

Åpent Hus

Lørdag 6. februar kl 11.00 - 14.00

**Alle er hjertelig velkomne til Åpent Hus
i våre nye lokaler i Brynsveien 13**

Nærmeste T-banestasjon og bussholdeplass er Brynseng.

Gå av på Brynseng, vend nesen mot byen og gå på venstre fortau helt til du kommer til Brynsveien som stikker inn mot venstre. Noen meter inn i Brynsveien får du en lang stein-trapp på venstre side. På toppen av trappen finner du oss.

Vi gleder oss til å treffe deg!

Årsmøte

SydVest

**HLF Oslo SydVest
inviterer sine medlemmer til års-
møte onsdag 10. februar kl 18.00**

Årsmøtepapirer kan hentes i våre nye lokaler 4 uker før møtet.

Har du forslag du ønsker å få behandlet på årsmøtet, må forslaget sendes styret senest 20. januar. Adressen er: Postboks 6652 Etterstad, 0609 Oslo. Du kan også bruke epost post@hlfoslo.no.

Årsmøte

Nord-Øst/Groruddalen

**HLF Oslo Nord-Øst/Groruddalen
inviterer sine medlemmer til års-
møte torsdag 11. februar kl 18.00**

I Brynsveien 13. Det blir årsmøtesaker og lett servering. Møt fram til årets viktigste møte. Årsmøtepapirer kan hentes i våre nye lokaler 4 uker før møtet.

Forslag som ønskes behandlet, må være levert styret senest 3 uker før årsmøtet. Postadressen er: Postboks 6652 Etterstad, 0609 Oslo. Du kan også bruke epost post@hlfoslo.no.

Kurs – hørselsfaglig

Veien til et bedre liv med nedsatt hørsel

"Meget interessant og nyttig – tusen takk.", "Veldig bra!" og "Meget godt kurs – inspirerende foreleser." Slike ting ble uttalt av deltakerne på tidligere kurs. Målet er å øke mulighetene for en best mulig hverdag med nedsatt hørsel. Pårørende / nærpersoner kan også ha god nytte av kunnskapen vi serverer.

Kurset tar for seg temaer som bl.a.:

- Hvordan håndtere utfordringer som nedsatt hørsel kan gi
- Nyttig kunnskap om virkemåten til vår skadede hørsel
- Hvordan høreapparater forsøker å hjelpe oss – og hva de ikke klarer
- Hvordan holde høreapparatene i god stand
- Hva du bør forvente av ørelegen / audiografen
- Hva HLF kan hjelpe deg med

Oppstart: Vi har 2 kurs, ett på dagtid og ett på kvelden. Velg det som passer best for deg. Du kan gjerne komme på formiddagen en uke og på kvelden en annen uke.

- Tirsdag 26 januar, kl 12.00
(Kursdager: 26 jan, 2 feb, 9 feb)
- Onsdag 27 januar, kl 18.30
(Kurskvelder: 27 jan, 3 feb, 17 feb)

Varighet: 3 uker, 2,5 t pr gang. Dvs 8 t totalt.

Pris: Gratis.

Sted: Brynsveien 13, 1 etasje (rullestolvennlig).

Påmelding: epost: kjell.ton35@gmail.com eller sms: 954 31 500 eller brev: Kjell Tøn, Ankerv. 64 A, 0767 Oslo.

Tinnitus og nedsatt lydtoleranse

Hva er det, og hvordan kan det takles?

Foreleser: Stein Thomassen, forfatter av boken *Selvhjelp ved tinnitus*, redaktør av nettstedet www.TinnitusTips.no, fast foreleser på *Landaaasen Rehab*.

Dato: Helgen 5-6 mars.

Tidspunkt: Kl 12.00 – 17.00 begge dager.

Pris: 390 for HLF-medl, 590 for andre.

Sted: Brynsveien 13, 1 etasje (rullestolvennlig).

Påmelding: epost: post@hlfoslo.no eller sms: 40048393 eller brev: HLF Oslo, Postboks 6652 Etterstad, 0609 Oslo.

