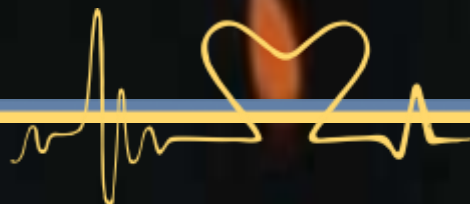




H U S K

lokallagenes årsmøter uke 6

(det kan bli fremmet forslag om sammenslåing med andre lokallag)



Fylkeslederen

Det er hyggelig å kunne se tilbake på et meget aktivt halvår, siden jeg sist benyttet denne spalten. Kurs, foredrag, hobbyvirksomhet, hørselsrådgivning og utflukter har gitt et bredt tilbud av aktiviteter til våre nær 5000 medlemmer i Oslo, med utrettelige tillitsvalgte innen lokalagene som arrangører. Ofte også med egne krefter som utførende, særlig da innen data-opplæringen.

Et spennende nybrottsarbeid innen HLF er Oslos deltagelse i den sentralt ledete oppstartingen av det såkalte Integreringsprosjektet, som omtales her i bladet. En annen stor begivenhet for oss var besøket den 20. september av Prinsesse Märtha Louise ved oppstarten av aksjonsdagene i år, noe som også har nærmere omtale annet sted.

Det interne organisasjonsarbeid kan nå føre til en sammenslåing av lokallag med sikte på bedre utnyttelse av de tillitsvalgtes ressurser. Det har over flere år vært vurdert et slikt tiltak, som kan virke naturlig med bakgrunn i Oslos relativt små geografiske avstander og den lettere kontaktmulighet vi har i forhold til ellers i landet. En bedre utnyttelse av tillitsmannsapparatet er også en forventet effekt. Saken skal behandles på de kommende årsmøter over årsskiftet, så inntil da får vi bare vente og se.

Fylkeslagets i april vedtatte "Handlingsplan for 2009-2012" ligger til grunn for lokallagenes aktivitetsplaner kommende år. Her går igjen som en rød tråd begrepene forebygging og rehabilitering innenfor områdene interessepolitikk og likemannsarbeid. Forebyggingen rettet mot barnehagene, skoler og ungdom, i samvirke med andre gode krefter. Rehabiliteringen ved hørselshjelp i mange former og på flere arenaer. Under aksjonsdager fortsetter vår gratis hørselstest med eventuell videre henvisning for tildeling av hjelpemidler via ØNH-lege eller hørselssentral. Våre samtalegrupper omkring på stadig flere eldresentra blir godt mottatt, da kombinert med tilbud om likemannsveiledning en-til-en. Spennende blir ellers vår oppfølging av det vi har kalt Sykehjemsprosjektet, som retter seg mot forholdene for eldre tunghørte på institusjoner. Likedan vår direkte påvirkning av eiendomsforvaltere når det gjelder hørselshemmedes rettigheter knyttet til Diskrimineringsloven.

Vinteren står for døren og husk at vår dør i Inkognitogaten (nesten) alltid er åpen for dere.



Fylkesleder Gunnar Lindholm

Redaktøren

Får jeg god nok nytte av høreapparatene mine? Kunne de vært justert bedre? Skulle jeg hatt en annen modell? Trenger jeg noen hjelpemidler i tillegg? Hva kan jeg selv gjøre for å få max ut av apparatene og hjelpemidlene? Slike spørsmål surrer fremdeles rundt i hodet mitt etter 11 år som høreapparatbruker.

Dette nummeret bringer bakgrunnsstoff og praktiske tips. *Kunnskap gir makt!* Jo mer vi vet om hørsel og høreapparat, jo større mulighet for å fungere bedre i "normal"-samfunnet.

Imidlertid er det ikke bare dingser som skal til for å få en bedre hverdag. Vi må faktisk yte litt selv. Å bli parkert på sidelinjen av det sosiale liv, oppleves ofte som en betydelig krise. Før vi klarer å komme ut av en krise, må vi vanligvis godta vår situasjon. Uten denne aksepten vil mange av oss aldri komme videre - aldri få bedre livskvalitet. Nå har det seg slik at veien fram til å akseptere sin situasjon kan være litt kronglete. Vi må som regel innom fornektning, sorg, sinne, desperasjon og apati før akseptering kan skje. Denne prosessen kan gå overraskende tregt dersom vi tviholder på at omgivelsene må tilpasse seg oss uten at også vi selv skal behøve å tilpasse oss. Jeg tør påstå at mange av oss har mye å hente på dette planet. Min far var sikker på at alle var begynt å snakke mumlete. Alle andre hadde for lenge siden merket at han hørte dårlig. Sukk! Ser du flisen i din nestes øye men ikke bjelken i ditt eget? *Selvinn-sikt gir makt!*

Redaktøren



Høreluren

Talerør for HLF Oslo og tilhørende lag og grupper.

Asvarlig redaktør:
Stein Thomassen

Ansvarlig utgiver:
HLF Oslo fylkeslag

Opplag: 5.300

Neste utgivelse:
ca 15/7-2011

Frist for stoff:
ca 15/6-2011

Inkognitogt 12, 0258

Tlf: 22 55 73 58
Epost: post@hlfoslo.no
Nett: www.hlfoslo.no

Høreluren

Bladets hovedhensikt er å informere om ting som er til nytte for hørselshemmede i Oslo. Du skal selvsagt finne oversikt over Oslo-lagenes aktiviteter og tilbud. Du skal også finne informasjon om offentlige og private tilbud som er hørselsrelaterte i Oslo. Og du skal finne informasjon som kan gjøre det lettere å håndtere din hørsels-situasjon enten du bor i Oslo eller ikke.

Aktiviteter

Vi har mange aktiviteter som er tilpasset høreapparatbrukere. F.eks. kurs, foredrag, "kaffe-slabberas", kunstutstilling, filmaften, billedvev, bridge, omvisninger, turer og mye mer. Å delta på kurs er forresten en fin måte å skaffe seg både interessant kunnskap og nye bekjentskaper.

Mandag til torsdag i perioden 3 januar til 23 juni har vi kontortid mellom kl 1100 og 1400. Ring eller kom innom hvis du lurer på noe. Du kan selvsagt når som helst sende oss e-post eller skrive brev. De aller fleste

onsdager mellom kl 1100 og 1400 kan du treffe en hørselshjelper her, se annonse side 17.

Alle lokallag unntatt HLF Groruddalen har de fleste aktivitetene sine i Inkognitogaten. På side 24 kan du lese mer om HLF Groruddalen.

På de følgende sidene finner du beskrivelse av de fleste aktivitetene våre. Finn noe som interesserer deg, og bli med på det. På side 10 har vi også laget en kalender som viser når de forskjellige tingene skjer.

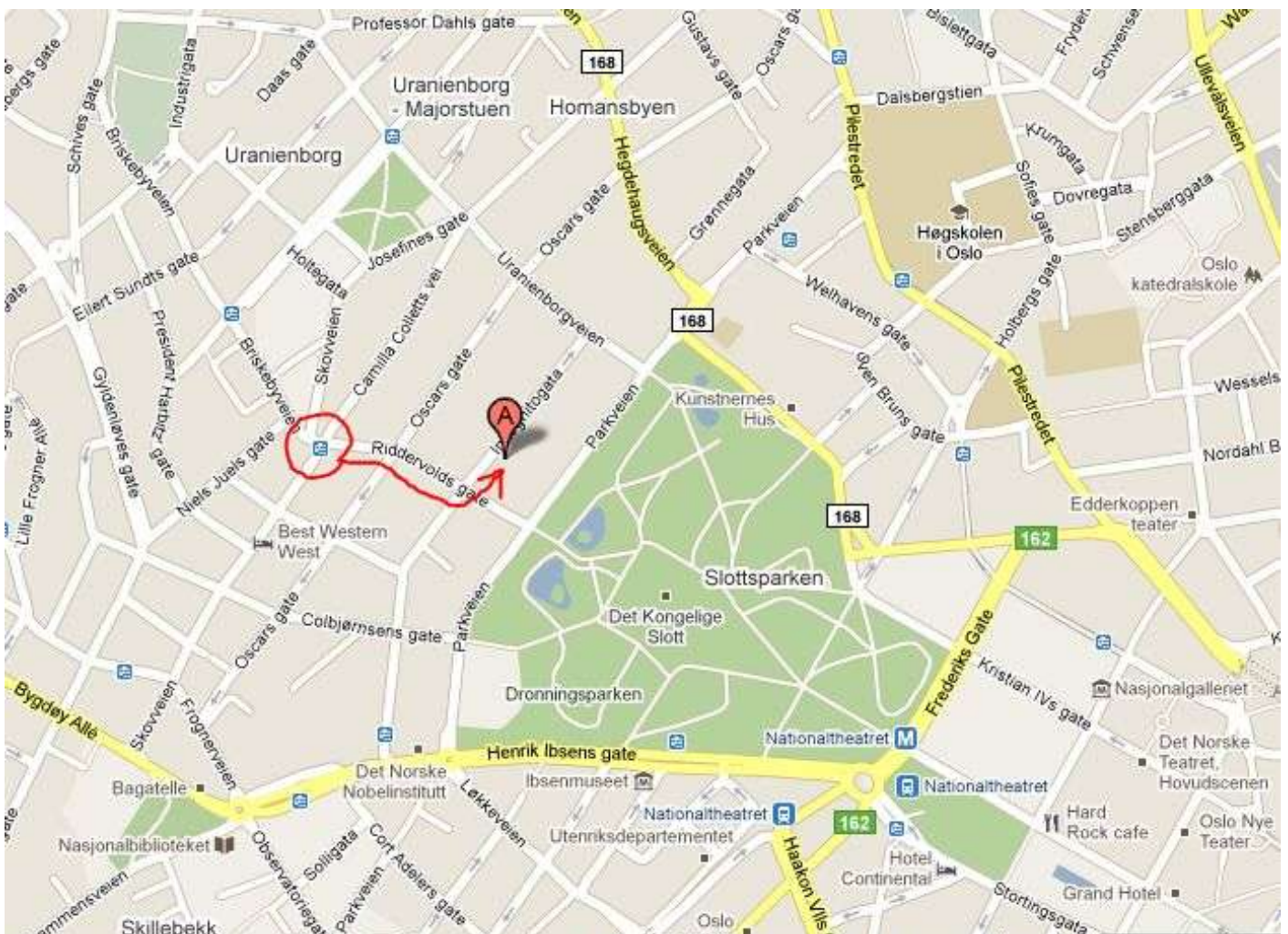
Gjør som mange andre; kom på et kurs og bli kjent med oss! Vi har både hobbykurs og nyttekurs.

Lokalene våre

Våre tilrettelagte lokaler ligger i Inkognitogt 12. Det er rett bak slottet, omtrent der trikkeskinnene tar en 90 graders sving utenfor statsministerboligen.

Ta buss nr 21 eller trikk nr 19 til Riddervolds plass. Deretter går du 200 meter (se kartet nedenfor).

Hjertelig velkommen !





**Hvis ikke annet er oppgitt,
så gjelder følgende:**

- Ikke-medlemmer er også velkomne - men må regne med høyere pris.
- Sted: Inkognitogt 12 (bak Slottet)
(Ta buss nr 21 eller trikk nr 19 til Riddervolds plass og gå deretter 200 meter)
- Teleslynge / guideslynge (portabel teleslynge) brukes på alle aktiviteter.
- Påmelding og generell info: tlf: 22 55 73 58 (man-tors kl 11-14) eller e-post: post@hlfoslo.no
- Spesiell info fås hos kontaktpersonen som er oppført i den aktuelle aktiviteten.

Assistanse



© www.ClipProject.info

Veiledningskontoret

De fleste onsdager er en hørselshjelper tilgjengelig i Inkognitogt 12 mellom kl 11.00 og 14.00. Du kan få hjelp med høreapparatene dine, og få informasjon om de fleste hørselsrelaterte forhold. Ikke nødvendig å avtale tid på forhånd. Gratis. Se annonse side 17.

Velkommen!

Likemenn

Likemenn er hørselshemmede som har "noen år på nakken". I tillegg har de gått kurs for å lære hvordan de kan være nyttige hjelpere for andre. Mer info på side 14. I Oslo har vi mange likemenn.

Mange seniorsentre bemannes en dag pr mnd av våre likemenn for høreapparatbrukere (også kalt hørsels-hjelpere). Se side 21.

Om du har vanskeligheter med å komme deg ut av hjemmet ditt, kan en hørselshjelper komme hjem til deg. Kontakt kontoret via tlf, e-post eller vanlig brev for å avtale et tid.

Hørselsgrupper

På flere seniorsentre har vi såkalte hørselsgrupper. Målet med disse gruppene er å dele erfaringer for dermed å bli mer trygg på sin egen situasjon som hørselshemmet. Mer info på side 14 og til dels 21.

