



## Arbeidslivsutvalget i HLF Oslo inviterer til nye møter!

Arbeidslivs Forum er for oss mellom 35 til 60 år og oppover. Noen jobber og andre ikke. Men alle har vi mer eller mindre en utfordring med hørsel i hverdagen. Derfor er det viktig å møtes for å dele erfaring eller få litt påfyll om emnet, samt vite at vi er flere.

## PROGRAM FOR VÅR 2018

Nytt år og nye muligheter heter det, så også for oss i Arbeidslivs utvalget.

La oss få presentere første halvår av 2018.

**Ny ukedag for 2018: Vi har nå valgt onsdag som fast møtedag.**

Vi ønsker gamle og nye interesserte hjertelig velkommen.

1. Onsdag 11.april kl.18.00 kommer Tryg Forsikring hvor tema er bl.a. Arveloven.
2. Onsdag 06.juni kl 18.00 får vi besøk av audiopedagog Aslaug Lunde fra HLF Briskeby kompetansesenter

Lurer du på noe ta gjerne kontakt

Wivian Thunestvedt: [Arbeidslivforum@outlook.com](mailto:Arbeidslivforum@outlook.com)

Vennlig hilsen Styret i HLF Oslo

## Tur til «Prøysenhuset»

### Lørdag 5. mai

kan du være med HLF Oslo Syd-Vest og HLF Oslo Nord-Øst på tur til «Prøysenhuset»

### Avreise fra Bussterminalen i Oslo kl. 09.00

Grunnsteinen til nye Prøysenhuset ble lagt ned 23. juli 2013 av vår tidligere statsminister Jens Stoltenberg. Det nye Prøysenhuset sto ferdig i juli 2014.

På veien opp stopper vi for kaffe og rundstykker. Omvisningen starter på det nye Prøysenhuset kl. 12.00 med lokal guide. Vi avlegger også den gamle Prøysenstua et besøk. Herfra stammer visen «Steinrøysa neri bakken».

Vi forlater «Prøysenland» og setter kursen over Mjøsbrua og gjennom den hvite by, Gjøvik, og skal ha middag, dessert og kaffe på trivelige Osbakken Pensjonat ved Skumsjøen/Lygnasæter. Hjemturen går over Hadeland.

**Pris for medlemmer og 1 ledsager kr. 450,- pr. person, andre kr. 865,- pr. person.**

Vennligst meld deg på til An-Dorthe Johannesen innen **fredag 20. april**.  
e-mail: an-dorth@online.no eller SMS til mobil 91550671.

Oppgi navn, tlf. nr. og hvilket lag du tilhører.

Deretter kan du innbetale til konto 0530 24 97550.

### **Det nye styret i HLF Oslo Nord-Øst**

Dette er det nye styret i HLF Oslo Nord-Øst valgt på årsmøtet 14. februar:  
Leder: Knut Magne Ellingsen. Nestleder: Øivind Skotland. Sekretær: Kari Dahl.  
Kasserer: Lars Tore Bjørkevoll. Styremedlem: An-Dorthe Johannesen.  
Styremedlem: Arne Bakke. Varamedlem: Kari Falck. Varamedlem: Bjørg Kampestuen-Berntzen.

## FORMIDDAGSTREFFEN - VÅREN 2018



*Her er det full konsentrasjon om Formiddagstreffens quiz i januar.*

Formiddagstreffensens møter kan, som dere ser av bildet her, være litt av hvert. Noen ganger opplysende, andre ganger underholdende, og noen ganger lager vi all moroa selv.

