

Bruk HLF Oslo!

Fra 1. september finner du oss i Brynsveien 13, 1. etasje. Nærmeste holdeplass er *Brynseng* (både buss og T-bane), se kart på side 3. Det kan være vrient å finne parkeringsplass nær oss, men på Brynseng T-bane-stasjon pleier det å være ledige plasser. Der kan du stå i max 3 timer, og det koster 25 kr pr time.

Vi holder mange kurs og andre aktiviteter. Det skjer noe hos oss hver dag hele uken.

Sekretariatet vårt er åpent mandager og onsdager kl 10.30-13.30. Du kan sende epost til post@hlfoslo.no, ringe og sende sms (tekstmelding) til 974 07 430, sende brev til *HLF Oslo, Postboks 6652 Etterstad, 0609 Oslo*, eller du kan møte opp personlig.

Vår nettside er www.hlfoslo.no. Vi anbefaler deg også å besøke HLFs landsdekkende nettsted www.hlf.no som har mye nyttig informasjon, og facebook-siden www.facebook.com/hlfhorse1 som bringer nyheter på løpende bånd.

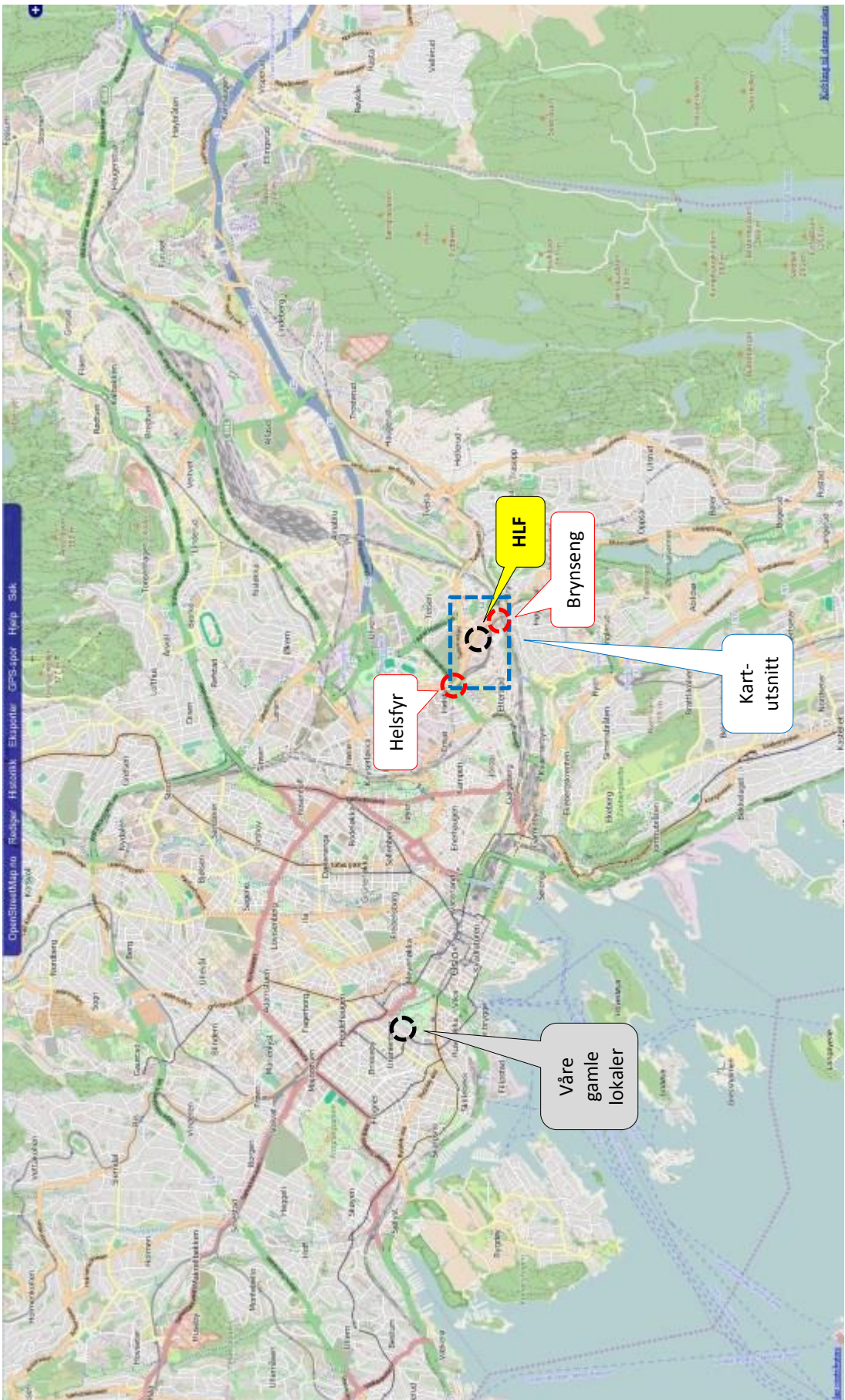
*Vi holder nå til
i Brynsveien 13*



HLF Oslos hovedsponsor:

OSLO KOMMUNE





Helsfyr

HLF

Brynseng

Kart-utsnitt

våre gamle lokaler

Møter / Foredrag / Turer

21 oktober kl 12.00

Seniortreffan

MASCHMANN's MATMARKED og BRASSERI,
Karenslyst alle 51, Skøyen. Trikk 13, buss 30.