TM-kafé

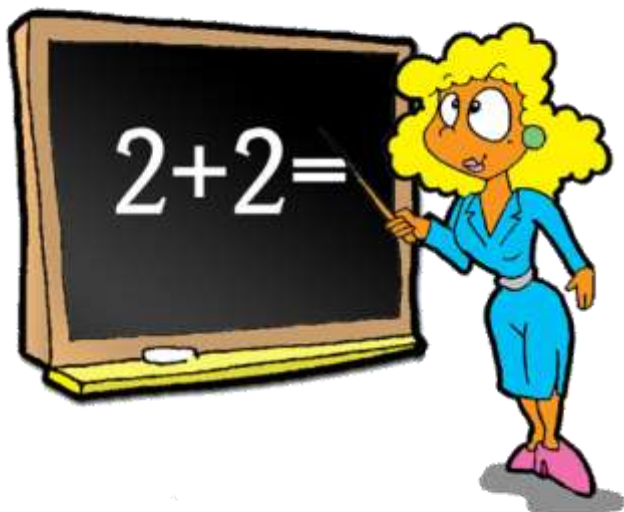
Tinnitus-/meniere-kaféen er en støttegruppe for deg som er berørt av tinnitus (øresus), lydoverfølsomhet (hyperakusis / lydfofi) eller meniere (anfallsvis roterende svimmelhet).

Åpen mellom kl 1700 og 1900 hver fjerde torsdag i måneden (27/1, 24/2, 24/3, 28/4, 26/5).

Det vil bli lett servering i Inkognitogaten 12 med to femten minutters innlegg om Tinnitus og Meniere kl 1730. Deretter erfaringsutveksling og hyggelig samvær. Spesielt inviterte er våre TM-linje telefonister og de av dere som ikke har besøkt kafeen tidligere. Ring en av fylkeskontaktene Kari Falck (Tinnitus), Judy Osborne Egeland eller Randi Rognerud (Meniere) dersom du gjerne vil ha noen å snakke med på forhånd. Se oversikt på side 22.

Velkommen skal du være!

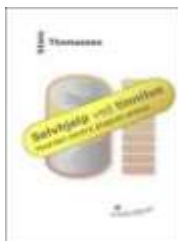
Kurs



© www.ClipProject.info

Tinnitus og lydømfintlighet

Hva gjør at dette kan være så voldsomt plagsomt for noen? Hvilke typer behandling kan hjelpe de fleste? Hva kan du gjøre selv? Vi går i dybden, men bruker lettfattelig hverdagspråk. Foreleser: Stein Thomassen, forfatter av boken "Selvhjelp ved tinnitus".



Pris: 598 for HLF-medlemmer, 998 for andre. Les mer på www.hlfoslo.no/kurs/tinnitus, eller kontakt lærer på mobil 400 48 393.

Oppstart: Mandag 10 januar kl 17.30.

Varighet: 3 mandagskvelder kl 17.30 - 20.00

Tekstmeldinger (sms) på mobiltelefonen

Når vi har vanskelig for å snakke i telefonen, er det kjempesmart å bruke tekstmeldinger (sms) på mobiltelefonen. Lærer: Ulf Nagel.



Pris: 497 for HLF-medl, ellers 897.

Oppstart: Onsdag 12 jan, kl 11.30.

Varighet: 6 onsdag formiddager kl 11.30 - 13.30 (men ikke 19/1, 16/2 og 23/2).

PC / internett / e-post

Våre datakurs er populære. Hvorfor?

- Rolig tempo
- Holder oss til det som er viktig
- Små grupper (vi rekker å hjelpe alle)
- Alt vises på lerret
- Prater tydelig og bruker hverdagspråk
- Teleslynge
- Hver deltaker benytter egen PC



Poenget er å kommunisere, bestille billetter og hente informasjon. Altså de områdene hvor vår nedsatte hørsel hemmer oss. Derfor har vi fokus på e-post og internett. Vi har kurs innen forskjellige områder og på forskjellige nivåer. Velg det som passer for deg.

Lærer på de fleste PC-kursene: Stein Thomassen, tidligere dataingeniør, tlf / sms 400 48 393, e-post kurs@hlfoslo.no.

Du må ha med din egen PC. Hvis du ikke har bærbar PC, kan du få låne for 50 kr pr gang.

Oppfrisking / kvikk repetisjon

I januar kjører vi noen oppfriskningskurs som bare varer halve tiden av de ordinære kursene, altså kun ca 8 timer. De er for deg som ikke fikk øvd så mye da du gikk på det ordinære kurset, for deg som er litt glemsk, og for deg som vil forberede deg til neste trinn.

Ordinære kurs

Disse starter i begynnelsen av februar og varer ca 16 timer fordelt på 7-9 ganger. Unntakene er "Facebook" og "Bli kjent med HLFs nettsider" som begge starter i begynnelsen av januar.

Oppfrisking av Internett tr 0

Lærer: Stein Thomassen.

Pris: 340 for HLF-medl, 740 for andre

Oppstart: tirs 11. januar kl 14.00

Varighet: 4 tirsdager kl 14.00 - 15.45

Oppfrisking av Internett - tr. 1

Lærer: Stein Thomassen.

Pris: 341 for HLF-medl, 741 for andre

Oppstart: man 10. januar kl 14.00

Varighet: 4 mandager kl 14.00 - 15.45

Oppfrisking av Internett - tr. 2

Lærer: Stein Thomassen.

Pris: 342 for HLF-medl, 742 for andre

Oppstart: ons 5. januar kl 14.00

Varighet: 4 onsdager kl 14.00 - 15.45 (men ikke 19/1)

Oppfrisking av Internett - tr 3 (spesielt vedlegg til e-post)

Lærer: Stein Thomassen.

Pris: 343 for HLF-medl, 743 for andre

Oppstart: tors 6. januar kl 14.00

Varighet: 4 torsdager kl 14.00 - 15.45

Oppfrisking av Fotoalbum på PC

Lærer: Stein Thomassen.

Pris: 351 for HLF-medl, 751 for andre

Oppstart: tors 6. januar kl 17.00

Varighet: 4 torsdager kl 17.00 - 19.00 (men ikke 27/1)

PC - Absolutt nybegynner

For deg som ikke har brukt moderne PC før. Du lærer *helt grunnleggende* bruk av PC, mus / pekeplate og tastatur. Lærer: Stein Thomassen.



Pris: 640 for HLF-medlemmer, 1.040 for andre

Oppstart: tors 10. februar kl 14.00

Varighet: 9 torsdager kl 14.00 - 15.45 (men ikke 24/2)

Internett - tr. 1

For deg som har forsøkt deg litt, men som synes det er litt "skummelt". Du lærer enkel internett-surfing, f.eks. bestille kinobilletter, finne frem rutetabeller og bruke telefonkatalogen. Vi lærer **ikke** e-post. Lærer: Stein Thomassen.



Forkunnskaper: Hvis du ikke får til å bruke mus eller pekeplate, bør du heller velge kurset "*PC - Absolutt nybegynner*".

Pris: 641 for HLF-medlemmer, 1.041 for andre

Oppstart: tirs 8. februar kl 14.00

Varighet: 9 tirsdager kl 14.00 - 15.45 (men ikke 22/2)

Internett - tr. 2

Drilling av trinn 1 slik at det sitter skikkelig. Pluss noen nye ting, f.eks. søke etter informasjon (google) og se hvordan e-post fungerer. Etter trinn 2 skal du være ganske selvhjulpen når det gjelder å surfe og søke på internett. **OBS:** Uten litt trening hjemme mellom kursdagene, er det vanskelig å bli selvhjulpen. Lærer: Stein Thomassen.



Forkunnskaper: Du må være litt vant til å bruke pekeplate / mus, startmeny, vinduer og tastatur. Hvis du bruker pekeplate, må du klare å unngå å dunke borti den i utide. Hvis du bruker mus, må du klare å holde den stille mens du klikker.

Pris: 642 for HLF-medlemmer, 1.042 for andre.

Oppstart: Du kan velge mellom **Fredag** eller **Mandag**.

Fredag 4. februar kl 11.30

Varighet: 6 fredager kl 11.30 - 14.00 (ca 2,5 t)
(ca 3 ganger pr mnd)

Mandag 7. februar kl 14.00

Varighet: 8 man kl 14.00 - 16.00 (men ikke 21/2 og 28/2)

Internett - tr. 3

Stikkord: nettbutikk, informasjonssøking, nedlasting, organisere bilder og dokumenter i mapper, lagre på minnepinne, lagre vedlegg du har mottatt på e-post, sende e-poster med vedlegg. Ekstra fokus på de tingene som deltakerne føler seg ukomfortable med. Lærer: Stein Thomassen.



OBS: Tempoet er nå litt høyere, så du må beherske pekeplate / mus og vinduer skikkelig.

Pris: 643 for HLF-medlemmer, 1.043 for andre

Oppstart: Ons 9. feb kl 14.00

Varighet: 6 onsdager kl 14.00 - 16.30 (ca 2,5 t)
(men ikke 16/2, 23/2, 16/3, 13/4)

E-post - nesten nybegynner

For deg som bare så vidt har brukt e-post. Poenget er å bli i stand til å bruke e-post på en brukbar måte. Bl.a. lærer du å bruke kontaktliste (adressebok), videresending, sending til mange på én gang, sende vedlegg og andre nyttige ting. På kurset får du en egen e-post-adresse (GMail) som du kan fortsette å bruke etter kurset. Lærer: Stein Thomassen.



Forkunnskaper: Du bør være på nivå med "*Internett - tr. 1*", for du må være litt vant til å bruke pekeplate / mus, nettleser (internett-vindu), startmeny, vinduer og tastatur. Hvis du bruker pekeplate, må du klare å unngå å dunke borti den i utide. Hvis du bruker mus, må du klare å holde den stille mens du klikker.

Pris: 644 for HLF-medlemmer, 1.044 for andre

Oppstart: ons 16. feb. kl 17.30

Varighet: 8 onsdager (men ikke 23/2) kl 17.30 - 19.30

Vedlegg, nedlasting, minnepenn (filbehandling på PC)

Du lærer å bruke filbehandleren (*Windows utforsker*) for å lagre, gjenfinne og flytte, filer (bilder og dokumenter). Laste ned fra internett. Overføre mellom PC, minnepinne, kamera, CD o.l. Lærer: Stein Thomassen.



Forkunnskaper: Du må være vant til å bruke pekeplate / mus, startmeny, vinduer og tastatur. Hvis du bruker pekeplate, må du klare å unngå å dunke borti den i utide. Hvis du bruker mus, må du klare å holde den stille mens du klikker.

Pris: 645 for HLF-medlemmer, 1.045 for andre
Oppstart: tirs 15. feb. kl 17.30
Varighet: 8 tirsdager kl 17.30 - 19.30 (men ikke 22/2)

PC-klubben (Internett - tr 4)

Når du er ferdig med trinn 3, er det fremdeles mye nyttig å lære. I PC-klubben er det deltakernes ønsker som styrer hva vi bruker tiden på. Men vi forsøker å ha fokus på slikt som er spesielt nyttig for hørselshemmede. Du kan risikere at noen dager fokuserer på ting du kan. Men du har også muligheten til å foreslå ting du er spesielt interessert i. Lærer: Stein Thomassen.



Forkunnskaper: Hvis du ikke klarer å bruke pekeplate / mus på en pålitelig måte, blir det vanskelig å henge med. Det er også kjekt å ha en viss erfaring med filbehandling og kunne sende e-post med vedlegg.

Pris: 646 for HLF-medlemmer, 1.046 for andre
Oppstart: man 28. feb. kl 17.30
Varighet: 6 mandager kl 17.30 - 20.30 (ca 2,5 t)
 (men ikke 14/3)

Facebook

For deg som ønsker å følge med på Facebook-sidene til familie og venner. **Lærer: Ulf Nagel.**

Forkunnskaper: Du må være vant til å bruke pekeplate / mus, startmeny, vinduer, tastatur og nettleser (internett-vindu). Hvis du bruker pekeplate, må du klare å unngå å dunke borti den i utide. Hvis du bruker mus, må du klare å holde den stille mens du klikker.

Pris: 677 for HLF-medlemmer, 1.077 for andre.
Oppstart: Mandag 10. januar. kl 11.30
Varighet: 8 mandager kl 11.30 - 13.30



Fotoalbum på PC - trinn 2

Flytte bilder mellom forskjellige lagringsenheter som kamera, minnepinne og CD. Sende og motta bilder via epost. Vise bilder på lerret med projector. Sette inn bilder i Word-dokumenter. Overføre papirbilder til PC. Skrive ut bilder på blekkskriver. Lærer: Stein Thomassen.