**Møtene i mars, april og mai holdes i Brynsveien 13 på Brynseng, og i juni drar vi på dagstur.**

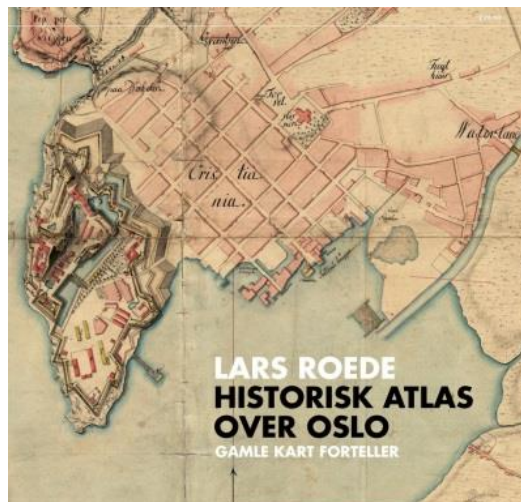
Det bestilles skrivetolk til møtene på Bryn. Der vil det i tillegg til annonserte kåserier, bli servert en enkel lunsj. Hver gang har vi åresalg, og det er fint om du tar med en liten ting til utlodning.

Inngangspenger kr.50,-.

**Onsdag 21.mars kl. 12.**

**Historiske bykart er vakre og spennende å studere.** Vi får besøk av museumsmann og arkitekt Lars Roede som tar oss med tilbake til 1600-tallet for å følge utviklingen av Oslo helt frem til våre dager.

**Lars Roede** har arbeidet med bygningsarv og vern både på Norsk Folkemuseum og som bestyrer ved



Oslo Bymuseum på Frogner Hovedgård. Han ga i 2016 ut «Historisk atlas over Oslo».

**Onsdag 18.april kl. 12.**

### Kåseri: «Mat av vårens ville vekster»

**Botaniker Anna Elise Torkelsen** skal få oss til å se på ugress med nye og interesserte øyne. Ugress behøver ikke lukes, det kan brukes, er hennes budskap. Hun har i en årrekke formidlet kunnskap fra plantenes verden. Det har hun gjort både som forsker og som forfatter av bøker om nyttevekster og sopp. I mange år hadde hun sin arbeidsplass ved Botanisk hage og museum på Tøyen. Der har hun satt spor etter seg på forskjellig vis. Blant annet var hun med på å oppspore noen av de gamle staudene som nå finnes i «Oldemors hage».

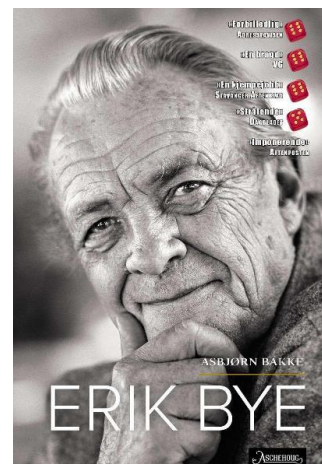


Anna Elise Torkelsen har i mange ti-år gjort en stor innsats for å spre opplysning om sopp og andre nyttevekster. Nyttvekstforeningen har visst å sette pris på dette. Hun er æresmedlem i denne foreningen.

**Onsdag 23.mai kl. 12.**

### Journalist Asbjørn Bakke kommer og forteller om Erik Bye.

Asbjørn Bakke er til daglig journalist i Aftenposten. Han har skrevet en biografi om Erik Bye. Han skriver om Erik Byes barndom, ungdom, voksenliv og alderdom, og dermed blir dette også en biografi om Norge fra mellomkrigstiden og inn på 2000 tallet.



**Onsdag 13. juni kl. 12.**

**Tur:** Onsdag 13. juni avslutter vi vårsemestret med å dra på tur. I år går turen til **Fossesholm Herregård, og videre derfra til Bergverks - og skimuseet på Kongsberg.** Fossesholm Herregård, et av landets største klenodier fra 1700 tallet, ligger ved Vestfossen i Øvre Eiker.

**Vi møter på Buss-terminalen kl. 9.00** (Kom i god tid!)

Vi kjører gjennom Drammen og direkte til Fossesholm, der vi får servert kaffe og rundstykker. Vi får så en omvisning inne i de flotte stuene. På Fossesholm er det en egen avdeling for brukskunst, både med henblikk på utstilling og salg.