Vi møtes i Brassieriet til en orientering om tankene bak konseptet. Så følger omvisning i **Matmarkedet**, før vi returnere til Brassieriet for en deilig lunsj.

I følge Arne Brimi er det en del ting man aldri skal gjøre når man lager mat. Blant annet:

Tenke vanskelig

Tro at andre kan gjøre det bedre enn deg

Prøve å være noe annet enn deg selv

La fisken stå et minutt ekstra for å være sikker

Bruke mer enn 3-4 elementer i hver rett

Tro at fine navn gir fin mat

Smaklig måltid!

8 oktober kl 10.00

Foredrag og omvisning

Kjell Magne Bondevik holder foredraget "Bak fasaden i Storting, regjering og internasjonal politikk" i Uranienborg kirke. Deretter omvisning i Stortinget. Ferdig ca kl 14.00.

Pris: 100 kr. Ingen forhåndspåmelding.

Fremmøte: Uranienborg kirke, kl 10.00.

22 oktober kl 10.00

Foredrag og omvisning i Kampen kirke ved Sogneprest Marit Skjeggstad. Deretter konversasjon og erfaringsutveksling over en kopp kaffe. Ferdig ca kl 12.00.

Pris: 100 kr. Ingen forhåndspåmelding.

Fremmøte: Kampen kirke, Grønlandsleiret 31 kl 10.00.

12 november kl 10.00

Foredrag og omvisning om Henrik Ibsen ved Kjetil bang-Hansen, skuespiller, regissør, teaterleder og Ibsen-kjenner.

Etter foredraget blir det omvisning i Ibsens hjem i Arbinsgate 1.

Pris: 100 kr. Ingen forhåndspåmelding.

Fremmøte: Uranienborg kirke, kl 10.00.

18 november kl 12.00

Seniortreffan:

Forbundsleder MORTEN BUAN HAR ORDET

Vi møtes i Brynsveien 13. 1.etasje. T-bane 1,2,3,4, buss 21,23,24

Det blir spennende å treffe Morten Buan personlig. Vi følger med i hans spalte i Din Hørsel. Det er allikevel noe annet å møte personen bak ordene. Høre mer om hans tanker og visjoner omkring hørselsproblematikken. Om utvikling og motivering. Om stimulanse, opplæring og interessepolitiske målsettinger. Engasjementet. Skrivetolker vil være til stede.

Vi ser med stor glede frem til dette møtet.

Få vet hvor mye man må vite for å vite hvor lite man vet.

Kinesisk ordspråk

16 desember kl 12.00

Seniortreffan:

HVEM VAR MARIA MAGDALENA?

Vi møtes i Brynsveien 13. 1.etasje. T-bane 1,2,3,4, buss 21,23,24

Kristin Brantsegg Johansen forteller om den unge Maria fra byen Magdala. Det er snart 2000 år siden hun slo følge med profeten, som skulle bli den kristne verdens frelser.

Skrivetolker vil være til stede.

Påmelding innen 2. desember til Liv Bergan 456 14 447 eller loddnb@online.no

Omtanke er halvparten av det man lever av.

Arabisk ordspråk

Vi er takknemlig for en liten gevinst til vårt lotteri.

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 et pilotkurs om nedsatt hørsel og bruk av høreapparater. Kurset ble arrangert av HLF Oslo SydVest og tok 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

Basert på de gode erfaringene går HLF Oslo SydVest nå bredere ut og tilbyr kurset til alle Oslos HLF-medlemmer og ikke-medlemmer. Målet er å øke mulighetene for en best mulig

hverdag med nedsatt hørsel. Pårørende / nærpersoner kan også ha god nytte av kunnskapen vi serverer.

Oppstart: Vi har 2 kurs, ett på dagtid og ett på kvelden. Velg det som passer best for deg:

- Tirsdag 6 oktober, kl 12.00
- Onsdag 7 oktober, kl 18.30

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

Du kan gjerne komme på formiddagen en uke og på kvelden en annen uke. Men vi bør på forhånd vite hva du foretrekker.