Forkunnskaper: Det blir vanskelig å henge med dersom du ikke er presis med pekeplate / mus. Hvis du bruker pekeplate, MÅ du klare å unngå å dunke borti den i utide. Hvis du bruker mus, MÅ du klare å holde den stille mens du klikker.

Pris: 652 for HLF-medlemmer, 1.052 for andre
Oppstart: tors 17. februar kl 17.00
Varighet: 7 torsdager kl 17.00 - 19.30
 (men ikke 24/2 og 31/3)

Bli kjent med HLFs nettsider

Det skjuler seg massevis av nyttig informasjon på HLF sine nettsider. Vi viser deg hvor. Kurset er myntet på både nysgjerrige medlemmer, tillitsvalgte og likemenn. Lærer: Stein Thomassen.

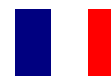


Forkunnskaper: Hvis du ikke er fortrolig med pekeplate / mus og nettleser (internett-vindu), blir det tungt å følge med.

Pris: 347 for HLF-medlemmer, 747 for andre
Oppstart: tirs 11. januar kl 17.00
Varighet: 4 tirsdager kl 17.00 - 19.00

Fransk

Det blir 2 kurs som utfyller hverandre:



Fransk Øvet

Lærer: Birgitta Lie. Info: Ada Spæren, sms 950 58 677.

Pris: 500 for HLF-medlemmer, 1.000 for andre.
Oppstart: tirs 25. januar, kl 11.15
Varighet: 6 tirsdager kl 11.15-13.45.

Fransk Øvet **UTEN lærer**

Info: Ada Spæren, sms 950 58 677

Pris: 200 for HLF-medlemmer, 400 for andre.
Oppstart: tirs 18. januar, kl 11.15.
Varighet: Ca 5-7 tirsdager kl 11.15-13.45.

Spansk

Muligen blir det kurs på tirsdagskvelder.

Pris: 500 for HLF-medl, 1.000 for andre.
Oppstart: Uvisst.



Kontakt: Ada Spæren, sms 950 58 677.

Lær å se 2

Pris: Gratis.

Påmelding: Før 17. feb (til sekretariatet 22 55 73 58 mellom kl 11 og 14).

Mandag 21. februar 1130-1330 "Et øye på hver finger". Studiobesøk i NRK fjernsynet. Scenograf Siri Langdalen om arbeide med storserien EROBREREN. Lunsj i kantinen. Evt. dagsrevystudio, kostyme-, sminke- og rekvisittavdelingene.

Mandag 28. februar 1200-1300 "Lær å se". Atelierbesøk hos billedkunstner Jørn Nilsen, Markveien 42.

1330-1600 Inkognitogt.12: Visning av kunstfilmer. Fotooppgaver til kursdagen i mars.

Torsdag 3. eller 10. mars 1730-1900: "Lær av dine egne og andres arbeider". Inkognitogt. 12: Profesjonell fotograf kommenterer våre bilder og gir gode råd.

1930-2130: Korrigeringskveld i Oslo Malerklubb, inn- gang Briskebyveien 48. Kjente kunstnere kommenterer medlemmenes malerier og gir gode råd.

Å tegne er å se

Tegnekurs. Lærer: Tor Husby, tlf / sms 920 88 964, www.torhusby.name.

Info: Ada Spæren, sms 950 58 677.

Pris: 1.000 for HLF-medlemmer, 1.500 for andre.

Oppstart: Ikke bestemt ennå.

Varighet: 4-6 dager fordelt på 2 helger.

Å se farger

Malekurs. Lærer: Tor Husby, tlf / sms 920 88 964, www.torhusby.name.

Info: Ada Spæren, sms 950 58 677.

Pris: 1.000 for HLF-medlemmer, 1.500 for andre.

Oppstart: Ikke bestemt ennå.

Varighet: 4-6 dager fordelt på 2 helger.

Billedvev

Billedvev 1 - MED lærer

For mer info: kontakt lærer Torunn Syversen, tlf 916 05 867.

Pris: 500 for HLF-medlemmer, 1.000 for andre.

Oppstart: 11. januar, kl 10.00

Varighet: 10 tirsdager kl 10.00-14.30

Billedvev 4 - UTEN lærer

Nivå: nybegynner / erfaren. For mer info: kontakt Ada Spæren, sms 950 58 677.

Pris: 200 for HLF-medlemmer, 400 for andre.

Oppstart: april / mai etter avtale

Varighet: 3-4 ganger kl 10.00-14.30

Tur / omvisning



© www.ClipProject.info

Onsdag 16. februar

"Kjente og ukjente severdigheter / kulturskatter i Oslo."

Kl 0950 fremmøte **Det norske teatret** for omvisning "Bak kulissene" v. Karin Fristad. Maks 20 personer.

Etter omvisning: LUNSJ & LYRIKK i foajéen.

Spasere til **Nasjonalgalleriet** og utstillingen "Barokken i Amsterdam."

Påmelding innen 11. feb, tlf 22 55 73 58 (kl 11-14).

Tirsdag 22. mars

Tur til HLF **Briskeby Skole og Kompetansesenter** i Lier. **Påmeldingsfrist** 28.02.11. Gratis tur, men et frivillig bidrag til Briskebyprosjektet ønskes. Buss fra **Hotell Opera kl 09.55**. Omvisning og orientering på skolen. Lunsj i Drammen. Tilbake i Oslo ca kl 15.

Lørdag 26. mars

"Kjente og ukjente severdigheter / kulturskatter i Oslo."

Kl 1200 fremmøte i **Galleri Brandstrup**, Tjuvholmen allé 5. Utstilling av Kjell Nupen's arbeider. Omvisning.

Spasere videre til Stranden 7 - et **Boligkompleks** med en ny måte å organisere resepsjon og fellesarealene. Kanskje vi også får se en leilighet.

Evtnt. innom **House of Oslo** og **Aker brygge** på tilbaketuren. Matbit på en av de mange spisestedene?

Påmelding innen 18. mars, tlf 22 55 73 58 (kl 11-14).

Tirsdag 12. april

"Kjente og ukjente severdigheter / kulturskatter i Oslo."

Kl 1100 fremmøte ved **Holmenkollbakken**. Ta Frognersterbanen til Holmenkollen stasjon. Derfra er det en kort spasertur opp til hoppet. Det blir orientering og omvisning av det nye anlegget. Vi tar heisen opp til tårnet og vi besøker **Skimuseet**. Enkel servering i restauranten. Deretter blir det omvisning i **Midtstubbakkene**. Se annonse s 18.

Påmelding innen 8. april, tlf 22 55 73 58 (kl 11-14).

Onsdag 11. mai

"Kjente og ukjente severdigheter / kulturskatter i Oslo."

Kl 1100 fremmøte **Oscarshall** - lystslottet på **Bygdøy** - for omvisning. Buss 30 fra Oslo. Buss 30 benyttes også senere til forflytninger på Bygdøy. Fra Oscarshall til **HL-senteret**, Holocaust senteret i Villa Grande, Huk aveny 56. Omvisning. Avslutte turen på restauranten **Lille Herbern**.

Påmelding innen 7. mai tlf 22 55 73 58 (kl 11-14).

Annet

Seniortreff

En gang i måneden. Fra kl 12.00 til 16.00. Foredrag og enkel servering. Teleslynge. Hørselshjelper til stede. Salg av batterier. Turer. Se side 23.

Filmvisning

Filmvisningene fortsetter hver siste torsdag i måneden kl 18.00. De er tilrettelagt for høreapparatbrukere ved at lyden formidles via teleslynge. Entré kr. 50. Etter forestillingene enkel bevertning.

Temaet denne gangen er *kvinneskjebner* - kjærlighet, lykke, skuffelser, lidenskap, svik, sorg, glede....

- **The Hours**. Med Maryl Streep. 27 januar.



- **Kvinnepaviljongen**. 24 februar.
- **Den engelske pasienten**. Med Juliette Binoche. 31 mars.
- **Vi er aldri alene**. Med Audrey Tautou. 28 april.

Bridge

På fredagsformiddager møtes entusiastiske bridgespillere. Noen er "proffe", noen er "ferske". En gang i måneden er det lærer tilstede. Ikke bare lærer du å bli en bedre spiller, du møter også hyggelige likesinnede på denne sosiale møteplassen. Mer info: Grethe Hejer, tlf 22 49 34 99.



Feiring

Anne-Lise Thorén fyller 80 år torsdag 3. februar 2011.

Venner vil gjerne markere dette og ønsker alle velkommen til et "Åpent Hus", - til en liten tilstelning, med enkel bevertning samme dag i Inkognitogt. 12, 1. etg. i tidsrommet kl. 12.00 - 16.00.

Anne-Lise ønsker ingen gaver, men ser gjerne at det gis et bidrag, stort eller lite, til den videre utvidelse / nybygg av Briskeby skole og kompetansesenter. Bidrag kan gis i Inkognitogt. samme dag.

OBS! Grunnstenen til "nye Briskeby" ble nedlagt 26. november 2010.



17.mai-kafé

Etter barnetogene går du selvsagt på kafé i Inkognitogt 12 for å få deg kaffe, kake og litt hvile. Er været fint, kan du kose deg på "uteserveringen" i den vesle hagen vår. Åpner kl 12, og stenger ved 15-tiden.



Sommerfest

Reker, loff og pent sommervær. Det er hva som venter deg torsdag **16 juni** kl 1700 i Inkognitogaten 12. Spis og drikk (alkoholfritt) så mye du vil for 100 kr. Ønskes vin eller øl, tar du med selv.

Kalender



© www.ClipProject.info

Alle ons kl 11.00 Assistanse
Veiledningskontoret.
Hjelp for høreapparatbrukere.
Se annonse på side **17**.

Alle fre kl 11.00 Aktivitet
Bridge. Mer info: side **9**.

Ons 5. jan kl 14.00 Kurs
Oppfrisking av Internett tr. 2.
Detaljer: side **5**.

Tors 6. jan kl 14.00 Kurs
Oppfrisking av Internett tr. 3
(spesielt vedlegg til e-post).
Detaljer: side **6**.

Tors 6. jan kl 17.00 Kurs
Oppfrisking av Fotoalbum på PC. Detaljer: side **6**.

Man 10. jan kl 11.30 Kurs
Facebook. Detaljer: side **7**.

Man 10. jan kl 14.00 Kurs
Oppfrisking av Internett tr. 1.
Detaljer: side **5**.

Man 10. jan kl 17.30 Kurs
Tinnitus og lydømfintlighet.
Detaljer: side **5**.

Tirs 11. jan kl 10.00 Kurs
Billedvev. Detaljer: side **8**.

Tirs 11. jan kl 14.00 Kurs
Oppfrisking av Internett tr. 0.
Detaljer: side **5**.

Tirs 11. jan kl 17.00 Kurs
Bli kjent med HLFs nettsider
Detaljer: side **7**.

Ons 12. jan kl 11.30 Kurs
Tekstmeldinger (sms) på mobiltelefonen.
Detaljer: side **5**.

Tirs 18. jan kl 11.15 Studiering.
Fransk øvet - uten lærer.
Detaljer: side **7**.

Ons 19. jan kl 12.00 Foredrag & bespisning. **Seniortreffnen.**
Fargenes betydning i hverdagen.
Detaljer: side **23**.

Tirs 25. jan kl 11.15 Kurs
Fransk øvet. Detaljer: side **7**.

Ons 26. jan kl 18.00 Sammenkomst. **Hyggemøte med Quiz og eventyr.**
OBS: På Veitvet i **Groruddalen.**
Se side **24**.

Tors 27. jan kl 17.00 Støttegruppe. **TM-kafé.** Se side **4**.

Tors 27. jan kl 18.00 Film
The Hours. Se side **9**.

Fre 4. feb kl 11.30 Kurs
Internett - trinn 2.
Mer info på side **6**.

Man 7. feb kl 14.00 Kurs
Internett - trinn 2.
Mer info på side **6**.

Man 7. feb kl 18.00 Årsmøte
HLF Oslo VEST sitt årsmøte.
Se side **25**.

Man 7. feb kl 18.00 Årsmøte
HLF Oslo SYD sitt årsmøte.
Se side **26**.

Tirs 8. feb kl 14.00 Kurs
Internett - trinn 1. Mer info s **6**.

Ons 9. feb kl 14.00 Kurs
Internett - trinn 3. Mer info s **6**.

Ons 9. feb kl 18.00 Årsmøte
HLF Oslo NORD-ØST sitt årsmøte. Se side **26**.

Tors 10. feb kl 14.00 Kurs
PC - Absolutt nybegynner.
Mer info på side **6**.

Tors 10. feb kl 18.00 Årsmøte
HLF Groruddalens årsmøte.
OBS: På Veitvet i **Groruddalen.**
Se side **24**.

