

Kontorets NYE åpningstider:

Mandag, onsdag, fredag kl 10 - 13

Nå er kontoret åpent på fredager også!

OBS: Klokkeslettene er endret til 10.00 - 13.00

Vår adresse er Brynsveien 13, 0667 Oslo

Nærmeste T-banestasjon og bussholdeplass er **Brynseng**

Gå av på Brynseng, gå langs Østensjøveien (vestover) 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. Men vær så snill å følge fortauet videre rundt, så du slipper å gå i den glatte/bratte trappen.

Navneendring

På årsmøtet 11. februar ble det vedtatt at
lokallaget **HLF Oslo Nord-Øst/Groruddalen**
nå skal hete

HLF Oslo Nord-Øst.

Det er med et visst vemod vi gir slipp på Groruddalen-navnet, men det nye navnet er enklere og absolutt dekkende for de bydelene som hører til laget.

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 april, kl 12.00
(Kursdager: 26 apr, 3 mai, 10 mai)
- Onsdag 27 april, kl 18.30
(Kurskvelder: 27 apr, 4 mai, 11 mai)

Varighet: 3 uker. Ca 2,5 t pr gang.

Pris: 300 kr.

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.

Kurs – iPad (Apple)

Fordeler hos oss:

- Kursene går på dagtid
- Små klasser (max 10 deltakere)
- Rolig tempo og mye repetisjon
- Holder oss til det som er viktig
- Bruker lettfattelig hverdagspråk
- 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 7 uker. Hver kursdag er ca 2,5 timer medregnet pauser.

Pris:

999 kr for HLF-medl, 1.350 for andre. Hvis du ønsker å repetere et trinn, gir vi deg halv pris (gjelder ikke iPad-klubben).

Påmelding og info

epost: post@ipadkurs.no, sms: 400 48 393 eller brev: HLF Oslo, Brynsveien 13, 0667 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*. Vi er tilstede Mandag 14 mars kl 11.00 - 16.00.

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:

- Tirsdag 29 mars kl 14.00
(29/3, 5/4, 19/4, 3/5, 10/5, 24/5, 31/5)
- Onsdag 30 mars kl 11.15
(30/3, 6/4, 20/4, 4/5, 11/5, 25/5, 1/6)
- Torsdag 31 mars kl 11.15
(31/3, 7/4, 21/4, 12/5, 19/5, 26/5, 2/6)

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 biblioteks bøker 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:

- Fredag 1 april kl 14.00
(1/4, 8/4, 22/4, 13/5, 20/5, 27/5, 3/6)

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 4 april kl 11.15
(4/4, 11/4, 18/4, 2/5, 23/5, 30/5, 6/6)
- Onsdag 30 mars kl 14.00
(30/3, 6/4, 20/4, 4/5, 11/5, 25/5, 1/6)
- Fredag 1 april kl 11.15
(1/4, 8/4, 22/4, 13/5, 20/5, 27/5, 3/6)

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: Velg mellom flere muligheter:

- Mandag 4 april kl 14.00
(4/4, 11/4, 18/4, 2/5, 23/5, 30/5, 6/6)
- Torsdag 31 mars kl 14.00
(31/3, 7/4, 21/4, 12/5, 19/5, 26/5, 2/6)

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. Dette er et *spør-og-grav*-kurs.

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

Oppstart: Tirsdag 29 mars kl 11.15

(5 tirsdager: 29/3, 5/4, 12/4, 19/4, 26/4)

Pris: 749 kr for HLF-medl, 999 for andre.

Kurs – diverse

Fransk litteratur 2/2016

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

Start: torsdag 31. mars 2016 kl. 10.45

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

Varighet: 7 torsdager à 2,5 timer.

Kurssted: Brynsveien 13, 1. etg. Kursrommet er tilrettelagt med teleslynge

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

Påmeldingsfrist: 17. mars 2016

Påmelding/henvendelser skal skje til kursleder

Kursleder/kontaktperson: Willy Sørvang, tlf. 90747109, epost: willy.sorvang@gmail.com

an-dorth@online.no eller mobil 91550671

Arrangør: HLF Oslo Nord-Øst

Billedvev 2/2016

Nivå: litt øvet / øvede

Start: tirsdag 5. april 2016 kl. 10.00

Tid: kl. 10.00 – kl. 14.30

Varighet: 10 torsdager à 4,5 timer.

