettelse fra trinn 3. Utvide horisonten og drille inn kjente ting (øving gjør mester!).

Hva vi berører:

- Repetering av viktige ting fra trinn 3
- Holde adresseboken ajour
- Filbehandling
- Se på video-DVD og høre på musikk-CD
- Ting som deltakerne selv ønsker fokus på

Forutsetning: Du bør være omtrent på nivå med vårt kurs *Lær å bruke dukaPC - trinn 3*, og

føle deg fortrolig med mus/pekeplate OG tastatur. Du bør selvsagt ta med din bærbare dukaPC på kurset. Hvis du har en dukaPC bordmodell, kan du låne en av oss.

Varighet: 6 mandags formiddager med 3 x 37 minutter hver gang.

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

Oppstart: Mandag 13 april 2015 kl 10.30

Diverse kurs

Fransk litteratur

Nivå: lett (... être simple et naturel, c'est la plus grande difficulté...)

Kursleder: Willy Sørvang

Sted: Inkognitogt 12, 1. etg, kursrom

Pris: 700 for HLF-medl, 900 for andre

Varighet: 7 mandager à 2 timer

Start: mandag 13. april kl 11.00

Påmeldingsfrist: 28.mars

Kontaktperson: Willy Sørvang, tlf. 9074 7109, epost: willy.sorvang@gmail.com

Bridge

Spilling **hver fredag**. Undervisning på nivå "Litt Øvet" hver tredje fredag. Lokalene har teleslynge.

Tid: kl 10.30-15.30 hver fredag.

Sted: Inkognitogata 12.

Info og påmelding: post@hlfoslo.no

Billedvev (4/2015)

Nivå: Øvede.

Start: Tirsdag 7. april kl. 10.00

Tid: kl 10.00 - kl 14.30

Varighet: 10-11 ganger à 4,5 timer (siste gang er 16. juni)

Kursleder: Ada Spæren, mobil: 950 58 677, epost: ada.spæren@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

Påmeldingsfrist: 1 uke før besøksdato.

Påmelding skal skje til Ada Spæren, mobil 950 58 677, epost ada.spæren@gmail.com

1) Slottskapellet

Søndag 22. mars kl 11.00 - ca kl 13.00.

Høymessen starter kl 11.00 og er på nynorsk. For bruk av guideslynge-mottaker, møt opp kl 10.45.

Adresse: Det Kongelige Slottets nordside. Inngangen er på den østlige siden av bygningen, når man står utenfor forsiden av Slottet.

Deltagelse i messen er frivillig.

Studentprest Inger Anne Naverstad vil ved kirkekaffen gi oss en kort orientering om gudstjenesteordningen i Slottskapellet og den kunsten som finnes i Slottskapellet.

Sitat (utdrag) fra hjemmesiden uio.no ved studentpresten: *Det feires høymesse på nynorsk hver søndag gjennom hele semesteret. Nattverd feires ved hver gudstjeneste. Etter gudstjeneste drikker vi kirkekaffe bak i Slottskapellet.*

2) Oslo Domkirke

Mandag 13. april kl 10.30 (start), ved domkirkeprest Øyvind Kvarstein.

Varighet: ca 2 timer (omvisning i kirken og etterpå går vi i krypten for kaffe/konversasjon).

Adresse: Karl Johans gate 11, hovedinngang (ved Stortorvet). Dørene åpnes kl 10.00. Utdeling av guideslynge.

Pris for 45-60 min. omvisning: kr 50,- (betales til presten). Evt. Kaffe betales av den enkelte.

Som man kan se på hjemmesidene til Oslo Domkirke, er det mye man kan delta i, nesten hver dag. Domkirkeakademiet har en del foredrag, som vi kan lytte til.

Kafé i krypten i Oslo domkirke er åpen hver onsdag kl. 12.00-14.00. I kaféen kan man få seg en kaffekopp, påsmurte rundstykker og et kakestykke til en billig penge i hyggelige omgivelser.

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

3) Norsk Folkemuseums Kirkekunstsamling

Torsdag 7. mai kl 11.00 (start omvisning). Temaet er Norsk kirkekunst.

Møt opp kl 10.30 (pga betaling og utdeling guideslyngemottaker).

Varighet: ca 4 timer i alt inkl opphold / konversasjon (omvisningen med guide tar 45 min)

Pris: kr 90,- betales ved inngangen til Folkemuseet, resepsjonshallen.

Reisemåte: Buss 30 Bygdøy fra Oslo sentrum til stoppested "Norsk Folkemuseum". I sommer-sesongen alternativt ta ferge fra Rådhuskaia til Dronningen og derfra gå ca 10 min.