Tirs 15. feb kl 17.30 Kurs.
Vedlegg, nedlasting, minnepenn (filbehandling på PC).
Detaljer: side **6**.

Ons 16. feb kl 09.50 Omvisning.
Kjente og ukjente severdigheter / kulturskatter i Oslo.
Det norske teatret.
Detaljer: side **8**.

Ons 16. feb kl 12.00 Foredrag & bespisning. **Seniortreffnen.**
Broderiets historie.
Detaljer: side **23**.

Ons 16. feb kl 17.30 Kurs.
E-post - nesten nybegynner.
Detaljer: side **6**.

Tors 17. feb kl 17.00 Kurs
Fotoalbum på PC - tr 2.
Detaljer: side **7**.

Man 21. feb kl 11.30 Omvisning / kurs
Studiobesøk i NRK fjernsynet
Se kurset *Lær å se 2* på side **7**.

Tors 24. feb kl 17.00 Støttegruppe. **TM-kafé.** Se side **4**.

Tors 24. feb kl 18.00 Film
Kvinnepaviljongen. Se side **9**.

Man 28. feb kl 12.00 Omvisning / kurs
Atelierbesøk hos billedkunstner Jørn Nilsen
Se kurset *Lær å se 2* på side **7**.

Man 28. feb kl 13.30 Omvisning / kurs
Visning av kunstfilmer
Se kurset *Lær å se* på side **7**.

Man 28. feb kl 17.30 Kurs
PC-klubben. Se side **7**.

Tors 3. eller 10. mars kl 19.30
Omvisning / kurs
Korrigeringskveld i Oslo Malerklubb
Se kurset *Lær å se 2* på side **7**.

Ons 16. mars kl 12.00 Foredrag & bespisning. **Seniortreffn.**
Øreproppen - det viktigste på høreapparatet. Detaljer: side **23**.

Tirs 22. mars kl 09.55 Tur & omvisning
Briskeby Skole og Kompetansesenter. Se side **8**.

Tors 24. mars kl 17.00 Støttegruppe. **TM-kafé.** Se side **4**.

Lør 26. mars kl 12.00 Omvisning.
Kjente og ukjente severdigheter / kulturskatter i Oslo.
Galleri Brandstrup.
Detaljer: side **8**.

Ons 30. mars kl 18.00 Informasjonsmøte. **Hørselstekniske hjelpemidler.**
OBS: På Veitvet i **Groruddalen** eller på Hjelpemiddel-sentralen. Se side **24**.

Ons 31. mars kl 18.00 Film
Den engelske pasienten.
Se side **9**.

Tirs 12. april kl 11.00 Omvisning.
Kjente og ukjente severdigheter / kulturskatter i Oslo.
Holmenkollbakken.
Se s **9** + annonse side **18**.

Ons 13. april kl 12.00 Foredrag & bespisning. **Seniortreffn.**
Virus og bakterier / smitte og spredning. Detaljer: side **23**.

Ons 27. april kl 18.00 Åpent møte. **Tema ikke fastsatt.**
OBS: På Veitvet i **Groruddalen**.
Se side **24**.

Tors 28. april kl 17.00 Støttegruppe. **TM-kafé.** Se side **4**.

Tors 28. april kl 18.00 Film
Vi er aldri alene. Se side **9**.

Ons 11. mai kl 11.00 Omvisning.
Kjente og ukjente severdigheter / kulturskatter i Oslo.
Oscarshall.
Detaljer: side **9**.

Ons 11. mai kl 12.00 Foredrag & bespisning. **Seniortreffn.**
Theodor. Kittelsen: "Den norske faun". Detaljer: side **23**.

Ons 17. mai kl 12.00 Kafeteria & samvære.
17.mai-kafé. Detaljer: side **9**.

Ons 25. mai kl 18.00 Åpent møte. **Tema ikke fastsatt.**
OBS: På Veitvet i **Groruddalen**.
Se side **24**.

Tors 26. mai kl 17.00 Støttegruppe. **TM-kafé.** Se side **4**.

Ons 8. juni kl 10.00 Tur & omvisning. **Seniortreffens tur til "kunstnerdalen".**
Detaljer: side **23**.

Tors 16. juni kl 17.00 Bespisning & samvære.
Sommerfest. Detaljer: side **9**.



Artikler



© www.ClipProject.info

Integreringsprosjektet

Hørselhemming er utbredt, også i innvandremiljøene. Men statistikken viser at våre nye landsmenn er underforbrukere av helsetjenester og er tilbakeholdne med å delta i frivillig arbeid i brukerorganisasjoner. Når man skal takle språklige, sosiale og kulturelle utfordringer, er det ekstra tungt å være hørselshemmet.

HLF Oslo har i sitt handlingsprogram prioritert deltagelse i et prosjekt for bedre tilbud og integrering av fremmedspråklige hørselshemmede i byen vår. Prosjektet har fått økonomiske midler fra det offentlige, ledes fra HLF-sekretariatet og er kommet godt i gang.



Det første "synlige" resultatet kom i september ved et lanseringsmøte i IG12 hvor kommende likemenn/-kvinner, innvandrerpolitikere og andre gjester samlet seg til informasjon og hyggelig bli-kjent-møte med våre eksisterende likemenn og -kvinner, og hvor en brosjyre rettet mot de største fremmedspråklige gruppene ble

presentert. Brosjyren informerer om offentlige hjelpetilbud og vårt frivillighetsopplegg. Etter hvert vil det utarbeides tilsvarende brosjyrer på andre språk.

Første store mål før sommeren 2011 er å få utdannet norskintegreerte fremmedspråklige likemenn som kan danne kjernen i slike grupper organisert av fylkes- og lokallag i Oslo. Vi håper å få trukket våre nye hørselshemmede landsmenn inn i et støttende og inkluderende fellesskap med base i våre lokaler i Inkognitogaten 12. Vi er ikke i tvil om at det vil virke berikende på begge parter, og ser prosjektet som et godt eksempel på et frivillighetsarbeid med Oslos spesielle situasjon som utgangspunkt.

TM-kaféen åpner igjen

Etter en pause åpner vi igjen TM-Kaféen. Velkommen skal du være hver fjerde torsdag i måneden! Se side 4.

Støtt Briskeby!

Det er ikke lett å formidle hvor vanskelig det kan være å vokse opp som hørselshemmet. Gjennom barneårene og ungdomsårene skal man suge til seg en masse informasjon via skole, venner og familie. Når hørselen setter en bremse for kunnskapstilegnelsen og den sosiale utfoldelsen, kan det få store virkninger på ens selvbylte kunnskapsnivå. Ungdomstiden er trolig den mest sårbare. Ikke bare er det et poeng å "være med i gjengen", man skal også imponere det motsatte kjønn. Mange kan fortelle om omfattende utstøtelse og mobbing.



På Briskeby skole og kompetansesenter i Drammen finnes en videregående skole for hørselshemmede. Den har ry på seg for å være himmelriket for hørselshemmede ungdommer. Siden det er en internatskole, blir det 3 år på heltid i et beskyttet miljø. Mange forteller at disse 3 årene har vært fullstendig avgjørende for hvordan de klarte seg senere i livet.

Mer info om Briskeby: www.bby.no

Nå ønsker HLF som eier Briskeby, å fornye og utvide skolen og kompetansesenteret. Til det trengs det

pengen. Du som var så heldig å komme gjennom ungdomstiden uten hørselsproblemer, skal vite at din pengegave vil i de kommende år redde mange "kollegaer" som dessverre får hørselsproblemer tidligere enn deg.

Du kan gi ditt bidrag på konto nr 8397.10.64180

Om tunghørthet

Årsaker og symptomer

Vanlige årsaker er, i tillegg til medfødtthet, støyskader og aldringsprosess.



Lydimpulser utenfra dempes eller blokkeres et eller annet sted på veg til hjernens lydsenter. Vanligvis er skaden lokalisert til det indre øret, men kan også forekomme andre steder som mellomøret og ytre øre.

Man mister vanligvis først og fremst følsomheten for de lyse tonene, og blir avhengig av at folk snakker klart og tydelig, uten bakgrunnsstøy, helst med mulighet til å stå ansikt til ansikt.

Den største utfordringen er gjerne når flere er samlet og snakker fort og avbrytende, hvor selv bruk av høreapparat kan være utilstrekkelig.

Vanlig opplevelser

- noen lyder høres relativt godt, mens andre blir så å si borte
- hvor godt man hører er situasjonsbetinget, hvor det av andre kan bli antydnet at man hører det man vil høre, og omvendt
- hørselstapet berører både kropp og sjel, og det er ikke uvanlig at man kan føle seg utenfor med ønske om å isolere seg fra sosiale sammenkomster
- man blir veldig sliten av alltid å måtte anstrenge seg for å høre hva som blir sagt, med tilhørende ulystfølelse og tilpasshet
- man kan bli oppfattet som påtrengende når en ønsker hele tiden å se ansiktet til den som snakker, og som nettopp kanskje ikke ønsker dette
- folk begynner å rope til deg, mens du selv bare ønsker at de skal snakke rolig og tydelig
- det er fort gjort å føle seg litt dum når man ikke har oppfattet bakgrunnen for at de rundt en plutselig bryter ut i latter

Høreapparat og hjelpemidler

Markedet har blitt oppmerksom på den økende grad av hørselshemninger i vårt støyende samfunn, ikke minst

for den utsatte ungdomsgenerasjonen som i neste omgang forventes med største selvfølge å etterspørre og benytte høreapparater.

Teknologien er sterkt forbedret fra tidligere tider, og de digitale apparatene har medført muligheter for spesialtilpasning som ikke fantes før.

Like fullt er det en krevende prosess å skaffe seg, få spesialtilpasset og tilvenne seg bruk av apparatene. Det kreves en vilje og evne til ikke å gi seg hos audiografen før apparatene passer en optimalt. Og i neste omgang at en bruker apparatene regelmessig. Slik som man bruker brillene, om en har det.

Av hjelpemidler, utover høreapparater, finnes det også etter hvert et rikholdig tilbud, hovedinndelt i områder for varsling eller kommunikasjon. Det første dreier seg hovedsakelig om ringeklokke, vekking og brannvarsling.

Kommunikasjonshjelpemidler er eksempelvis private teleslyngeanlegg, samtaleforsterkere, telefonforsterker, teksttelefon samt private IR- og FM-anlegg.

Hjelpetilbud for hørselshemmede i Oslo

Offentlige tilbud

Det vanlige for hørselshemmede er via sin fastlege å bli henvist til en legespesialist i Øre-Nese-Hals-plager. Her blir det eventuelt konstatert behov for eksempelvis høreapparater.



Deretter kommer audiografen inn i bildet, enten hos spesialisten selv, en offentlig hørselssentral eller direkte hos en leverandør av apparater.

Høreapparater til en samlet kostnad av ca 12.000.- kr dekkes deretter av det offentlige, med mulighet for utskifting etter 6 år, eller tidligere dersom vedkommendes hørselssituasjon skulle endre seg vesentlig før dette.

Hørselssentraler har vi i Oslo på Lovisenberg Sykehus og på Rikshospitalet.

Her finnes også såkalte LMS (Lærings- og Mestrings-Senter) hvor det arrangeres kurs for diverse kategorier av hørselshemninger.

I Oslo driver dessuten kommunen Rådgivningskontoret for hørselshemmede, som tilbyr veiledning for både tunghørte og tinnitus-/meniere-rammede. Her gis også veiledning hva angår diverse tekniske hjelpemidler ut-

over høreapparater.

Hjelpemiddelsentralen i Oslo låner ut tekniske hjelpemidler ved konstaterte behov.

Private tilbud

Private legesentra tilbyr ekspertise med kort ventetid, i tillegg til at Oslo sentrum har tre-fire butikker på gateplan hvor høreapparater og tilhørende utstyr samt andre hjelpemidler kan kjøpes. Disse har dessuten sine egne audiografer for tilpasning av apparatene.

Tilbud gjennom HLF

I Oslo er det etablert et fylkeslag og fire lokallag med frivillige tillitsvalgte og likemannsapparat innen alle diagnosegrupper. Her arrangeres det kurser både hva angår hørsel og alminnelige emner. Flere interessegrupper er til enhver tid i sving med reiser, foredrag og hobbyvirksomhet for de i alt ca 5000 medlemmene.

Interessepolitikk er en viktig del av virksomheten, både på det helt personlige, lokale og landsomfattende plan. Påvirkning av helseforetak, institusjoner, organisasjoner og politiske beslutningstakere er viktig for å ivareta de hørselshemmedes behov på en måte som den nye anti-diskrimineringsloven av 2009 beskriver.

Det er fortsatt et godt stykke igjen frem til målet om full samfunnsmessig integrering.