Pris: 200 for HLF-medlemmer og medfølgende nærpersoner, 400 for andre.

Sted: Brynsveien 13, 1 etasje (tilrettelagt for rullestolbrukere).

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

Eller bare møt opp uten påmelding (mange ledige plasser pga stort lokale).

Kurs – iPad (Apple)

Fordeler hos oss:

- Kursene går på dagtid
- Små klasser (max 8 deltakere)
- Rolig tempo og mye repetisjon
- Holder oss til det som er viktig
- Bruker lettfattelig hverdagsspråk
- Prater høyt, tydelig og rolig
- Bruker teleslynge
- Alt vises på lerret
- Tålmodig kursinstruktør

Kurssted

Brynsveien 13, 1 etasje (tilrettelagt for rullestol). Se kart annet sted i bladet.

Varighet:

1 gang pr uke i 6 uker. Hver kursdag er 2,5 timer medregnet pauser.

Pris:

880 kr for HLF-medl, 1.250 for andre.

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. Du bør ha lyst til å bli fortrolig med iPad - og lyst til å øve hjemme.
3. Din iPad må være klargjort slik at du kjenner ditt Apple-ID-**passord**.
4. Din iPad 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.

Hjelp i forkant av kurset

Hvis punkt 3 og 4 ikke er i orden, kan vi hjelpe deg.

Hjelpen koster 200 – 400 kr (avhengig av hvor lang tid det tar).

Hvis du bare er usikker på om disse tingene er i orden, kan vi sjekke iPaden for deg.

Kontrollen koster 50 kr.

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

- Mandag 19 oktober kl 13.00 – 15.00
- Tirsdag 20 oktober kl 17.00 – 19.00
- Mandag 26 oktober kl 13.00 – 15.00
- Tirsdag 27 oktober kl 17.00 – 19.00

iPad Senior - trinn 1

For absolutt nybegynnere.

Hva du lærer:

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

Oppstart: Velg mellom flere muligheter:

- Mandag 26 oktober kl 12.00 (6 mandager)
- Onsdag 28 oktober kl 10.30 (6 onsdager)
- Torsdag 29 oktober kl 15.30 (6 torsdager)

iPad Senior - trinn 2

For deg som har kommet i gang men synes det er litt vrient å komme seg videre. Vi bruker mye tid på appene *Safari* (internett) og *Mail* (epost).

Hva du lærer:

- Repetere de viktige tingene fra trinn 1
- Bruke internett (*Safari*) (inkl faner)
- Mer avansert bruk av epost (*Mail*-appen), inkl sende vedlegg
- Bedre kjent med tastatur og retting av skrivefeil (bl.a. markere og flytte tekst)
- Finne rutetider i Oslo
- Lese biblioteks bøker på iPad
- Holde orden på bilder (men ikke redigere)
- Viktige innstillinger og tekniske triks

Forkunnskap: Ha litt trening i å være presis med fingeren, og klare å rette skrivefeil.

Oppstart: Velg mellom flere muligheter:

- Onsdag 28 oktober kl 13.00 (6 onsdager)
- Fredag 30 oktober kl 10.30 (6 fredager)

iPad Senior - trinn 3

Nå utvider vi horisonten.

Hva vi berører:

- Repetere de viktigste tingene fra trinn 2
- Se TV (NRK) på iPaden
- Video-telefon
- Handle i nettbutikk (grunnleggende)
- 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 (slippe å gå til verksted)
- Kalender (grunnleggende)
- Diverse annet

Forkunnskap: Være kjent 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 26 oktober kl 14.30 (6 mandager)
- Torsdag 29 oktober kl 13.00 (6 torsdager)

iPad Senior - trinn 4

Nå fokuserer vi på å søke etter informasjon og å "bruke penger" på nettet.

Ting vi fordypet 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: Fredag 30 oktober kl 13.00
(6 fredager)

iPad Senior - trinn 5

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

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: Torsdag 29 oktober kl 10.30
(6 torsdager)

iPad Senior - trinn 6

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

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: Tirsdag 27 oktober kl 14.30
(6 tirsdager)

Kurs – diverse

Fransk øvet 4 (godt øvet)

Kursleder: ikke avklart ennå

Lærebok: lærebok / annen fransk litteratur

Sted: Brynsveien 13, 1. etasje

Pris: kr. 600,- medlem/ andre kr. 1.100,-

Varighet: 6 ganger a 2,5 timer

Start: 20. okt. 2015 kl. 11.00

Påmeldingsfrist: Minimum 6 deltagere

Kontaktperson: Lill Iversen, tlf. 22 27 31 03

Spansk – nybegynner og litt øvet

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 15. oktober, kl. 13.00-15.00

Påmeldingsfrist: 1. oktober

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



Returadresse: HLF Oslo
Inkognito 12
0258 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