Vi reiser videre til Kongsberg og besøker Bergverks – og skimuseet. Middag med dessert og kaffe serveres så på Glade Kongsberg Kro, før vi drar hjemover via Drammen og Asker.



Turen koster kr 865,-. for ikke-medlemmer av HLF, for medlemmer sponser vi, slik at turen koster kr.500,-.

Påmelding innen 24.mai 2018 til Liv Bergan, mobil 456 14 447 eller epost [loddb@online.no](mailto:loddb@online.no)

Innbetaling til konto 7066.05.10360 (Formiddagstreffet HLF Oslo, Brynsveien 13).

**Vi ønsker alle velkommen til våre arrangementer.**

*Hilsen Liv, Thor, Ingrid, Kari, Grethe og Edel*

## KURS – iPad, iPhone, epost, internett

### Fordeler hos oss:

- 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.



### Mer info:

Kursene holdes i **Brynsv. 13**, nær Brynseng T og buss. Rullestolvennlig. Dessverre dårlige parkeringsmuligheter.

Et kurs går vanligvis **1 gang pr uke** i 5-6 uker. Hver kursdag er på 3 økter a snau 40 minutter varighet. Pauser kommer i tillegg. På tidlig-kursene (kl 10.45-13.25) er første pause lang for å få tid til lunsj (vi har kantine). Seint-kursene går kl 13.30-16.00.

**Betaling** gjøres *kontant* på kursdag nr. Hvis du i løpet av den første kursdagen ikke liker kurset, er det bare å slutte uten å betale.

**Påmelding** gjøres via **epost** ([post@ipadkurs.no](mailto:post@ipadkurs.no)), **sms** (400 48 393) eller **brev** (HLF Oslo, Brynsveien 13, 0667 Oslo).

### Forutsetninger:

1. Din iPad **må** være av fabrikat **Apple**.
2. Den **bør** være modell **iPad Air** eller nyere (kunne bruke iOS 11). Er den eldre, får du dårligere utbytte av kursene.
3. Den må være operativ, og du må vite din Apple-ID / Apple-passord.
4. Den må 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.



**Hvis punkt 3 og/eller 4 ikke er i orden**, eller du ønsker å få sjekket om det er i orden, kan vi hjelpe deg. Hjelpen koster 100 kr pr **kvarter**. Det er bare å møte opp onsdag 21 eller fredag 23 mars kl 10.45 og vente på tur.

### **iPad - trinn 1 (Fullstendig nybegynner)**

For absolutt nybegynnere. Du trenger ikke å ha noen som helst erfaring med data. Hovedfokuset er å klare å svare på epost og å bli flink til å trykke presist med fingeren. Her er hva du lærer:

- Nøyaktig bruk av fingrene (kjempe-viktig!).
- Grunnleggende skrivning på skjerm-tastaturet.
- Lese epost og besvare den.
- Bli litt kjent med noen enkle apper, f.eks. nyheter og værmelding.

**Pris:** 890 kr for HLF-medl, 1.190 for andre. De som ønsker, kan få kjøpt kurshefte for 190 kr. Hvis du gikk dette trinnet i november 2017 eller februar 2018, og nå ønsker å repetere, gir vi deg halv pris.

**Opstart:** Velg en av disse mulighetene:

- Onsdag 4 april kl 13.30 (5 fortløpende onsdager).
- Torsdag 5 april kl 13.30 (5 fortløpende torsdager).



### **iPad - trinn 2 (Nesten nybegynner)**

Hovedfokuset er nå på å kunne sende epost (inkl bilder) til hvem som helst, besøke nettsider på internett, og bli kjent med Bilder-appen. Vi repeterer også viktige ting fra tr 1. **Forkunnskap:** Noenlunde presis med fingeren. Klare å besvare epost.

**Hva du lærer:**

- Repetere de viktige tingene fra trinn 1.
- Grunnleggende bruk av *Bilder*-appen.
- Mer avansert bruk av epost (*Mail*-appen), bl.a. arkivere mottatte bilder, sende bilde, og sende til hvem som helst.
- Besøke nettsider (hjemmesider) med *Safari*-appen.
- Diverse.