Om hørselsgrupper

Samtalegrupper / hørselsgrupper

Dette er en av de måtene likemannsarbeidet i HLF foregår på. Man tar her opp kommunikasjon hørselshemmede imellom, men også med normalhørende, hvor det siste ikke er minst viktig blant annet overfor nærpersoner/pårørende. Det forutsettes at deltagerne i gruppen har tilnærmet samme type hørselshemming, og en godkjent likemann skal delta i samlingene.

Likemannen skal se til at alle følelser og opplevelser behandles med respekt. Håpet er at deltagerne etter hvert vil investere tid og krefter i gruppen med sikte på frigjøring av positiv gruppedynamikk, som så vil drive prosessen fremover.

Gruppen møtes regelmessig for å dele og bearbeide

- opplevelser
- erfaringer
- tanker og følelser

i et gjensidig fellesskap basert på tillit, respekt og fortrolighet/diskresjon.

En hørselsgruppe har ikke en tidsbegrenset periode, og deltagerne deltar så lenge de har behov, men bør forsøke å bli med i minst tre måneder.

Ofte vil prosessen føre til at gruppen etter hvert tar opp mer private og personlige saker, men til forskjell fra terapigrupper skal man ikke komme inn på ting som angår personligheten.

Andre former for likemannsarbeid i HLF

Den mest vanlige arbeidsformen for likemann i HLF er *en-til-en-samtalene*. Dette foregår etter avtale med den enkelte og kan gjennomføres på eldresentra, sykehjem, på kontoret til HLF eller ved private hjemmebesøk. I tillegg til de allmenne resultater av likemannsarbeidet, legges det her bedre til rette for individuell veiledning, og større muligheter for åpenhet/trygghet.

Tinnitus- og Meniere-rammede har ellers tilgang til HLF's *T/M-linje* som baserer seg på rådgivning via telefonsamtaler, betjent til faste tider av likemann spesielt tilleggsutdannet for dette.

Hvert fylke har dessuten innenfor de forskjellige diagnosegrupper en egen *fylkeskontakt*, som via telefon kan gi personlig veiledning. Dette er spesielt nyttig utover i landet, hvor geografiske avstander kan vanskeliggjøre de andre kontaktformene.

Likemann

Litt om likemannsordningen

HLF har utdannede likemann innenfor følgende diagnosegrupper:

- tunghørte (høreapparatbrukere)
- Tinnitus-rammete
- Meniere-rammete
- CI-brukere
- døvblitte/sterkt tunghørte

I tillegg har man likemann for:

- pårørende/nærpersoner
- foreldre/barn
- yrkesaktive

Utdanningen er fordelt på to trinn, hvorav det første er felles grunnkurs. Sertifisering må fornyes/oppdateres hvert tredje år. Regelmessig rapportering over likemannens aktiviteter forlanges.

Oppgavene som likemann

- med bakgrunn i egen situasjon kunne forstå andre
- kunne gi råd om anskaffelse og bruk av tekniske hjelpemidler
- kunne løse videre i hjelpeapparatet når det er behov for det
- kunne delta i tilvenningsprosess og gi støtte i dette
- kjenne til og vise empati for følelsesmessige følgeplager
- være kommunikasjonstrenet og ha evne til aktiv lytting
- tilkjenne og praktisere absolutt taushetsplikt
- delta aktivt i organisasjonsarbeidet med sikte på
 - bedre betingelser for den enkelte bruker innen HLF
 - bedre betingelser fra det offentlige hjelpeapparatet generelt
 - øket forståelse og støtte fra presse og publikum

Høretaktikk - hva er nå det?

Som hørselshjelper (like-mann for høreapparatbrukere) blir en på to-mannshånd med brukeren nesten alltid pratende om de situasjoner som oppleves som frustrerende, og som ikke har med det rent tekniske ved høreapparatene.



Disse situasjoner kan grovt inndeles i det som har med hjemmet/nærpersoner å gjøre, det som har med yrke/arbeid å gjøre og det som har med alminnelig sosial deltagelse.

Den hørselshemmede i hjemmesituasjonen har et ansvar for å "lære opp" sine nærpersoner, som heller ikke er tankelesere. Dette går på at oppmerksomhet må påkalles før man kan vente at den hørselshemmede har mulighet til å reagere uten "hva?". De smarte av oss praktiserer dette med hell ved aldri å svare i det hele tatt

Elever fra Ila skole født i perioden 1940-1950
Er du en av dem?

Ja, man tror det neppe – tiden går!

Vi håper du med din tilstedeværelse bidrar til å lage en festkveld.

Vi møtes i Inkognitogt. 12 (bak Slottet)
29. januar kl 16.00

Du betaler kr 400,- til HLF Oslo, Inkognitogt. 12, 0258 Oslo
Kontonr. 7066 05 10360

innen 3. januar 2011 merket «Den store klassefesten»

For disse pengene får du:

Velkomstdrink, koldtbord m/mineralvann, vin eller øl, kaker og kaffe avec.

Ønskes for eksempel glutenfritt brød, gi oss beskjed i forkant!
Etter at dette er fortært – nytes medbrakt fluidum.

Påmelding til: danerik@oslohlf.no

eller SMS på mobil nr. 938 06 019

Vi gleder oss til å treffe deg!

Med vennlig hilsen Berit Anthonessen og Dan Erik Løvås



Ila skole

før slik kontakt er opprettet. Dette er også greit for nærpersonen, som dermed kan snakke med seg selv eller i telefonen uten at den hørselshemmede skal komme stormende med sitt "hæ?". Den hørselshemmede har på sin side et ansvar for alltid å benytte apparatet, slik at nærpersonene ikke skal behøve å gjette seg til dette til enhver tid.

I yrkesituasjonen/arbeid er det viktig å forlange rettmessige hensyn fra omgivelsene, på linje med hva

andre funksjonshemmede i arbeidslivet har kjempet seg frem til. Dette er fortsatt ikke en selvfølge, og i vårt hastverkssamfunn er det fristende å ”hoppe bukk” over den som ikke er rask i oppfattelsen. De modigste blant oss har hatt stor nytte av å kjøre et 10 minutters ”kurs” for kollegaene, hvor høreapparatet demonstreres og en humoristisk gjennomgang av vanskelige situasjoner tas opp i dialogform. Dette med humor og selvironi og anledning til godartet fleip (ikke mobbing!) løser ofte opp fastgrodde holdninger hos begge parter.

Sosiale situasjoner for øvrig har med fritid og selskapslyst å gjøre, og er ikke det minst utfordrende for hørselshemmede. Et skille går gjerne mellom deltagelse i små og større grupper, og hvorvidt en har med kjente eller ukjente å gjøre. Ved deltagelse i større grupper av stort sett ukjente mennesker er det et godt råd å gjøre gode miner til slett spill, dvs smile og late som og hygge seg med eventuell mat, drikke og musikk. Mindre grupper, både kjente og ukjente, er langt mer håndterlige, og her dreier det seg om å ha en blandet holdning mht hva man behøver å oppfatte og hva som kan seile hus forbi. Det blir slitsomt for alle parter å få den hørselshemmede fullt med hele tiden. Man kan være sikker på at henvendelser blir rettet direkte til en om det er ønskelig med respons, hvoretter en er berettiget til nødvendig oppdatering/gjentagelse. De generelle råd om ansiktskontakt, belysning og rolig rytme uten skriking (denne form for velvillig ment bistand blir vi ikke kvitt) gjelder også her.

Alt i alt så er den hørselshemmedes balansegang preget av en viss nødvendig resignasjon, anmodning om og opplæring i omgivelsenes hensyntaking, samt egen hørselsteknikk, med selvironi og humor som nyttig smøremiddel.

Gunnar Berge Lindholm

Dårlig balanse?

Tunghørte har mer muskel- og skjelett-plager enn normalt. Å anstrenge seg for å høre, medfører for de fleste at muskula-



Meld deg inn i HLF, interesseorganisasjonen for hørselshemmede

Det enkleste er å melde seg inn via nettsidene www.hlf.no
 Eller send inn denne kupongen til **HLF, Boks 6652 Etterstad, 0609 Oslo**

Pris: 400 kr pr år (ungdom under 26 år / familiemedl.): kun 265 kr)

Navn: _____

Adresse: _____

E-post: _____

Født: _____ Telefon: _____ Mobil: _____

Sett ring rundt en eller flere: Tunghørt Døvblitt / sterkt tunghørt

Tinnitus Menière Ungdom Foreldre Yrkesaktiv

turen i skulder og nakke stivner. Over tid påvirker disse stive musklene balansen vår. Derfor har tunghørte ofte betydelig dårligere balanse enn andre. Den dårligere balansen gjør i sin tur at vi forsøker å bruke synet til å opprettholde en brukbar balanse. Når vi bruker synet til slikt, går det ut over andre ting synet skulle ha hjulpet oss med, f.eks. å lese kroppsspråk, munnbevegelser og mye annet. Dette gjør oss i sin tur enda mer anspente fordi vi da enda dårligere klarer å forstå hva andre sier. Dermed er vi fanget i en ond sirkel.

Heldigvis kan balansen relativt lett trenes opp hos de fleste av oss. Vi kan også lære oss avspenningsteknikker. Dermed kan vi klare å frigjøre ressurser til bedre å tolke hva folk sier. Kanskje skulle tunghørte hatt blå resept på fysioterapi, balansetrening og avspenning?

Stein Thomassen

Hører men forstår ikke

Mange tunghørte kan kjenne seg igjen i denne overskriften. Mange normalt-hørende også for så vidt, men da har det med vett og forstand å gjøre, noe som enhver kan komme til kort med og som lar seg forbedre, i motsetning til det som her skal omtales.



I sin enkleste form er det vanlige høreapparatbrukere som kjenner seg igjen i utsagnet, ved at all oppmerksomhet og all energi benyttes til å fatte ordene som strømmer imot eller omkring en. Hele tiden ligger man på etterskudd med å få satt sammen setningene til meningsfullhet, og rekker ikke å trenge bak ordene og deres mer og mindre skjulte budskaper og finurligheter.

Typisk er å ikke fatte en god historie før etter at latterbrølene omkring en har lagt seg.

En annen plagsom variant hos tunghørte er det som omtales som å være "sosialt døv". Typisk er da at man kan kommunisere utmerket med inntil to personer av gangen uten problemer med normal oppfattelsesevne, men blir fullstendig satt ut av spill når antallet overstiger dette, uansett omgivelsenes støynivå og samtals karakter og innhold. Noen har forvekslet dette med en form for sosial fobi, og den rammete har nok også selv vært inne på den muligheten, som imidlertid ikke er årsaken, men som fort kan bli resultatet.

Den tredje og alvorligste formen knyttet til overskriften har diagnosen Auditiv nevropati. Dette er en tilstand der de indre hårcellene og/eller første del av hørselsnerven er skadet, mens de ytre hårcellene kan fungere normalt. Dette vil resultere i at tale blir mer eller mindre uforståelig, samtidig som evnen til å oppfatte omgivelseslyder ikke er ødelagt. Lidelsen er relativt nylig diagnostisert og ØNH-klinikken på Rikshospitalet er i stand til å påvise den hos spedbarn samt hos ungdom/voksne, hvoretter et bredt sammensatt behandlingsopplegg kan settes inn med sikte på at pasienten lærer å håndtere sitt handicap. En beskrivende brosjyre omkring lidelsen er nå under utarbeidelse i samarbeid med HLF.

Gunnar Berge Lindholm

Hørselssystemet

Øret – en avansert mikrofon

Lyder er vibrasjoner i luften, ofte kalt lyd-bølger. Det ytre øret vårt er en trakt som fanger opp lydbølgene og fører dem inn til trommehinnen innerst i øregangen. Dermed vibrerer trommehinnen i takt med lydbølgene. Vibrasjonene overføres så til de 3 små ørebenene. Disse er opphengt i mellom-øret med to muskler. Hvis lyden er veldig kraftig, strammes de to musklene slik at lydbølgene dempes litt før de går videre. Det samme skjer når du gjesper skikkelig.



Sneglehuset

Vibrasjonene fra mellomøre-benene overføres til sneglehusets myke "inngangsdør" (det ovale vinduet). Dermed begynner også saltvannet som er inni det spiralformede sneglehuset, å vibrere. En myk skillevegg på langs inni sneglehuset deler væsken i to. Dermed vibrerer også skilleveggen i takt med lydbølgene. Tenk deg skilleveggen som et gummi-piano. Der bølgebevegelsen er størst, beveger en av tangentene seg mest. Dette tilsvarer tonen på lyden vi hører. De fleste lyder er sammensatt av mange forskjellige toner med forskjellig styrke. Derfor vil vanligvis mange av "gummi-pianoets" tangenter bevege seg samtidig.