Kurs – iPad (Apple)

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 hverdagsspråk
- Prater høyt, tydelig og rolig
- Bruker teleslynge og høyttaler
- Alt vises på storskjerm
- Tålmodig kursinstruktør

Sted

Brynsveien 13, 1 etasje (rullestolvennlig).

Varighet:

1 gang pr uke i 6 uker. Vi blir ferdig før påske. Hver kursdag er 2,5 timer medregnet pauser.

Pris:

950 kr for HLF-medl, 1.290 for andre. Hvis du ønsker å repetere et trinn, gir vi deg halv pris (gjelder ikke iPad-klubben).

Påmelding og info

Direkte til kursinstruktør Stein Thomassen, epost: stein@hlfoslo.no, sms: 400 48 393 eller brev: HLF Oslo, Boks 6652 Etterstad, 0609 Oslo.

Forutsetninger for alle trinnene:

1. Din iPad må være av fabrikat **Apple**.
2. Din iPad må være operativ (den må være satt opp og klar til bruk).
3. Din iPad må også være satt opp til å motta og sende epost via iPadens *Mail*-app, og sending av epost må fungere andre steder enn bare hjemme hos deg selv.

4. Du må vite hva ditt Apple-passord er.
5. Du bør ha lyst til å bli fortrolig med iPad, og du bør ha lyst til å øve litt hjemme.

Hjelp i forkant av kurset

Hvis punkt 2, 3, eller 4 ikke er i orden, kan vi hjelpe deg. Hvis du er usikker på om punktene 2, 3 og 4 er i orden, bør vi sjekke det for deg.

Hjelpen koster **50 kr pr påbegynt kvarter**.

Hjelp får du ved å *møte opp og vente på tur*. Du kan ankomme på følgende tidspunkter:

- Mandag 18 januar kl 14.00 – 16.30
- Tirsdag 19 januar kl 17.00 – 19.30
- Torsdag 21 januar kl 11.00 – 13.3

iPad Senior - trinn 1

For absolutt nybegynnere. Hovedmålene er å kunne besvare epost, bli god til å bruke fingeren på skjermen, rette opp skrivefeil, og bli litt kjent med iPadens typiske måte å fungere.

Hva du lærer:

- Nøyaktig bruk av fingrene.
- Grunnleggende bruk av skjermens tastatur
- Lese epost og besvare den.
- Bli litt kjent med noen enkle apper, f.eks. nyheter, værmelding, tlf-opplysning.
- Se på nettsider (hjemmesider) på internett (på helt grunnleggende nivå).
- Ta bilder og vise dem fram (på helt grunnleggende nivå).

Oppstart: Velg mellom flere muligheter:

- Mandag 25 januar kl 14.00 (6 mandager fram til påske)
- Tirsdag 26 januar kl 17.00 (6 tirsdager fram til påske)
- Torsdag 28 januar kl 10.45 (6 torsdager fram til påske)
- Fredag 29 januar kl 13.30 (6 fredager fram til påske)

iPad Senior - trinn 2

For deg som har kommet i gang men synes det er litt vrient å komme seg videre. I tillegg til repetering av viktige ting fra trinn 1, er hovedfokus nå på å kunne sende epost til hvem som helst, bli brukbart kjent med nettleseren *Safari* og dens mange forvirrende finesser.

Hva du lærer:

- Repetere de viktige tingene fra trinn 1.
- Bruke internett (*Safari*) (inkl faner).
- Mer avansert bruk av epost (*Mail*-appen).
- Bedre kjent med tastatur og håndtering av tekst.
- Finne rutetider i Oslo.
- Lese biblioteksbøker på iPad.
- Holde orden på bilder (men ikke redigere dem).
- Viktige innstillinger og tekniske triks.

Forkunnskap: Du bør klare å besvare epost, og du bør være noenlunde presis med fingeren.