**Pris:** 890 kr for HLF-medl, 1.190 for andre. Hvis du gikk dette trinnet i november 2017 eller februar 2018, og nå ønsker å repetere, gir vi deg halv pris.

**Opstart:** Velg en av disse mulighetene:

- Tirsdag 3 april kl 13.30 (5 fortløpende tirsdager, men ikke 1.mai).
- Torsdag 5 april kl 10.45 (5 fortløpende torsdager).

### iPad - trinn 3

Hovedfokuset er nå på å bli enda bedre kjent med internett, Safari-appen, Bilder-appen og Mail-appen. Vi skal også oppdage noen andre nyttige apper. Dessuten repeterer vi viktige ting fra tidligere trinn.

**Forkunnskap:** Klare å besvare epost, og god kontroll på fingrene.

**Hva du lærer:**

- Bedre kjent med *Safari*-appen (internett).
- Søking etter info (*Google* og *Wikipedia*).
- Finne rutetider for buss og T-bane.
- Bedre kjent med *Bilder*-appen (bl.a. album).
- Mere epost-trening (viktig å beherske epost).
- Diverse annet.



**Pris:** 890 kr for HLF-medl, 1.190 for andre. Hvis du gikk dette trinnet i november 2017 eller februar 2018, og nå ønsker å repetere, gir vi deg halv pris.

**Oppstart:** Velg en av disse mulighetene:

- Mandag 9 april kl 10.45 (5 fortløpende mandager).
- Fredag 6 april kl 10.45 (5 fortløpende fredager).

### iPad - trinn 4

Hovedfokuset er nå både å utvide horisonten og å vedlikeholde gamle kunnskaper. Vi repeterer også viktige ting fra tidligere trinn. **Forkunnskap:** Du må klare å besvare epost, og du bør være rimelig presis med fingeren.

**Hva du lærer:**

- Lese brosjyrer og bøker med *iBooks*-appen.
- Finne tog-/flyreiser.
- Se TV (NRK) på iPaden.
- Facebook (kun forklaring av hva det er og hva vi kan bruke det til).
- Enda mer internett- *Safari*-øving.
- Diverse annet.

**Pris:** 890 kr for HLF-medl, 1.190 for andre. Hvis du gikk dette trinnet i november 2017 eller februar 2018, og nå ønsker å repetere, gir vi deg halv pris.

**Oppstart:**

- Onsdag 4 april kl 10.45 (5 fortløpende onsdager).



### Spør-og-grav (om iPad og iPhone)

Et "spør-og-grav"-kurs hvor deltakerne setter dagsorden. Vi repeterer også viktige ting fra tidligere trinn. **Forkunnskap:** Du må være noenlunde fortrolig med Safari (inkl faner), klare å besvare epost, og være rimelig presis med fingeren.

**Pris:** 890 kr for HLF-medl, 1.190 for andre.

#### Oppstart:

- Tirsdag 3 april kl 10.45 (4 tirsdager) (men ikke 17 april og 1 mai).

### Utforsk Macbook (Apple sin PC)

Et spør-og-grav-kurs for deg som har MacBook men føler den er litt vrien å bruke. Her er det deltakerne som setter dagsorden. **Mer info:** [www.ipadkurs.no](http://www.ipadkurs.no).

### Andre iPad-kurs

For full og ajour oversikt over våre kurs, se [www.ipadkurs.no](http://www.ipadkurs.no).

### Problemløsning - iPad og iPhone

Hvis du trenger hjelp til å løse problemer som har oppstått, kan du komme mandager – torsdager kl 16.00 og fredager kl 13.30. Hjelpen koster 100 kr pr **kvart**er.