Hårceller

På undersiden av "gummi-pianoets" tangenter sitter elektriske kontakter som registrerer hvor mye tangentene rører på seg. Disse kontaktene kalles flimmerhår og sitter på toppen av hårcellene. Hver hårcelle har ca 100 flimmerhår på toppen. Det finnes 2 typer hårceller, de ytre og de indre.

De ytre hårcellene hjelper til med å forsterke svake lyder.

Uten dem ville vi ikke kunne høre svake lyder. Det er snakk om ca 50-60 dB forsterkning. Uten denne forsterkningen klarer vi ikke å høre en normal samtale mellom 2 personer. Mellomsterke lyder forsterkes bare halvveis. Veldig sterke lyder blir ikke forsterket i det hele tatt.

De indre har som jobb å omdanne vibrasjonene til nervesignaler som hjernen kan jobbe videre med. Dessverre skades hårcellene (særlig de ytre) lett av kraftig lyd, aldring, sykdommer, visse medisiner og annet.



Hørselsnerven

Hørselsnerven er en ca 2,5 cm lang bunt med "ledninger" som frakter elektriske nervesignaler fra det indre øret og inn til hjernestammen. Én ledning for hver av sneglehusets drøyt 4.000 "piano-tangenter". Med alderen slites hørselsnervens ytre lag, og det er nettopp i de ytre lagene vi finner de lyse tonene. Kanskje ikke så

TRENGER DU HJELP MED HØRE-APPARATENE?

Det er hjelp å få!

Hørselshjelper Dan Erik Løvås betjener

Veiledningskontoret i Inkognitgt. 12

hver onsdag klokken 11:00 - 14:00

i perioden 5. januar - 21. juni

Hva en hørselshjelper kan hjelpe deg med, kan du lese mer om på sidene **13 og 21**

Vel møtt!

merkelig at de lyseste tonene (f.eks. gresshoppene) forsvinner først.

Underbevisst hørsel

I hjernestammen skjer det mye bearbeiding av lyder, men det skjer på et underbevisst og automatisert nivå. Her gjenkjennes lyder, og her løftes viktige lyder frem og uvesentlige dempes. Avhengig av en lyds viktighet og situasjonen lyden opptrer i, settes det automatisk i gang følelser / sinnsstemninger og kroppslige reaksjoner (jeg får fremdeles gåsehud hver gang jeg hører en spesiell sang). Den underbevisste hørselen finner nemlig lynkjapt ut hvilke minner som knytter seg til bestemte lyder. Vår bevissthet har ikke mye styring på det som skjer her.

Bevisst hørsel

Først når lyden kommer fram til hjernens bevisste hørselsområde, blir vi klar over at vi hører en lyd. Vi blir også klar over hva den er og hvilken betydning den har. Er den viktig, gjør vi oss en del bevisste tanker om den og forsøker å gjøre ting som er fornuftig når en slik lyd høres. Men den underbevisste hørselen har altså allerede gjenkjent lyden og automatisk satt i gang ting bare på grunn av lydens betydning.

Overarbeidet hørselssystem

Når øret blir stadig dårligere til å fange opp lyder, forandrer de forskjellige lydenes "utseende" seg. Dermed blir det vanskeligere for hørselssystemet å gjenkjenne gode gamle lyder. Ord og fraser vi ikke har hørt på en stund, gjenkjennes ikke like lett, og vi må bruke mye av vår bevisste tankekraft til å finne ut betydningen.

For et par år siden hørte jeg en lyd som jeg ikke kunne gjenkjenne. Den virket litt kjent, men jeg klarte ikke å finne ut hva det var selv om mine bevisste tanker jobbet på høygir for å hjelpe meg. Så fortalte vennen hva lyden var, og jeg tenkte "jöss, var det sånn det hørtes

ut?". Deretter var det lettere å gjenkjenne den når den dukket opp. Jeg hadde omsider lært lyden på nytt.

Under en samtale utsettes tunghørte stadig for ord som ligner hverandre eller forekommer fremmede. Derfor jobber den underbevisste hørselen "overtid" for å tolke talen. Samtidig jobber også våre bevisste tanker steinhardt for å hjelpe til. Ikke rart vi blir slitne i hodet.

Stein Thomassen

God ørepropp?

4 dager etter at jeg hadde fått nye propper, hadde jeg fått gnagsår i begge ørene. Proppene var glatte og fine, men de trykket på øremuslingen. For å løse problemet, ville audiografen sende inn proppene til produsenten for reklamasjon. *Men jeg kan jo ikke gå ukesvis uten propper*, sa jeg. Det endte med at jeg bestilte nye propper for egen regning. I 3-4 uker brukte jeg høreapparatene minimalt (pga de vonde proppene). Så dukket de nye proppene opp. Nå bestemte heldigvis audiografen at jeg skulle få dem gratis som erstatning for de vonde.



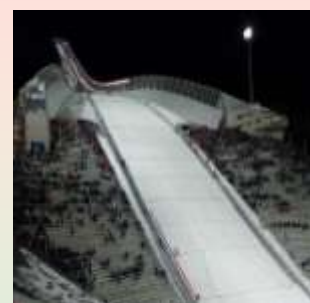
På vei hjem ble det svært tydelig for meg at lyden var veldig annerledes med de nye proppene. Blandt annet var de lyse tonene var nesten borte. Sterkt irritert spurtet jeg hjem og fant fram en fil for å tilpasse de vonde proppene til ørene mine (de var jo nå min eiendom). Etter 10 minutter var jeg fornøyd selv om de ikke var helt glatte der jeg hadde filt bort det som trykket. Etter dette har jeg aldri hatt ubehag fra proppene.

Ettersom jeg har hørt andre klage over propper som er vonde å ha i ørene, ville jeg bare fortelle at det går an å gjøre noe med det. Du skal ikke slå deg til ro med propper som er vonde.

Fingernem

Bli med til verdens mest moderne skibakke og Oslos mest besøkte turistattraksjon

Tirsdag 12 april tar vi turen opp til den nye Holmenkollbakken, og vi har vært så heldige å få selveste bakkeshjefen Steinar Eidaker, Skiforeningens ass. generalsekretær som foredragsholder. Vi tar heisen opp til det nye tårnet og beskuer Oslos fineste utsikt, vi besøker Skimuséet som har startet arbeidet med utvidelse i høst og forhåpentlig er ferdig når vi kommer til våren. Simulatoren er tilgjengelig for dem som våger – men er ikke å anbefale for følsomme mager. Etter en enkel lunch i restauranten under selve hoppet, tar vi en spasertur bort til de fantastiske Midtstubakkene der alt fra de aller minste til aktive elitehopperne kan trene både sommer og vinter. Det blir en minnerik dag som mange hundre tusen mennesker fra hele verden kommer for å oppleve. Fremtømte kl 11.00 ved Holmenkollbakken. Påmelding innen 8. april, tlf 22 55 73 58



Viktig instilling på apparatet

De fleste hørselshemmede har skade på de indre hår-celle (se side 17). Et høreapparat må da overta jobben. Apparatet må da forsterke svake lyder mye og mellomsterke lyder middels. Sterke lyder skal ikke forsterkes i det hele tatt. Hvis dette ikke blir stilt inn fornuftig, får du dårligere uttelling av apparatene.

Mange hørselshemmede har også nedsatt toleranse for kraftige lyder. Derfor kan det være fornuftig å stille inn apparatet til å dempe de aller kraftigste lydene.

Artige ting

- På en arbeidsplass bør det helst ikke være mer enn 80 dB styrke på lydnivået. Dette gjelder i gjennomsnitt gjennom hele arbeidsdagen.
- Rundt middagsbordet blir lydnivået fort kraftigere enn 80 dB hvis man er pratsom.
- Både barn og voksne i de fleste barnehager, skolefritids og skoleklasser utsettes ofte for langt kraftigere lyder enn 80 dB.
- Bak i Oslo-bussene bråker det mer enn 80 dB.
- Dekkstøyen fra personbiler i 80 km/t er ca 70 db. Men det avhenger mye av veidekket (opp til 10 dB).
- Å knekke en tann, kan av og til medføre så kraftig lyd at det er hørselsskadelig.
- Hørselens robusthet varierer fra person til person. Noen tåler mye før de får skade, andre tåler mindre.
- Cellegiften Cisplatin og de andre platinamidlene er giftig for hørselen.
- Lyden bøyer seg når den kommer til hindringer. Derfor må støyskjermer være høyere enn hva man skulle tro. Avbøyningen er særlig stor for dype toner.
- I mange klasserom er lydforholdene svært dårlig. Spesielt er det ekko fra vegger og vinduer som kan gjøre det vanskelig å oppfatte hva som sies.
- En naken betongvegg kaster tilbake mye lyd. Men betydelig verre blir det når den er malt.
- Balanseorganet vårt henger sammen med hørselsorganet. Derfor kan vi miste balansen ved svært kraftige lyder.
- Når det ringer på hjemme hos meg, bjeffer hunden så høyt at jeg momentant mister balansen.

Stein Thomassen

Støtt Briskeby!

Ønsker du at det skal finnes et betydelig tilbud innen rehabilitering av hørselshemmede, eller synes du at tilbudet er godt nok?

HLF som eier Briskeby skole og kompetansesenter, ønsker å fornye og utvide. Til dette trengs det penger.

Ditt bidrag mottas med stor takk!

Konto: 8397.10.64180

Seminar for tillitsvalgte

Styremedlemmene i Oslos lokallag var i høst på et 2-dagers seminar for å lære mer om samspill og lagarbeid. Tilbakemeldinger fra deltakerne tyder på at de aller fleste var svært godt fornøyd.



Gi oss din epost-adresse

Send en epost til hlf@hlf.no og be om at din epost-adresse legges inn i medlemsregisteret. Samtidig forteller du hvilke kategorier du passer best inn i:



Tunghørt. Sterkt tunghørt / døvblitt. CI-operert. Tinnitus. Menière. Yrkesaktiv. Foreldre til hørselhemmet barn (oppgi også barnets fødselsår).

Redaktørens ønskeliste

- Høreapparater som kan tilkobles mobiltelefoner og musikkspillere på en lettfattelig og lettvinnt måte.
- Et prissystem som gjør at helsevesenet finner det interessant å behandle de som plages av tinnitus og/eller lydoverfølsomhet.
- Innspill og innlegg fra medlemmer og helsepersonell.

Navn	Adresse	Tlf / Fax	E-post / Nettside
Ullevål Stadion ØNH	Sognsveien 75A, 0855 Oslo	22 23 55 55 Fax 22 23 55 56	www.mamut.net/ullstadonh
Torshov ØNH	Vogtsgate 64, 0477 Oslo	22 22 11 80	
Tor Garborg ØNH	Lille Grensen 7, 0159 Oslo	22 33 55 20	tgarbor@online.no
Sentrum ØNH	Tullinsgate 6, 0166 Oslo	22 11 37 39 Fax 22 11 50 90	
Oslo ØNH	Valkyriegt. 8, 0366 Oslo	22 93 04 50	
Linderud ØNH	Erich Mogensøns sv 38, 0594 Oslo	22 93 94 00	
Kåre Lund-Iversen ØNH	Pilestredet Park 31, 0176 Oslo	22 20 16 22 Fax 22 36 06 48	dr@lund-iversen.no www.lund-iversen.no
Nydalen ØNH	Sandakerveien 128, 0484 Oslo	22 46 01 63	www.spesialistinydalen.com
Kirkeristen ØNH	Dronningensgt. 40, 0154 Oslo	22 42 99 60	
Brynklinikken	Østensjøveien 36, 0667 Oslo	22 06 65 50	www.brynklinikken.no
Bogstadvn ØNH	Bogstadveien 36, 0366 Oslo	22 93 07 70 Fax 22 93 07 80	www.bogstadveienorenesehals.no
Alris helse A/S	Fr.Stangsgt. 11/13, 0264 Oslo	22 54 10 00	sentralbord.oslo@aleris.no www.aleris.no



Nyttig i Oslo:



Navn	Adresse	Tlf / Fax	E-post / Nettside
Hørselssentralen, Lovisenberg Diakonale sykehus	Lovisenberggt 17, 0440 Oslo	23 22 50 00 Fax 23 22 50 23	post@lds.no www.lds.no
Høresentralen, Oslo universitetssykehus, Rikshospitalet	Sognsvannsv 20, 0372 Oslo	02770 / 23 07 16 33 Fax ?	post@oslo-universitetssykehus.no www.oslo-universitetssykehus.no
Senter for yrkesrettet attføring, Aetat (SYA)	Mariboegate 8, 0183 Oslo Postbox 8190 Dep, 0034 Oslo	21 06 88 77 Fax 21 06 88 71	nav.sya@nav.no www.nav.no/sya
Senter for yrkesrettet attføring, Aetat (SYA)	Mariboegate 8, 0183 Oslo Postbox 8190 Dep, 0034 Oslo	21 06 88 77 Fax 21 06 88 71	nav.sya@nav.no www.nav.no/sya
Konsulenttjenesten for funksjonshemmede studenter, Universitetet i Oslo	Admin.-bygning, 2.etg Box 1127 Blindern, 0317 Oslo	22 85 71 41 Teksttlf 22 85 42 33 Fax 22 85 44 58	sfs@admin.uio.no www.uio.no/studier/ funksjonshemmet