Pris: kr 200,- for HLF-medl./ kr 500,- for andre

Lærebok: Billedvev i rammevev (M. Hauger)

Antall deltakere: min 6 /maks 8

Kurssted: hos kursleder og oppgis på forespørsel

Påmeldingsfrist: 29. mars 2016

Påmelding/henvendelser skal skje til kursleder

Kursleder/kontaktperson: Ada Spæren, tlf. 950 58 677, epost: ada.sparen@gmail.com

Spansk - Nivå: Nybegynner

Lærebok: Mundos 1

Kursleder: Astrid Hernholm

Pris: 700 for HLF medlemmer, 1.100 for andre

Kursstart: mandag 4. april kl.13.00-15.00

Kursadresse: Brynsveien 13

Varighet: 7 mandager à 2 timer

Påmeldingsfrist: mandag 21. mars

Kontaktperson: An-Dorthe Johannesen

an-dorth@online.no eller mobil 91550671

Arrangør: HLF Oslo Nord-Øst

Bridge

Bridgegruppen spiller hver fredag fra kl 11.00 til kl 15.00 i Brynsveien 13 utover vinteren og våren. Vi ønsker alle bridgeinteresserte medlemmer, også nye, hjertelig velkommen!

Kontakt Kari Lilleøien på telefon 950 63 159 eller e-post: kar-s-li@online.no

Spansk - Nivå: Litt øvet (m repetisjon)

Lærebok: Mundos 1

Kursleder: Astrid Hernholm

Pris: 700 for HLF medlemmer, 1.100 for andre

Kursstart: torsdag 31. mars kl.13.00-15.00

Kursadresse: Brynsveien 13

Varighet: 7 torsdager à 2 timer

Påmeldingsfrist: torsdag 17.mars

Kontaktperson: An-Dorthe Johannesen

Kultur og kunsthistorie i kirkene 1/2016

Kultur og kunsthistorie i kirkene 1/2016, fortsetter. Vi velger å besøke følgende kirker og steder. Noen er i vår regi, mens de øvrige er i regi av Uranienborg menighet (tlf 23 62 90 80, hjemmesider: www.uranienborgkirke.no)

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

Torsdag 3. mars 2016 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.

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:** Postdoktor ved Institutt for kulturstudier og orientalske språk ved Universitetet i Oslo, **Nora S. Eggen**, vil dele sine betraktninger om å være muslim og om islam i Norge. Deretter går turen til Islamic Cultural Center for omvisning og samtale.

Inngangspris kr 100,-

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

Torsdag 7. april 2016 kl. 11.00

Sted: **Akershus slott og kirke.**

Kl 11.00: omvisning ved museet (inkludert bruk av guideslyngesekken).

Kl 12.00: omvisning ved garnisjonsprest Kåre Grumstad (kirkens teleslynge).

Tid: kl. 11.00- ca 14.00, evt. kaffe ved studieleder inkludert /evt kafè ikke inkludert.

Inngangspris museet: kr 50,- pr person. Omvisningen betales av HLF Oslo.