**oticon**  
PEOPLE FIRST

## KURS – diverse

### Fransk litteratur 2/2018

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

**Start:** mandag 12. mars kl. 10.45

**Tid:** kl. 10.45 - kl. 13.30

**Varighet:** 7 mandager à 2,5 timer (avsluttes 22. mai).

**Kurssted:** Brynsveien 13, 1. etg.

Kursrommet er tilrettelagt med teleslynge

**Pris:** kr 200,- for HLF-medl./ kr 600,- for andre

**Påmeldingsfrist:** 10. mars

**Påmelding/henvendelser** til kursleder:

**Epost:** willy.sorvang@gmail.com

**Telefon:** 907 47 109

**Skype:** willy.sorvang

### Billedvev 2/2018 (uten lærer)

**Nivå:** litt øvet / øvede

**Start:** tirsdag 24. april kl. 10.00

**Tid:** kl. 10.00 – kl. 14.30

**Varighet:** 6-8 torsdager à 4,5 timer.

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

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

**Antall deltakere:** min 4 /maks 8

**Kurssted:** Vevestue nær Solli plass

**Påmeldingsfrist:** 17. april

**Kursleder/kontaktperson:** Ada Spæren, tlf. 950 58 677

**epost:** ada.sparen@gmail.com

**Kurset inkluderer omvisningen i Nasjonalgalleriet torsdag 14.06.2018. kl 11.00**

**Fremmøte-tid: senest kl. 10.45**

**Påmelding er nødvendig, skal skje til Ada Spæren, se ovenfor.**

Tema: Gerhard Munthe. Eventyrlig design  
Se museets nettside: nasjonalmuseet.no

*Sitat: Gerhard Munthe (1849–1929) er kanskje mest kjent som billedkunstner, men*

*den mest originale og betydelige innsats gjorde han innenfor design og interiør. Mange av Munthes vignetter til Snorre ble utgangspunkt for senere arbeider innenfor billedvev, sølv, treskjæring og porselen.*

Tid: kl. 11.00 – 13.00, evt. kaffe og konversasjon samme sted etterpå (frivillig, ikke inkludert)

Fremmøte-adresse: Universitetsgata 13

Inngangspris til muséet: gratis, siden museet's gratis entré er torsdager.

### Kultur, kirke og kunsthistorie 1/2018

Vi velger å besøke følgende kirker og steder:

**Dato:** Torsdag 3. mai kl. 10.00: Foredrag

**Sted:** Uranienborg kirke

**Tema:** «Hovedøya – fra klosterliv til badeliv» ved Lisen Wikant, med tur til Hovedøya.

**Dato:** søndag 17.juni, avreise med buss etter høymessen, ca kl 13.00

**Sted:** Uranienborg kirke

**Tema:** Kistefosmuseet

Vanligvis starter programmet med foredrag i kirken og fortsetter med omvisning annet sted og avsluttes ofte med lunsj (lunsj er frivillig og er ikke inkludert). Tid: kl. 10.00 – ca kl. 14.00. Ved ankomst kirken, tas det gjerne i mot kr 100,- som dekker program og drosje, evt. buss.

Ovennevnte arrangementer er i regi av Uranienborg menighet, tlf.nr 23 62 90 80 og følg med på [www.uraniemborgkirke.no](http://www.uraniemborgkirke.no) for nærmere informasjon om programmet.

### ÅPEN KIRKESTUE

i regi av Voksen menighet:

Voksen menighets torsdagstreff!

Velkommen til kaffe og vafler kl. 12 og program kl. 13.

**Dato:** Torsdag 26. april fra kl. 12.00

**Sted:** Voksen kirke, Jarbakken 7, 0767 Oslo, telefon: 23 62 94 50

**Tema:** «Frans av Assisi», foredrag kl 13.00, ved Anne Helene Moksnes

**Dato:** Torsdag 31. mai fra kl. 12.00

**Sted:** Voksen kirke, Jarbakken 7, 0767 Oslo, telefon: 23 62 94 50

**Tema:** «Bli med til Argentina!», foredrag kl 13.00, ved Nina Samuelsen

**Fra Majorstua til Jarbakken:** Man kan ta buss nr. 45 (avgang i Sørkedalsveien) eller buss nr. 46 (avgang fra Slemdalsveien) til Jarbakken og gå derfra ca. 7 min. til Voksen kirke. Alternativet er T-bane til Hovseter eller Røa og gå fra T-banen ca. 20 min. til Voksen kirke.