Oppstart: Velg mellom flere muligheter:

- Mandag 25 januar kl 11.15 (6 mandager fram til påske)
- Onsdag 27 januar kl 14.00 (6 onsdager fram til påske)
- Torsdag 28 januar kl 16.00 (6 torsdager fram til påske)
- Fredag 29 januar kl 10.45 (6 fredager fram til påske)

iPad Senior - trinn 3

I tillegg til mye repetering av viktige ting fra trinn 2, er hovedmålene nå utvide horisonten litt og bli mer "varm i trøya".

Hva vi berører:

- Repetere de viktigste tingene fra trinn 2.
- Se TV (NRK) på iPaden.
- Video-telefon (*Facetime*).
- Handle i nettbutikk (grunnleggende)
- iCloud – hva er det?
- Lese e-bøker med *iBooks*-appen.
- Facebook (kun forklaring av hva det er og hva vi kan bruke det til).
- Løse småfeil selv (slippe å gå til verksted).
- Diverse annet.

Forkunnskap: Du må klare å besvare epost, være noenlunde presis med fingeren, og ha en viss oversikt over bruken av faner i *Safari*.

Oppstart: Velg mellom flere muligheter:

- Mandag 25 januar kl 17.00 (6 mandager fram til påske)
- Torsdag 28 januar kl 13.30 (6 torsdager fram til påske)

iPad Senior - trinn 4

Nå fokuserer vi på å "google" og å "bruke penger" på nettet. Dessuten mye repetering av viktige ting fra trinn 2 og 3.

Ting vi fordyper oss i:

- Repetere de viktige tingene fra trinn 2 og 3.
- Søking etter informasjon på internett (Google og Wikipedia).
- Blog-lesing.
- Bestille tog-/fly-billetter.
- E-aviser.
- Nettbutikk (avansert).
- Nettbank.
- Diverse annet.

Forkunnskap: Være fortrolig med bruken av faner i *Safari*, klare å finne fram til alle bilder

som ligger i iPaden, sende bilder med epost, klare å markere tekst og flytte/kopiere den.

Oppstart: Onsdag 27 januar kl 11.15
(6 onsdager fram til påske)

iPad-klubben

Nå er det deltakerne som setter dagsordenen. Vi fordyper oss i ting vi har berørt tidligere, og vi lærer nye ting som deltakerne ønsker.

Forkunnskap: Du bør klare å sende epost med vedlegg, være presis med fingeren, og være kjent med faner i *Safari*.

Oppstart: Tirsdag 26 januar kl 14.00
(6 tirsdager fram til påske)

Kurs – diverse

Fransk litteratur 1/2016

Kursleder: Willy Sørvang

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

Sted: Brynsveien 13, 1. etasje

Pris: kr. 600,- for HLF-medl./ kr 900,- for andre

Varighet: 7 torsdager à 2,5 timer

Tid: kl. 10.45 – kl. 13.30, inkl. 0,5t konversasjon

Start: torsdag 21. januar kl. 10.45

Påmeldingsfrist: 11. januar

Påmelding og info: Willy Sørvang, tlf 90747109, epost: willy.sorvang@gmail.com

Lærebok: Mundos 2 (første utgave)

Sted: Brynsveien 13, 1. etasje

Pris: 700 for HLF-medl, 1.100 for andre

Varighet: 7 onsdager à 2 timer

Start: onsdag 3. februar kl. 11.00-13.00

Påmeldingsfrist: onsdag 20. januar

Kontaktperson: An-Dorthe Johannesen, an-dorth@online.no eller mobil 91550671

Spansk – Nivå: Litt øvet (med repetisjon)