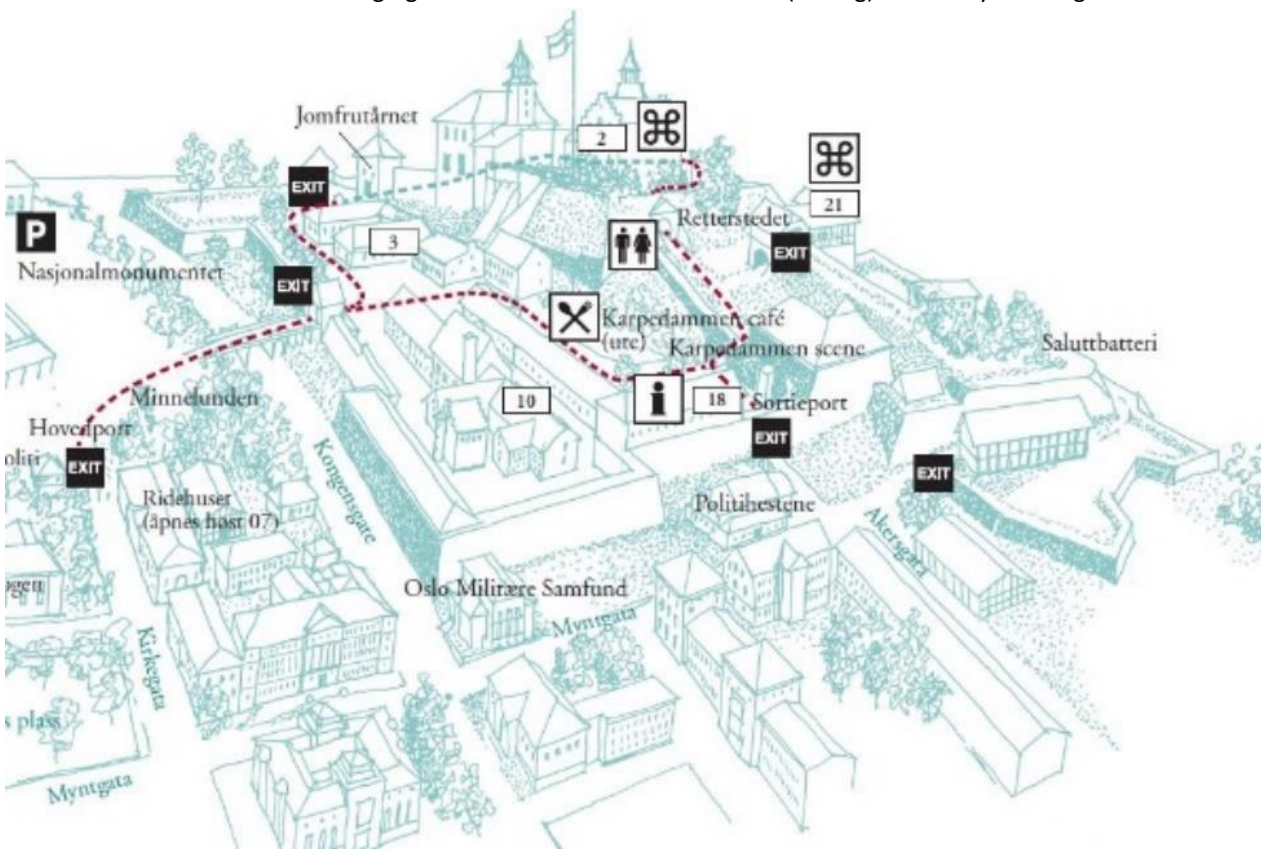
Fremmøtested: Akershus slott, bygning nr 2 på kartet nedenfor, utenfor portene, hvor vi møter museumsguiden.

Torsdag 14. april 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: Byvandring i Uranien-



borg/Frogner bydel. Etter et innledende foredrag går vi på byvandring i nabolaget. Vi vil starte med løkkelivet på 17-1800-tallet, bevege oss opp til bevarte småhusmiljøer på Briskeby og se på byutviklingen i siste del av 1800-tallet som fremdeles preger både landskapet og bydelens befolkning. Ta på godt fottøy og varme klær.

Torsdag 21. April kl 10.00

Sted: Majorstuen kirke og Capella Johanea, omvisning ved Øystein Eilertsen (daglig leder Majorstuen kirke).

Tid: kl. **10.00** - ca kl 11.30, evt kaffe / konversasjon etterpå.

Fremmøte- adresse: Kirkeveien 84, Oslo, ca 100 m fra Majorstukrysset i retning Marienlyst (tlf. 23 62 95 22/www.majorstuapluss.no).

(Nærmeste bussholdeplass kan være Marienlyst, krysset Suhmsgate/Kirkeveien med busslinje 20/25).

Nærmere beskrivelse om kirkebygget kan leses i bl.a. "Norske kirkebygg" - her er både tekst og bilde hos: norske-kirkebygg.origo.no

Torsdag 12. mai 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: Edvard Munch og omvisning etterpå i Nasjonalgalleriet. **Frank Høifødt** vil fortelle om Edvard Munch – mannen og kunsten. Høifødt avsluttet sin doktoravhandling om Munch i 1995 og har siden holdt en rekke foredrag over temaet. Deretter går turen til Nasjonalgalleriet hvor vi sammen med Høifødt vil se nærmere på Munchs kunst.

Teleslynge finnes i Uranienborg kirke og benyttes under foredragene, mens HLF's guideslyngesekk 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.

Møter / Foredrag / Turer

27 april kl 18.00

Kåseri / åpent møte

HLF Oslo Nord-Øst arrangerer Åpent møte onsdag 27. april kl. 18.00.

Tema: «God dag, mann!» - «Økseskaft.», et kåseri ved Knut Magne Ellingsen.

Enkel servering, åresalg, batterisalg, likeperson til stede. Skrivetolk er bestilt.