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

Sted:	Dato:	Klokkeslett:
Veiledningskontoret i Inkognitogt. 12	Hver onsdag i perioden 5. jan. – 21. des.	11.00 – 14.00
Røa eldrecenter	Siste onsdagen i måneden	10.00 – 11.30
Vinderen seniorsenter	Første tirsdagen i måneden	14.00 – 15.30
Bygdøy seniorsenter	Første onsdagen i måneden	12.30 – 14.00
Ullern eldrecenter	Første fredagen i måneden	10.30 – 12.00
«Stedet vårt» (tidl. Veitvet eldrecenter)	Se eget program fra «Stedet vårt»	10.00 – 12.00
Årvoll seniorsenter	Andre onsdagen i måneden	10.00 – 11.50
Brobekk eldrecenter	Andre onsdagen i måneden	12.10 – 14.00
Kalbakken eldrecenter	Første tirsdagen i måneden	11.00 – 13.00
Rødvet seniorsenter	Første onsdagen i måneden	11.30 – 13.30
Haugerud seniorsenter	Første mandagen i måneden	11.30 – 12.30
Romsås flerbrukssenter	Siste onsdagen i måneden	11.00 – 13.00
Furuset seniorsenter	Første mandagen i måneden	13.00 – 14.00
Manglerud gård treffsenter 60+	Andre mandagen i måneden	11.00 – 12.00
Rustad treffsenter 60+	Første tirsdagen i måneden	12.00 – 14.00
Oppsal treffsenter 60+	Andre onsdagen i måneden	12.00 – 14.00
Bøler seniorsenter	Første mandagen i måneden	12.00 – 14.00
Simensbråten/Ekeberg seniorsenter	Siste onsdagen i måneden	12.00 – 14.00
St. Hanshaugen eldrecenter	Tredje onsdagen i måneden	10.30 – 12.00

En 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 en hørselshjelpers arbeidsområder:

- 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

Hørselshjelperen har taushetsplikt, er gratis og kan eventuelt komme på hjemmebesøk.

Dersom du ønsker å bestille hjemmebesøk, kan du ringe kontoret på tlf. 22 55 73 58 mandag, tirsdag, onsdag og torsdag kl. 11.00-14.00

Med vennlig hilsen Hørselsforumet

Wivi Garthe – epost: wivi.garthe@getmail.no - Dan Erik Løvås – epost: danerik@oslohlhf.no

VÅRE FYLKESKONTAKTER

I alle fylker skal HLF søke å besette vervene som fylkeskontakter innen de forskjellige diagnosegrupper, unntatt for høreapparatbrukere som er godt representert med likemenn.

Fylkeskontakten har likemannskompetanse og skal være bindeleddet mellom sitt fylke og de sentrale utvalg, samt overfor de andre likemenn i sine respektive grupper.

Dersom det i lokallagene ikke finnes likemenn i diagnosegruppen til fylkeskontakten, skal vedkommende utøve vanlige likemannstjenester. Fylkeskontakten skal for øvrig hjelpe til med eventuell ønskelig aktivisering, kurs og andre tiltak i sin gruppe, i samråd med fylkeslaget.

Fylkeskontakten er organisatorisk knyttet til sitt fylkeslag, mens faglig tilknytning og oppdatering skjer til HLF sentralt og det tilhørende utvalg for gruppen.

Fylkeslaget i Oslo har aktive fylkeskontakter innenfor gruppene Foreldre/barn, Tinnitus, CI og Meniere. Disse er:

Foreldre / barn v/ Morten Buan.

Han er 56 år og jobber som personaldirektør ved Oslo Universitets-sykehus Ullevål. Han sitter i HLFs sentralstyre og har vært leder av Foreldre og barn-utvalget.

Tlf / sms: 414 04 106

buan@getmail.no



Meniere v/ Judith Osborne Egeland

Hun er 61 år og jobber som seniorkonsulent på Stiftelsen Betaniens kompetansesenter for integrering. Judith er likemann og telefonist på T/M-linjen. Som fylkeskontakt er hun opptatt av at folk kan ha "det gode liv" til tross for - og da trengs det kunnskap og hjertevarme.

Tlf / sms: 992 96 319

judyosborne03@gmail.com



Tinnitus v/ Kari Falck

Hun er 64 år og jobber som kontormedarbeider i HLF og har lenge vært fylkeskontakt for tinnitus i Oslo. Hun betjener også HLFs T/M-telefon.

Tlf / sms: 415 63 224

kari.falck@hlf.no



CI v/ Ulf Nagel

38 år. Jobber som IT-konsulent, og ble CI-operert for ca et år siden. Han får CI nr 2 i løpet av våren. Ulf er vært svært aktiv med blogging om sin situasjon (ci4me2007.wordpress.com).

ulf.nagel@gmail.com



Meniere v/ Randi Rognerud

Hun er 61 år og jobber som helse-søster. Randi er også telefonist på T/M-linjen.

Tlf / sms: 922 08 258

randi.rognerud@gmail.com



HLF Oslo, Inkognitogt.12, 0258 Oslo - Tlf 22 55 73 58 - post@hlfoslo.no - www.hlfoslo.no

Leder: Gunnar Berge Lindholm, tlf / sms: 990 03 201. Kasserer: Dan Erik Løvås, tlf / sms 938 06 019. Studieleder: Ada Spæren, kun sms 950 58 677. Øvrige styremedlemmer: se www.hlfoslo.no.

Oslo Fylkeslag har som hovedoppgave å samordne arbeidet innen fylket til fremme av HLF's formål. Fylkeslaget skal fungere som bindeledd mellom sentrale og lokale ledd i organisasjonen. Det skal stifte nye lag og følge opp eksisterende lag, arrangere kurs, drive opplysningsvirksomhet samt assistere i saker av lokal

karakter om de tilsluttede lag ber om det. Dessuten koordinere likemannsarbeidet i fylket. Lederen er fylkets delegat til HLF's Representantskap, som er høyeste organ i landsmøteperioden. I Oslo har vi omkring 5000 medlemmer fordelt på fire geografiske lokallag pluss et Foreldrelag og et Ungdomslag.

Seniortreff

Inkognitogt 12, 0258 Oslo, 1. etg. Tlf: 22 55 73 58. E-post: senior@hlfoslo.no.

Tekst-TV (NRK1): side 774, 775 og 776. Hjemmeside: www.hlfoslo.no/senior.

Leder/sekretær: Anne-Lise Thorén, tlf 22 23 46 25, sms 932 33 524. Medlemmer: Borghild Bergseth, tlf 22672057. Inger Hagen. Kari Bakken, tlf / sms 90116561. Liv Bergan, tlf / sms 45614447. Lisbeth Holen, tlf / sms 90016875

SENIORTREFFEN ønsker alle velkommen til våre sammenkomster i **Inkognitogt. 12, 1. etg. 0258 Oslo og til dagstur 8. juni !**

Hos oss vil du møte gamle venner og finne nye! Vi tilbyr interessante foredrag / billedkåserier. I våre hyggelige lokaler er det gode telesynger, og hørselshjelpere er alltid tilstede. Batterisalg til rimelige priser. Ta gjerne med en liten gevinst til årsalgene. Entré kr 35,- som inkluderer en enkel, men god bevertning.

Onsdag 19. januar, kl 12.00

Imagekonsulent Edith Hustoft: "Fargenes betydning i hverdagen". Det blir også vist farger i skjerf og sminkeprogram

Onsdag 16. februar, kl 12.00

Anne-Lise Jantzen: "Broderiets historie" med lysbilder.

Onsdag 16. mars, kl 12.00

Audiograf Inga Reppe: "Øreproppen - det viktigste på høreapparatet".

Onsdag 13. april, kl 12.00

Dr.philos Steinar Bergseth: "Virus og bakterier / smitte og spredning".

Onsdag 11. mai, kl 12.00

Anne-Lise Thorén: "Theodor Kittelsen: "Den norske faun".



DAGSTUR, onsdag 8. juni:

Kunstnerdalen: "Folk og troll" med besøk i Th. Kittelsens hjem "Lauvlia" i Sigdal og i Chr. Skredsvigs hjem "Hagan" i Eggedal. Begge steder med utstilling av deres verker. Undervegs, - stopp på Blaafarveverket for rundstykker og kaffe. På "Lauvlia" får vi omvisning. På "Hagan" beundrer vi ikke bare Skredsvigs egne bilder, men også av andre kunstnere.

På Eggedal Borgerstue, hvor det bugner av brukskunst og antikviteter fra lokale håndverkere, inntar vi middag med dessert og kaffe. Hjemtur over Norefjell. **Pris pr. person: kr. 520,-** alt inkludert!

Avreise fra Inkognitogt. 12, kl 10.00 presis! Retur til Inkognitogt. 12, med ankomst ca. kl. 19.00.

Bindende påmelding innen 25. mai.

Påmelding kan skje på møtet 11. mai eller til kontoret i Inkognitogt. 12, tlf.: 22 55 73 58. Kontortid: mandag t.o.m. torsdag, kl 11.00-14.00.

Innbetaling av beløpet til:

HLF Oslo, konto: 7066 05 10360, Inkognitogt. 12, 0258 Oslo.

Merk giroen: "Seniortreff/kunstnerdal" og husk å påføre giroen ditt navn og adresse, og av hensyn til statistikk, - også ditt fødselsår.

Inkognitogt 12, 0258 Oslo. Tlf: 22 55 73 58. E-post: grorud@hlfoslo.no. Nettside: www.hlfoslo.no/grorud
 Leder: Wivi Garthe, tlf: 906 98 065. Nestleder: Øyvind Jensen, tlf 924 01 719. Kasserer: Magnus Halvorsen. Sekretær: Kari Dahl.
 Medlem: Arne Jensen, Vara: Annelise Jensen og Steinar Slettbakk.

Vårt mål er å bidra til å gi hørselshemmede i Groruddalen en bedre hverdag. Til dette trenger vi hjelp.

- Er det steder i Groruddalen der tilrettelegging for hørselshemmede er for dårlig?
- Mangler teleslynge, eller fungerer den dårlig?
- Er akustikken dårlig?
- Andre problemer?

Kontakt oss gjerne så vi sammen kan arbeide for en løsning på problemene.

Kom på møtene våre, og gi gjerne innspill om innhold for møtene. Er det noe du gjerne vil vite mer om, eller har du forslag til andre typer arrangementer, hører vi gjerne fra deg.

HLF Groruddalens aktiviteter våren 2011:

Onsdag 26. januar kl 18.00: Åpent møte på Veitvet / Linderud seniorsenter, i Veitvet senter. **Hyggemøte med Quiz og eventyr.** Ta gjerne med gevinst til årsalget. Det blir enkel servering. Likemenn for høreapparatbrukere til stede. Batterisalg.

Torsdag 10. februar kl 18.00: Årsmøte på Veitvet / Linderud seniorsenter, i Veitvet senter. Ta gjerne med gevinst til årsalget. Det blir enkel servering. Likemenn for høreapparatbrukere til stede. Batterisalg. **Dette er årets viktigste møte! Møt fram! Sakspapirer kan hentes 4 uker før på kontoret i Inkognitogt 12.**

Onsdag 30. mars kl 18: Åpent møte om hørselstekniske hjelpemidler. Det er foreløpig usikkert om dette blir en vanlig møtekveld i Veitvet senter. Vårt ønske er å få lagt det til den nye hjelpemiddelsentralen for Oslo og Akershus. Følg med på annonsering!

Onsdag 27. april kl 18.00: Åpent møte på Veitvet / Linderud seniorsenter, i Veitvet senter. **Tema ikke fastsatt.** Ta gjerne med gevinst til årsalget. Det blir enkel servering. Likemenn for høreapparatbrukere til stede. Batterisalg.

Onsdag 25. mai kl 18.00: Åpent møte på Veitvet / Linderud seniorsenter, i Veitvet senter. **Tema ikke fastsatt.** Ta gjerne med gevinst til årsalget. Det blir enkel servering. Likemenn for høreapparatbrukere til stede. Batterisalg.

Vi tar sikte på å få alle møtene våre skrivetolket, for å sikre at også de av oss med dårligst hørsel, kan delta.