Kursleder: Astrid Hernholm

Lærebok: Mundos 1

Sted: Brynsveien 13, 1. etasje

Pris: 700 for HLF-medl, 1.100 for andre

Varighet: 7 torsdager à 2 timer

Start: torsdag 31. mars kl.13.00-15.00

Påmeldingsfrist: torsdag 17.mars

Kontaktperson: An-Dorthe Johannesen, an-dorth@online.no eller mobil 91550671

Spansk – Nivå: Nybegynner

Kursleder: Astrid Hernholm

Lærebok: Mundos 1

Sted: Brynsveien 13, 1. etasje

Pris: 700 for HLF-medl, 1.100 for andre

Varighet: 7 mandager à 2 timer

Start: mandag 4. april kl.13.00-15.00

Påmeldingsfrist: mandag 21. mars

Kontaktperson: An-Dorthe Johannesen, an-dorth@online.no eller mobil 91550671

Billedvev 1/2016

Kursleder: Torunn Syversen

Nivå: Nye / øvede

Lærebok: Billedvev i rammevev (M. Hauger)

Sted: Opplyses på forespørsel

Pris: kr 600,- for HLF-medl./ kr 1.000,- for andre

Spansk – Nivå: Godt øvet

Kursleder: Ruth Enersen

Varighet: 10 torsdager à 4,5 timer
Tid: kl. 10.00 – kl. 14.30
Start: tirsdag 12. januar kl. 10.00
Påmeldingsfrist: 7. januar
Påmelding og info: Torunn Syversen, tlf. 916 05 867, epost: post@torunnsyversen.no

Billedvev 2/2016

Kursleder: Grete Borchgrevink-Lund
Nivå: nybegynner/litt øvet
Lærebok: Billedvev i rammevev (M. Hauger)
Utlån etter avtale: veveramme for billedvev (4 stk til disposisjon) og et rennestativ (i Brynsveien 13).
Garn (Hoelfeldt Lund), renningsgarn, skje og skillepinne samt kartong (mønster) avtales med kursleder på forhånd
Sted: Brynsveien 13, 1. etasje
Pris: kr 400,- for HLF-medl./ kr 800,- for andre
Varighet: 2 onsdager og 2 torsdager, dvs. 4 ganger à 3 timer
Kursdatoer: 13. jan, 20. jan, 11. feb (evt annen dato etter avtale med kursleder), 18. feb
Tid: kl. 17.00 – kl. 20.00
Start: onsdag 13. januar kl. 17.00
Påmeldingsfrist: 11. januar
Påmelding og info: Grete Borchgrevink-Lund, mobilnr.: 958 41 820

Bridge

Fredagsbridgen lever i beste velgående !
Vi har flyttet fra Inkognitogt til Brynsveien 13 og holder til i 1. etasje i lyse og romslige lokaler.
Vi spiller hver fredag fra kl 11.00 til kl 15.00.

Det er lett å komme til Brynseng. Man kan velge mellom 3 t-bane-linjer dvs linje 1, 2 og 4. Lokalet ligger bare 3 minutters gange fra t-banen.

Alle som liker å spille bridge er hjertelig velkomne til å spille med likesinnede. Tempoet er rolig og det er ikke konkurransepreget. Vi legger vekt på å ha det hyggelig og morsomt sammen.

Man tar med mat selv. Kaffe eller te får man på stedet. Ellers er det kantine hvor man kan få kjøpt en liten lunsj.

Kontakt Kari Lilleøien på telefon 950 63159 eller e-post: kar-s-li@online.no

Kultur og kunsthistorie i kirkene 1/2016

Vi velger å besøke følgende kirker og steder: Noen er i vår regi, mens de øvrige er i regi av Uranienborg menighet (kontor-tlf.nr 23 62 90 80 og se deres hjemmeside: www.uranienborgkirke.no)

HLF Oslo`s kontaktperson: Ada Spæren (studieleder), tlf.nr.: 950 58 677 / e-post: ada.sparen@gmail.com

Dato: torsdag 14. januar

Sted: **Vålerenga kirke**, omvisning ved sogneprest Ingunn Rinde.

Tid: **kl. 11.00** – ca kl. 13.30, inkl. kaffe og konversasjon. Teleslynge finnes i kirken.

Fremmøte-adresse: **Hjaltlandsgate 3.**

Vålerenga kirke ligger flott til midt i Vålerenga-parken og ved Vålerenga skole.

Ta 37-bussen til Vålerenga, gå inn Ingeborgs gate rett ved buss-stoppet, så ser dere kirkespiret. Gå til venstre, rundt og inn i parken.