Med bil kan man fra Røa-krysset kjøre opp Sørkedalsveien mot Bogstad camping, og tar til høyre inn på Ankerveien. Derfra er det første til høyre, første lyskryss til høyre, første til høyre, første til høyre. GPS: Dersom du ikke finner Jarbakken 7 på GPS, er det et alternativ å skrive inn Arnebråtveien 159, ved Rema 1000 finner du innkjøringen til Jarbakken.

**Dato:** torsdag 14. juni kl. 11.00, ca 45 min omvisning og studere på egen hånd

**Sted:** Nasjonalgalleriet, omvisning ved museet (med bruk av guideslyngesekken)

**Tema:** Gerhard Munthe. Eventyrlig design  
Se museets nettsider: nasjonalmuseet.no

*Sitat: Gerhard Munthe (1849–1929) er kanskje mest kjent som billedkunstner, men den mest originale og betydelige innsats*

*gjorde han innenfor design og interiør. Mange av Munthes vignetter til Snorre ble utgangspunkt for senere arbeider innenfor billedvev, sølv, treskjæring og porselen.*

**Tid:** kl. 11.00 – 13.00, evt. kaffe og konversasjon samme sted etterpå (frivillig)

**Fremmøte-adresse:** Universitetsgata 13  
Inngangspris til museet: gratis, siden museet's gratis entré er torsdager

**Fremmøte-tid:** senest kl. 10.45

**Påmelding** til omvisningen i Nasjonalgalleriet er nødvendig, skal skje til Ada Spæren

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

- ønskes bruk av guideslynge, si i fra til Ada eller til menighetskontoret
- Kirken har teleslynge som benyttes under foredragene, inkl. høytaleranlegg, gjelder Uranienborg kirke. Forhåpentligvis også Voksen kirke (det sjekkes den 26. april. I så fall benyttes guideslyngen, ved behov)..

## Bridge

Hver fredag kl 1100 - 1500 møtes vi for å kose oss med bridge i HLFs lokaler i Brynsveien 13. Noen ganger er vi 16 bridgespillere - det vil si 4 bord. Andre ganger færre.

Har du lyst til å bli med i "klubben", ta kontakt med Kari Synnøve Lilleøien, telefon 950 63 159 eller epost [kar-s-li@online.no](mailto:kar-s-li@online.no).

Returadresse: HLF Oslo  
Brynsveien 13  
0667 Oslo

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

**Veiledningskontoret (Brynsveien 13, 1 etg) hver onsdag og fredag kl 10.00 - 13.00**

En likeperson/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
- Likepersonen/hørselshjelperen har taushetsplikt og kan komme på hjemmebesøk.
- Hjelpen er gratis!

Dersom du ønsker å bestille hjemmebesøk, ring kontoret på tlf: 974 07 430 mandag, onsdag og fredag kl. 10 - 13, send sms til 974 07 430 eller send e-post til [post@hlfoslo.no](mailto:post@hlfoslo.no)

## **HLF Oslos kontor:**

**Åpent mandag, onsdag og fredag kl 10.00 – 13.00.**

Adresse: Brynsveien 13, 0667 Oslo – Nærmeste T-bane og buss-stopp: Brynseng  
Tlf: 974 07 430 – Sms: 974 07 430 – Epost: [post@hlfoslo.no](mailto:post@hlfoslo.no)

Gå av på Brynseng. Gå på venstre side av Østensjøveien i retning mot byen (nord-vestover) helt til du kommer til Brynsveien som stikker inn mot venstre. Gå inn Brynsveien og ta til venstre i første kryss. Deretter inn på første gårds plass på venstre hånd. Nå ser du nr 13 foran deg.