26 mai kl 17.00

Foredrag

Gå ikke glipp av: Foredrag med Thorbjørn Sander: Dato: 26 mai 2016. Tid: 17.00

"Hørselshemmede i krig og fred, fra vikingtiden og til i dag".

Har vi dokumentasjon på at det fantes hørselshemmede som gjorde seg bemerket allerede i vikingtiden? JA! "Er du dauv, kan du duga i strid", het det. Og dauv, det var ikke døv, men tunghørt/hørselshemmet, det ser vi av hvordan

de fungerte. Foredragsholderen tar publikum med på en "reise" gjennom tiden for å vise hvordan hørselshemmedes situasjon har endret seg "gjennom krig og fred", til det stadig bedre.

Thorbjørn Sander har vært redaktør i Norges Døveforbund i over 35 år. Har skrevet en rekke bøker med temaer fra hørselshemmedes historie og har medvirket sterkt til opprettelsen av Norsk Døvemuseum. Sto bak opprettelsen av Norsk Døvehistorisk Selskap, hvor han som pensjonist er redaktør for medlemsbladet Nye Journal for Døve, sekretær for selskapet og ansvarlig for selskapets store samling av litteratur. Er også leder i døveorganisasjonens arkivutvalg.

27 mai kl 09.30

Tur

HLF Oslo Syd-Vest og HLF Oslo Nord-Øst arrangerer felles tur til **BLAAFARVEVÆRKET**. Avreise fra Bussterminalen i Oslo kl. 09.30.

Først historisk omvisning med besøk i «Den blå butikk» og introduksjon til årets utstillinger, deretter maleriutstillingen: «Møter med Kai Fjell». På Værket serveres svinestek med surkål og tilbehør + kaffe og bløtkake.

Neste stopp: Haugfosstråkka, butikkene og utsikten over Haugfossen.

Siste stopp: Nyfossum.

I hovedbygningen permanent utstilling av Ida Lorentzen. I tillegg utstilling av Fredrik Raddum,

Eivind Blaker, Kristin Sæterdal og Kristian Hammerstad.

Kl. 16.00 Hjemreise via Sollihøgda.

Pris for medlemmer og 1 ledsager kr. 350,- pr. person, andre 725,-

Vennligst meld deg på til An-Dorthe Johannesen innen fredag 20. mai. e-mail: an-dorth@online.no eller sms til mobil 91550671. Oppgi navn, tlf. og hvilket lag du tilhører. Deretter kan du innbetale til konto 0530 24 97550.

Velkommen til Senioretreffens møter og turer våren 2016

Våre åpne møter holdes i Brynsveien 13, 1-etasje. Inngangspenger er kr. 40,- og vi har teleslynge montert i møtelokalene. Samtidig vil vi sette pris på en liten gevinst til møtene våre.

20 april kl 12.00

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 12.00

OPERA OG FISKESUPPE. Vi møtes kl 11.45 i foajeen og gjør oss klare med montering av guideslyngen og mottakerne. Omvisningen starter kl 12.00 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 10.00

ÅSGÅRDSTRAND m/Munch's Hus. En av perlene ved Oslofjorden, som er en opplevelse en vakker sommerdag.

Avgang kl 0900 fra Oslo Galleriet. Vi reiser via Drammen til Marche, Grelland, for kafferast (ikke inkl.) Videre over Horten, med evt. besøk på Marinemuseet, ned til idylliske Åsgårdstrand. Det blir først en liten byvandring med lokalguide. Vi opplever Edv. Munchs Hus, Kunstgalleriet, Kjøsterudgårdene m.v. Det blir også tid til å rusle litt på egen hånd. Middag serveres på Borge Hotell ved Husøysund. Raskeste vei hjem.

Pris: kr.500,- (Senioretreffen sponser med kr.200,- pr. person).

Innbetaling skjer til: konto 7066.05.10360 (Senioretreffen, HLF Oslo, Brynsvn.13)

Påmeldingsfrist og innbetaling innen 25.05.16 Bindene påmelding til Liv Bergan, mobil 456 14 447 eller Epost loddb@online.no.



HLF Oslos hovedsponsor:

OSLO KOMMUNE





Returadresse: HLF Oslo
Brynsveien 13
0667 Oslo

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

Kom innom Veiledningskontoret (Brynsveien 13, 1 etg) – Åpent hver onsdag kl **10.00 - 13.00**

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 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, onsdag og fredag kl. 10 - 13, sende sms til 974 07 430 eller sende e-post til post@hlfoslo.no

oticon
PEOPLE FIRST