Evt. 20-bussen til Galgeberg, ikke langt å gå derfra heller.

Dato: torsdag 11. februar

kl. 10.00, foredrag i kirken og omvisning annet sted.

Sted: **Uranienborg kirke**, program regi ved Uranienborg og prest Eirik Rice Mills.

Tid: **kl. 10.00** – ca kl. 14.00, evt. lunsj er ikke inkludert (frivillig).

Tema: oppgis senere.
Inngangspris kr 100,-

Fremmøte-adresse: Uranienborg kirke ovenfor Uranienborg skole, Uranienborgveien, Briskebytrikken stopper utenfor Uranienborg skole og i Holtegaten. Evt. Helsefyr-Aker Brygge-bussen med holdeplass i Skovveien og Josefines gate.

Dato: torsdag 3. mars kl. 12.00

Sted: **Nasjonalgalleriet**, omvisning v/ museet (inkludert bruk av guideslyngesekken).

Tid: **kl. 12.00** – 14.00, evt. kafè (ikke inkludert)

og konversasjon samme sted etterpå.

Tema: "Langs kysten. Gude og hans elever omkring 1870".

Omvisningen varer i ca. 45 min. og betales av HLF Oslo.

Fremmøte-adresse: hovedinngang: Universitetsgaten 13 (adr. :Kr. Augusts g. 23).

Inngangspris til museet: gratis denne dagen

Dato: torsdag 10. mars 2016

kl. 10.00, foredrag i kirken og omvisning annet sted.

Sted: Uranienborg kirke, program regi ved Uranienborg og prest Eirik Rice Mills.

Tid: **kl. 10.00** – ca kl. 14.00, evt. lunsj er ikke inkludert (frivillig).

Tema: oppgis senere.

Inngangspris kr 100,-

Teleslynge

Teleslynge finnes i Uranienborg kirke og benyttes under foredragene, mens HLF's guideslynge-sekk medbringes for bruk under omvisning (m.forbehold). Si gjerne i fra på forhånd om slik behov/ønske til menighetskontoret eller Ada Spæren 95058677.

Ellers er påmelding ikke nødvendig til Uranienborg menighet.

Planer videre

Serien med foredrag og omvisninger fortsetter utover våren. Følg med i neste utgave av Høreluren og på hjemmesidene til Uranienborg menighet og i deres programhefte. Uranienborg kirke har fastsatt torsdagene 14. april, 12. mai og søndag 12. juni. Vi i HLF Oslo vurderer å besøke American Lutheran Church, Majorstuen kirke og Akershus festning og Slottskirke andre dager, fortrinnsvis torsdager.

Møter / Foredrag / Turer

27 januar kl 16.00

Foredrag

Onsdag 27. januar har HLF Oslo Nord-Øst/Groruddalen har gleden av å invitere til det første åpne møtet i våre nye lokaler i Brynsveien 13. Denne gangen starter møtet tidligere enn vanlig, kl 16.00, for at dere skal kunne finne fram til lokalene i dagslys. Vi får besøk av journalisten Leif Gjerland som skal fortelle om øyene i Oslofjorden. Det blir lett servering, loddsalg og batterisalg, og det vil være likeperson / hørselshjelper tilstede. Velkommen!

27 mai

Tur

HLF Oslo Nord-Øst/Groruddalen gjør allerede nå oppmerksom på at de arrangerer tur til Blaafarveværket fredag 27. mai. Turen er åpen for alle medlemmer i Oslo. Nærmere opplysninger kommer i neste nr.

Filmkvelder

Gladmelding til alle filminteresserte

Det er GRATIS filmvisninger på Deichmans hovedbibliotek og noen av filialene.

F.eks. er det visninger på Majorstua bibliotek hver mandag klokken 1700 og på Røa bibliotek hver første mandag i måneden kl 1330.