Vi regner med at møtene våre fortsatt holdes i lokalene i Veitvet senter, men følg med på annonseringene. HLF Groruddalen annonserer sine aktiviteter i Akers Avis Groruddalen, på NRK tekst-TV og på sin hjemmeside på HLFs nettsider. På hjemmesiden vår finner du også oversikt over våre likemenn og referat fra møtene våre.

Litt om aktivitetene våre høsten 2010:

September: Informasjonsmøte for nye medlemmer ble holdt i Inkognitogata 12. For flere av de fremmøtte var bruk av teleslynge en ny opplevelse.

Åpent møte med demonstrasjon av tekniske hjelpemidler. Audiograf Rolf Mjønnes fra Phonak viste oss nytt fra hjelpemiddelfronten, og han tok seg god tid til å snakke med alle som ønsket det.

Oktober: Åpent møte der Odd Georg Murud fortalte fra en reise med Den Transsibirske Jernbanen fra Moskva til Beijing. En levende beretning i ord og bilder som virkelig ga oss reiselyst!

November: Julemøte med underholdning og god mat.



Inkognitogt. 12, 0258 Oslo. Tlf: 22 55 73 58. E-post: vest@hlfoslo.no. Nettside: www.hlfoslo.no/vest

Leder: Kjell Tøn, tlf: 22 13 87 30, e-post: kjell.ton@getmail.no. Sekretær: Grethe Hejer, tlf: 22 49 34 99, e-post: grethehejer@yahoo.no. Kasserer: Tor Leik Feragen, tlf/sms: 413 35 455, e-post: tor-fer@online.no. Medlem: Kjell Gjertsen, tlf: 905 53 144. Vara: Kirsten Feragen, sms: 957 99 489, e-post: kirsten.feragen@dnbnor.no

Frukthagen og rosehagen

Sa'di ble født i Shiraz. Byen som ligger som en oase i det golde landskapet. Den er rosenes, nattergalens, kjærlighetens og engang også den søte vinens by. Fremfor alt dikternes by – Sa'di (1200-1292) og Hafiz (1324 – 1389) by.

Nina Zandjani har oversatt Frukthagen og Rosehagen av Sa'di fra persisk til norsk. Når hun forteller om den gamle, lærde sivilisasjonen er den like levende for oss i dag:

"Bøkene er klassikere som vil bli stående og beholde sin aktualitet også for kommende generasjoner. Mange av versene er blitt til ordtak og stående uttrykk brukt som livsfilosofi eller allmennkunnskap og rettesnor i hverdagen. Det fins alltid noen linjer som kan knyttes til dagliglivets trivialiteter.

Det sies at Sa'dis liv kan deles opp i tre perioder. De første 30 årene brukte han på å tilegne seg kunnskaper. Deretter reiste han de neste 30 år rundt i hele Midtøsten – Jemen, Syria, Egypt, Bysans og India. Valfartet 14 ganger til Mekka. De siste 30 årene brukte han på å dikte og ned-tegne sine egne og andres opplevelser.

Bøkene ble utgitt flere hundre år før boktrykkerkunsten kom til Iran og ble derfor reproduisert kalligrafisk for hånd av kopister frem til 1800-tallet. Det

finnes oversettelser til mange språk, helt fra 1391. Til tyrkisk, fransk, latin, tysk, engelsk, urdu, russisk, italiensk, polsk, hindi, romani, tsjekkisk og arabisk. Det er blandingen av sannhet og diktning som har gjort Sa'dis fortellinger så populære.

Tekstene har vært brukt til opplæring og oppdragelse i

alle disse hundreder av år og inngår fortsatt i dagens skolebøkene i Iran, Afghanistan og Tadsjikistan.

Frukthagen vil inngå i Bokklubbens Verdensbibliotek over tidenes ett hundre beste og viktigste skjønnlitterære bøker. Disse er blitt kåret av ett hundre fremstående forfattere fra femtifem land."

Takk til Nina Zandjani for at hun har åpnet et vindu for oss mot en litterær verden som for mange har vært ukjent.

Grethe Hejer

Takk for gave!

I forbindelse med sin utstilling i Inkogitogaten 12, forærte Guro Da et av sine malerier, "Tulipaner i blå vase", til HLF Oslo Vest.

På styremøte i HLF Oslo Vest ble det spontant valgt å lodde ut maleriet til inntekt for Prosjekt Briskeby. Det vil si det nye internatet som er under bygging på Briskeby skole og kompetansesenteret for hørselshemmede i Lier.

Utloddingen innbragte ca 2.000 kr, og den heldige vinner av maleriet ble Gudrun Grimsgaard.

GRATULERER!

Årsmøte mandag 7/2

kl 1800 i Inkognitogt 12.

Det kan bli fremmet forslag om sammenslåing med andre lokallag. Styrene i Oslo Vest og Oslo Syd har en positivt holdning til sammenslåing.

Sakspapirer kan hentes på kontoret i Inkognitogt 12 4 uker før årsmøtet.

Velkommen!

Vests hjemmesider

Ta en titt på Vest sine hjemmesider:

www.hlfoslo.no/vest

Inkognitogt 12, 0258 Oslo. Tlf: 22 55 73 58. E-post: syd@hlfoslo.no. Nettside: www.hlfoslo.no/syd.

Leder: Dan Erik Løvås, tlf 938 06 019. Kasserer: Inger Klæbo, tlf 908 70 584. Sekretær: Håkon Engh, tlf 900 48 507. Vara: Anne Mari S. Johansen, tlf 975 49 068

Om HLF Oslo Syd

Lokallaget HLF Oslo Syd har aktiviteter i Inkognitogt 12 bak Slottet og våre hørselshjelpere er tilstede på flere senior/eldresentre i Oslos sørlige strøk. Våre hørselshjelpere kommer også på hjemmebesøk dersom du har behov for det.

I Inkognitogt arrangerer vi en rekke kurs (se side 5) og bemanner Veiledningskontoret hver onsdag (kl 1100-1400). Se annonse side 17.

Velkommen!

Årsmøte mandag 7/2

HLF Oslo Syd innkaller til årsmøte mandag den 7. februar 2011 kl 18.00 i Inkognitogt. 12.

Det kan bli fremmet forslag om sammenslåing med andre lokallag. Syds styre har en positiv innstilling til at HLF Oslo Vest og HLF Oslo Syd kan slå seg sammen.

Årsmøtet er åpent for alle! Kun medlemmer med betalt medlemskontingent for år 2010 har stemmerett ved personlig fremmøte

Sakspapirer kan hentes 4 uker før på kontoret i Inkognitogt 12.

HLF Oslo Nord-Øst

Inkognitogt 12, 0258 Oslo. Tlf: 22 55 73 58. E-post: nordost@hlfoslo.no. Nettside: www.hlfoslo.no/nordost.

Leder: Berit Anthonessen, tlf: 22 67 02 22. Nestleder: Bjørg Kampestuen Berntzen. Sekretær: Liv Tåve Wien. Økonomiansvarlig: Finn Kampestuen Berntzen. Medlem: Vibecke Longva. Vara: Ellinor Sivertsen

Det er igjen tid for å ønske hverandre et riktig GODT NYTT ÅR og takke for det gamle.

Vi i HLF Oslo Nord-Øst har ikke hatt så mange arrangementer i 2010, men de vi har hatt har vært meget vellykket.

Vi har bl.a. hatt rusleturer med lokale guider i nærområdene våre, og omvisning og foredrag på Brannmuseet med påfølgende hyggelig samvær. Begge disse arrangementene vakte stor begeistring blant deltagerne. Vi har også deltatt på Internasjonal Torgdag på Grønland.

Utover dette har vi som vanlig fokusert på forebygging av støy. Det er nå ganske mange barnehager som har kjøpt inn eller fått lydøret. Mange av dem vi ringte til hadde allerede anskaffet seg et.

Enkelte skoler har vist interesse, og vi har skrevet til flere uten foreløpig å ha fått svar.

En hyggelig melding til alle som skal besøke Domkirken; Teleslyngeanlegget skal nå fungere. Kirken er

jo nyoppusset og verdt et besøk.

Vi har ikke satt opp noe på aktivitetskalenderen for 2011 – men vil avertere i lokalavisen samt sette oppslag i Inkognitogaten.

Årsmøtet blir i Inkognitogaten 12

Onsdag 9. februar kl. 18.00

i møterommet

Rett etter årsmøtet blir det hyggelig samvær med kaker og kaffe i Annalundrommet

Der får vi også høre et overraskende foredrag av Finn Kampestuen-Berntzen som har tittelen

”Å knuse en myte.....”.

Det er bare å møte opp denne dagen, da får dere høre hva det dreier seg om!

Hilsen Team Nord-Øst



HLF Oslo Foreldreforening

Inkognitogt 12, 0258 Oslo
foreldre@hlfoslo.no - www.foreldre.hlfoslo.no

Fungerende leder: Morten Buan, SMS: 414 04 106

Møteplass for foreldre med hørsels- hemmede barn

På vårt treffsted i Inkognitogt 12 kan vi utveksle erfaringer og gi hverandre støtte i relasjon til barnehage- og skolesituasjonen. Vi fokuserer på å bringe inn aktuelle temaer og foredragsholdere på hørselsfeltet. Og kanskje viktigst; en sosial møteplass for voksne og barn. På møtene har vi med barna våre.

Vi er på nett

Ajour info finner du på www.foreldre.hlfoslo.no.

Du kan også sende e-post: foreldre@hlfoslo.no

Årsmøte

Årsmøtet holdes i februar. Se nettsiden for dato.

HLFU Oslo & Akershus

Inkognitogt 12, 0258 Oslo
hlfu@hlfoslo.no - www.hlfu.no

Leder: Iva Wilson, tlf / sms: 913 03 885

HLFU Oslo og Akershus er lokallaget til HLFU i Oslo og omegn. Vi er en aktiv ungdomsgruppe som har aktivitet 1 gang i mnd. Aktivitetene spenner seg over alt fra kino / middag / minigolf / bowling / bedriftsbesøk m.m.

Vi har 3 store hovedarrangementer hvert år: Årsmøtet med servering i februar, Utenlandstur i september og Julebord i desember.

Mer info: www.hlfu.no og facebook (HLFU Oslo og Akershus).

Ta kontakt hvis du er interessert i å treffe andre som er i samme båt.

Ønsker du å støtte HLFU Oslo og Akershus? Nå kan du la 5 % av alt det du tipper på Lotto, Tipping, Joker osv. gå til oss! Herligheten heter Grasrotandelen og den kan du lese mer om her:

<https://www.norsk-tipping.no/grasrotandelen/>

Det er såre enkelt å støtte oss! Bare last ned og skriv ut dokumentet som du får opp når du klikker her. Ta med arket til din spillekommissjonær sammen med spillekortet ditt neste gang du tipper og registrer deg! Spillekortet får du der du tipper.



© www.ClipProject.info

En deilig jul
og et flott nytt år
ønskes alle lesere og
støttespillere !

Returadresse:
HLF Oslo
Inkognitogt 12
0258 Oslo

Smilende Prinsesse

20. september hadde vi æren og gleden av å ha Prinsesse Märtha Louise på besøk. Hun åpnet våre Aksjonsdager, et arrangement som søker å gjøre våre aktiviteter og tilbud kjent for Oslos hørselshemmede.

Prinsessen var svært interessert i å høre om mange av HLFs aktiviteter, bl.a. Integreringsprosjektet rettet mot innvandremiljøet og Skrike-trollklubben for barnehager.

Skrivetolker i aksjon fikk hun også se. Under et kort foredrag om Tinnitus og Menière kunne tilhørerne faktisk lese på veggen alt som ble sagt.

Høydepunktet var kanskje møtet



mellom Prinsessen og Fredrik på 10 år. Fredrik fikk CI (høreapparat for døve) som 4-åring.

Åpenbart satte Prinsessen også pris på samtaler med tillitsvalgte

og likemenn.

Prinsessen understreket betydningen av arbeidet HLF gjør, og takket for informasjon og gjestfrihet.

Rådgivningskontoret for Hørselshemmede

[Rådgivningskontoret for Hørselshemmede](#) drives av Oslo kommune.

De hjelper deg med alle typer hørselsrelaterte problemer (inkl tinnitus, lyd-overfølsomhet, menière, hjelpemidler osv).

Post: Boks 6999 St.Olavs Plass,
0130 Oslo

E-post: radgivningskontoret
@sby.oslo.kommune.no

Tekst-tlf: 23 46 04 02

Telefax: 23 46 04 01

Tlf: 23 46 04 00

Besøk: Fredrikke Kvamsgt 1
(mellom St.Hanshaugen og Gamle Aker kirke)

Buss nr 21 og 33:

Gå av på St.Haugen (Bergstien)

Buss nr 37 og 46:

Gå av i Stenberggata.