Møter / Foredrag / Film / Turer

15 april kl 11.00

Seniortreff: DE UNDERFULLE INSTINKTER HOS DYR, FUGLER OG INSEKTER.

Torbjørn Greispsland kåserer i Inkognitogt 12 onsdag 15/4 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?

28 April kl 18.00

Foredrag om nedsatt hørsel og moderne høreapparater i Inkognitogt 12 tirsdag 28/4 kl 18.00. Ved audiograf Ann Kristin Egge (flink foreleser). Enkel servering.

30 april kl 17.00

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

Sted: Inkognitogt 12. **Pris:** 50 kr.

20 mai kl 11.00

Seniortreff: 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?

28 mai kl 17.00

Film: 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!

Sted: Inkognitogt 12. **Pris:** 50 kr.

30 Mai

Buss- og båttur til Strømstad og Fredrikstad. Lørdag 30/5 blir det skjærgårdsideyll og kystopplevelser, med buss til Strømstad, båt Strømstad – Fredrikstad og buss til Oslo. Med Finn Carlsens busser. Dette er en tur i sam-

arbeid med HLF Oslo SydVest, og prisen for medlemmer og ledsagere er kr 300 pr. person, ordinær pris kr 525.

Påmelding på e-post an-dorth@online.no eller sms til mob 915 50 671 **innen 8. mai**.

17 juni

Seniortreff: WILDENVEY'S PORTÅSEN med Finn Carlsens bus. Maksimum 20 personer. Avreise 1000 fra Bussterminalen. Tilbake ca kl 1800. Omvisning, lunsj med varmrett og kaffe kr. 600.-pr. person. Seniortreffet 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: loddb@online.no. **Innbetaling** til kontonr 7066 05 10360 (Seniortreffet, HLF Oslo, Inkognitogt 12, 0258 Oslo).

21-25 september

Fjellturen er under planlegging. Tidspunktet er pr i dag valgt til 21.-25. september, forutsatt at hotellet er ledig for vår gruppe. Henvendelser til Ada Spæren, (studieleder/reiseleder), mobil 950 58 677 eller epost ada.sparen@gmail.com

Meldinger

Høreluren via epost

I forrige nr varslet vi at Høreluren vil bli sendt med epost til alle som har oppgitt epostadresse til HLFs medlemsregister. Kun de som mangler epostadresse i medlemsregisteret, vil få papirutgaven av Høreluren. Nummeret du nå leser, er det første hvor vi praktiserer dette.

Vi er innforstått med at mange av epostadressene i medlemsregisteret er "råtne", f.eks. fordi adressen er skrevet feil, man har sluttet å bruke adressen, man klarer ikke å åpne vedlegg, datamaskinen klarer ikke å vise pdf-dokumenter, man vet ikke hvordan man blir gjennom pdf-dokumenter, man leser epost kun på mobiltelefonen osv osv...

Kjenner du noen som mener de ikke har fått dette nummeret av Høreluren, ber vi deg fortelle dem at de må kontakte HLFs hovedkontor (tlf 22639900, fax 22639901, epost hlf@hlf.no eller brev HLF, Box 6652 Etterstad, 0609 Oslo) for å korrigere epost-adressen sin.

HLF Oslo på flyttefot

I 2004 fikk HLF Oslo sine lokaler i Inkognitogt 12. Sjarmerende lokaler i et flott strøk, men

dessverre fyller de ikke kravene til universell tilrettelegging.

De siste par årene har det vært vurdert å flytte til nye lokaler, og fra høsten av blir det en realitet. Vi flytter da til Brynseng hvor vi får lokaler i samme hus som HLF sentralt. Lokalene blir i første etasje. Der skal vi disponere kontorer og møterom for oss selv. I tillegg blir det felles kurslokaler med HLF sentralt, sannsynligvis HLF Briskeby og eventuelt andre interesserte. Vi vil kunne fortsette all kurs- og møteaktivitet som før og i lokaler som skal bli helt topp tilrettelagt.

Ved siden av at vi får lokaler som blir helt tilrettelagt ut fra vårt og andre funksjonshemmedes behov, ligger de kommunikasjonsmessig flott til. Hele fire T-banelinjer går til Brynseng stasjon som ligger tre-fem minutters spasertur unna, flere busstopp er i nærheten og Helsefyrtårn som kommunikasjonsknutepunkt ligger bare en T-bane stasjon unna. I tillegg er det bra med parkeringsplasser

Nøyaktig dato for innflytting er ikke klar ennå, men trolig tidlig på høsten. Vi har engasjert eiendomsmegler for salg av de nåværende lokalene våre.

Knut Magne Ellingsen, Fylkesleder HLF Oslo.



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 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 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