Bibliotekene har også et stort utvalg av filmer til utlån. Foruten spillefilmer er det kortfilmer, dokumentarfilmer, fagfilmer, historiske filmer m.m. Det skal ikke mye utstyr til for å se disse filmene på egen TV skjerm. Personlig har jeg hatt stor glede av å se mange av de gode klassikerne og gjenoppleve de geniale løsningsene på å fortelle en historie i bilder.

Nærmere opplysninger på bibliotekenes nettsider eller pr telefon:

Majorstua 23 36 59 50, Røa 23 43 27 90.

kaja.ostgaard.pettersen@kul.oslo.kommune.no er "kinosjefen" på Deichmann Majorstua.

GOD FORNØYELSE ønsker Grethe Hejer

Velkommen til Senioretreffens møter og turer vinter/vår 2016

I januar, februar, mars og april holdes møtene i Brynsveien 13, 1. etasje.

I mai besøker vi Operaen, og i juni forberedes en tur "UT I DET BLÅ".

Når dette skrives er det kuldegrader ute. Men i tankene er vi 10 år tilbake i tiden og spaserer på Operaens tak en deilig solskinnsdag. Da var Operaen helt ny og vi var blant de første som sto i kø for å bli kjent med "livet bak kulissene". Siden den gang har nok flere av oss vært på opera- og ballettforestillinger, hatt glede av konsertene i foajeen, eller tatt en kopp kaffe på terrassen mot havet.

Inngangspenger på møtene våre vil være kr 40. Samtidig vil vi sette pris på en liten gevinst til møtene våre.

20 januar kl 1200

Forfatter LISE GALAASEN har en spennende historie hun gjerne vil fortelle oss. Om sin far-mor Jenna som ble født i 1888 og som døde i 1988. Janna bodde hele sitt liv i Trysil. Romanen er skrevet på trysildialekt, noe som gir leseren en ekstra opplevelse.

24 februar kl 1200

Generalsekretær ANDERS HEGRE er med i HLFs administrative ledelse. Han vil gjerne dele sine tanker med oss, om hørselens mangslunne sider. Det blir garantert ingen kjedelig stund. Anders Hegre har en egen evne til å trollbinde sitt publikum!

16 mars kl 1200

QUIZ = gjettekonkurranse, spørrelek. Engelsk lånnord av uvis opprinnelse, kanskje av en forkortelse av *inquisitive* "spørrelysten", eller av latin *qui es?* "hvem er du?" som var det første

spørsmål stilt ved muntlige eksamener i latin. (Yann de Caprona: Norsk etymologisk ordbok)

20 april kl 1200

Coach arrangør GRETHE HOLTAN kan det meste om INTUISJON. Intuisjonen kan hjelpe oss å ta riktige valg. Men mange gjør også *gale* valg. Det vet de at de gjør, men evner ikke å stå imot presset fra andre.

Kom i "treningsklær" eller annet behagelig. Vi skal trene litt og lære om bevisstgjøring.

18 mai kl 1200

OPERA OG FISKESUPPE. Vi møtes kl 1145 i foajeen og gjør oss klare med montering av guideslyngen og mottakerne. Omvisningen starter kl 1200 og varer 50 spennende minutter. Etter omvisningen blir det deilig med en hvile/-spisepause. Kanskje på uterestauranten med utsikt til havet!

15 juni ca kl 1000

"TUR UT I DET BLÅ" Dagstur med buss? 3 dagers tur til by med kulturhus? Kristiansand, Hamar, Stavanger? Mulighetene er mange. Kom gjerne med forslag og ønsker.

SÅ GJENSTÅR Å ØNSKE ALLE VÅRE DELTAKERE EN RIKTIG GOD JUL!

Liv, Kari, Grethe, Inger, Thor og Knut



HLF Oslos hovedsponsor:
OSLO KOMMUNE



Returadresse: HLF Oslo
Postboks 6652 Etterstad
0609 Oslo

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

Kom innom Veiledningskontoret (Brynsveien 13, 1 etasje) – 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 nærpå personer/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, sende sms til 974 07 430 eller sende e-post til post@hlfoslo.no

oticon
PEOPLE FIRST